

لغز المعمرين .. خلايا مناعية نادرة قد تحميهم من السرطان

كشفت دراسة علمية جديدة أجراها باحثون من جامعة أوساكا اليابانية أن المعمرين الذين تجاوزت أعمارهم المئة عام يمتلكون خلايا مناعية نادرة تعرف باسم «CD4 CTL»، قد تسهم في حمايتهم من تطوير الأورام السرطانية عبر تدوير الخلايا غير الطبيعية قبل نموها؛ ما يفسر تحقيقتهم لطول عمر استثنائي، وفقًا لوقع صحيفة «إنبيدنت».

وأوضحت الدراسة، المنشورة في مجلة «Cell Reports»، أن خلايا «CD4 CTL» تعد مجموعة غير نمطية ونادرة من الخلايا التائية، وتعتبر سمة مميزة لدى «معمرى القرن» supercentenarians، الذين تجاوز أعمارهم 110 أعوام.

وأشار المؤلف الرئيس للدراسة، الدكتور كوسوكي هاشيموتو، إلى أن هذه الخلايا تتضاعف وتستنسج نفسها تلقائيًا عبر عملية تعرف باسم «التوسع النسيجي» clonal expansion، بمجرد تعرض الجهاز المناعي لأي هجوم؛ ما يمنح الجسم قدرة مستمرة على مواجهة التهديدات البيولوجية مع تقدم العمر. واعتمد الباحثون في دراستهم على تحليل عينات دم من 28 شخصًا مقسمين إلى ثلاث فئات عمرية «من 70 إلى 99 عامًا، ومن 100 إلى 109 أعوام، ومن 110 أعوام فما فوق»، حيث أظهرت النتائج أن توسع هذه الخلايا المناعية يبدأ بشكل واضح عند الوصول لسن المئة عام تقريبًا، وتزداد نسبتها كحصنة من إجمالي الخلايا المناعية مع تقدم السن. كما كشفت الفحوصات عن وجود استجابة مركزية لدى أحد المعمرين، حيث شكلت «نسيية» مناعية واحدة من خلايا «CD4 CTL» أكثر من 50% من إجمالي الخلايا لديه.

حقيقة قد تفاجئك في العلاقة بين السرطان والوراثة

قد يظن البعض أن تكرار الإصابة بالسرطان في العائلة يعود إلى عامل وراثي، لكن وجود تاريخ عائلي للإصابة لا يعني بالضرورة أن هناك جينًا موروثًا تسبب في المرض، كما أن وجود تغير جيني يزيد من خطر الإصابة لا يعني حتمية الإصابة بالسرطان.

وينشأ السرطان بسبب تغيرات جينية تحدث داخل الخلايا، لكن هذه التغيرات لا تكون موروثه دائمًا.

وأكد المعهد الوطني الأمريكي للسرطان أن ما يمكن أن ينتقل من الوالدين إلى الأبناء هو الاستعداد الوراثي الذي يزيد خطر الإصابة بالسرطان، وليس السرطان نفسه. ويوضح المعهد أن نحو 5-10% من جميع أنواع السرطان يعتقد أنها ناجمة عن تغيرات جينية موروثه من أحد الوالدين.

ويتوافق ذلك مع ما أوردته مراجعة علمية نُشرت في دورية «Genes» عام 2023، والتي أشارت إلى أن متلازمات السرطان الوراثية تمثل نحو 10% من إجمالي حالات السرطان. ويساعد اكتشاف التغير الجيني المرتبط بهذه المتلازمات في تحديد مستوى خطر الإصابة، ووضع خطط مناسبة للمتابعة والفحوصات الوقائية للمريض وأفراد أسرته. وأوضح المعهد أن المرض قد يبدو عائليًا بسبب تعرض أفراد الأسرة لعوامل بيئية مشتركة أو تبني سلوكات متشابهة، مثل التدخين، كما قد يصاب أكثر من فرد بسرطان شائع من دون أن يكون تباينًا جينيًا موروثًا.

ص 22

مكتبة محمد بن راشد

تحتفي بـ«الفن بوصفه استجابة إنسانية»

ص 27

صلاح عبد الله؛ أصبحت أكثر

وعياً بقدراتي، وبالأدوار التي

تناسب تاريخي الفني



الكعب العالي والثقة بالنفس .. ما العلاقة من منظور علم النفس؟

الموضة ليست أقمشةً وألواناً، تُنسَق بعنايةٍ فحسب، إنها خطابٌ

نحسي متكاملٌ، يسبقُ الكلمات، ويُشكّل الانطباعَ الأول لدى

الآخرين. وفي قلب هذا الخطاب، يقفُ الكعبُ العالي

بوصفه واحداً من أكثر الرموزِ حضوراً في عالم الأناقة.

إنه يتعدّى كونه تفصيلاً جمالياً عابراً إلى عنصرٍ يحملُ

أبعاداً نفسيةً واجتماعيةً وثقافيةً عميقة، تعكسُ صورةَ

المرأة عن نفسها، كما تؤثرُ في نظرة المجتمع لها، حسبما تؤكدُ

«سيدتي» كريستينا نخلة، المعالجةُ النفسيةُ.

لغة الجسد.. حين يصنع الحذاء شعوراً داخلياً في علم النفس، يبرز مفهوم «الإدراك المتجسد» Embodied Cognition. وهو يُفيد بأن وضعيةَ الجسد لا تعكسُ الحالةَ النفسيةَ فقط، بل وتسهم أيضاً في تشكيلها. هذا نجده عند ارتداء الكعب العالي، إذ يتغيّر شكل الوقوف والمشي؛ يستقيم الظهر، وترتفع الكتفان، وتتوازن الخطوات، ويصبح الإيقاع أكثر ثباتاً. ويُسرّل هذا التغيرُ الفيزيائي إشارات مباشرة إلى الدماغ، تُعزّز الشعور بالثقة والقوة، وهنا لا تبدو المرأة أكثر ثقة فقط، بل وتشعرُ أيضاً بذلك فعلياً، وكأنّ الجسد يتولّى مهمةَ إقناع العقل بامتلاك حضور أقوى، كما تؤكد نخلة في بداية حديثها. وتتابعُ المعالجةُ النفسيةُ الفكرة: «تظهرُ دراساتُ عدة في علم النفس الاجتماعي، أن الطول يرتبطُ في اللاوعي الجمعي بمفاهيم القوة والقيادة، والهيبة. الأشخاص الأطول قامةً غالباً ما يُنظرُ إليهم بأنهم أكثر سلطةً وتأثيراً سواء في بيئة العمل، أو في التفاعلات الاجتماعية، لذا يلعبُ الكعبُ العالي دوراً رمزياً واضحاً هنا، فهو يمنحُ زيادةً في الطول، ما يمنكسُ إيجاباً على الإدراك الاجتماعي، فالمرأة التي ترتديه قد يُنظرُ إليها بأنها أكثر حزمًا، وحضورًا، وقدرةً على اتخاذ القرار.. وتضيف: «هذه الصورة لا تتعلقُ بالمظهر فقط، بل وتتقاطعُ كذلك مع آليات إدراكية متجذّرة في الثقافة، ومن هنا يمكن القول إن الطول والسُّلطة معادلةٌ نفسيةٌ قديمة».

صورة الذات.. حين يلتقي الداخل بالخارج من أهمّ المفاهيم النفسية المرتبطة بالموضة «مفهوم الذات» Self-Concept. أي الصورة الذهنية التي يحملها الفردُ عن نفسه، وعندما يتطابق المظهر الخارجي مع هذه الصورة الداخلية، يتحقّق نوعٌ من التوازن النفسي. تستطرّد نخلة، «الكعبُ العالي بالنسبة إلى كثير من النساء، ليس مجرد حذاء، إنه انعكاسٌ لصورة أنوثته، يرغبُ في التعبير عنها. عندما تشعرُ المرأة بأن مظهرها يعكسُ هويتها الحقيقيّة، يتعزّزُ شعورها بالانسجام الداخلي. وهذا التطابق بين صورة الذات، والصورة المُعرّضة، يرفعُ مستوى الثقة، ويقلّل التوتر الاجتماعي».

إدارة الانطباع.. الرسالة الصامتة في الحياة اليومية، يمارس الأفراد ما يُعرف

بـ «إدارة الانطباع» Impression Management، أي اختيار الطريقة التي يُقدّمون بها أنفسهم للآخرين. الملابس عمومًا، والكعبُ العالي بشكل خاصّ، تُشكّل جزءاً أساسياً من هذه العملية. وتوضح المعالجة النفسية: «الكعب الكلاسيكي الأسود قد يعكس الرصانة والاستقرار، أمّا الألوان الجريئة مثل الأحمر فتوحى بالجسارة، والرغبة في لفت الانتباه، بينما يعبر الكعب الرفيع جدا Stiletto عن حضور قوي ولافت، في حين يوازن الكعبُ المتوسط بين العملية والأناقة».

وتتابع: «كل تفصيل من الارتفاع إلى اللون والتصميم رسالة غير منطوقة عن المزاج، والدور الاجتماعي، وحتى عن الطموح».

تابعي أيضاً كيف تحمي نفسك من التوتر وتأثيره

على صحتك؟

الأنوثة بين الرمز والثقافة

لطالما ارتبط الكعب العالي بصورة الأنوثة التقليدية في الثقافتين الغربية والشرقية على حدّ سواء، وقد أشارت بعض الدراسات الاجتماعية إلى أن المرأة التي ترتدي كعباً عالياً قد تحظى بتفاعل اجتماعي أكبر، كما تُدرك بأنها أكثر جاذبية، أو أنوثة في سياقات معينة. وتُعلق على ذلك نخلة: «هذه القراءة لا تعني بالضرورة الخضوع لقوالب نمطية، بل تكشف كيف تُحوّل الكعبُ العالي إلى رمز ثقافيّ متراكم الدلالات. هو قد يكون تعبيراً عن التزام بصورة أنثوية كلاسيكية، أو على العكس، قد يُصبح وسيلة لإعادة تعريف الأنوثة وفق رؤية معاصرة».

المزاج والهوية.. اختيار يتجاوز الموضة

اختيارُ الكعب العالي قد يرتبط بالحالة المزاجية اليومية فهناك من تختاره في أيام، تشعرُ فيها بالحاجة إلى دفعة إضافية من الثقة، بينما تمده أخريات جزءاً ثابتاً من هويتهن المهنية، أو الاجتماعية، كما يمكن أن يعكس الانتماء إلى بيئة معينة. تزيدُ المعالجة النفسية: «في بعض الجالات، يُعدّ الكعبُ العالي جزءاً من الزي غير الرسمي المرتبط بالمكانة والمظهر الاحترافي. وفي أحيان أخرى قد يكون ارتداؤه شكلاً من أشكال التمرد، أو إعادة تعريف الصورة التقليدية للمرأة».

3دقائق "عدو

سريع" تغيّر

الدم أكثر

من 90

دقيقة من

تمرين معتدل

ص 23

علامات لا تتجاهلها؛

من الصداع إلى

ارتفاع ضغط الجمجمة

حذر الدكتور حسام موالع، أستاذ الحالات الحرجة بكلية طب قصر العيني، من تجاهل الصداع المستمر أو التعامل معه باستهانة، موضحاً أن الصداع ليس مرضاً في حد ذاته، وإنما عرض قد ينتج عن أسباب متعددة، بعضها بسيط وبعضها يستدعي تقييماً طبياً دقيقاً.

وأوضح موالع أن أسباب الصداع تتدرج من الصداع النصفي المرتبط بالتوتر والانفعال، وصولاً إلى أسباب أخرى أكثر خطورة، مؤكداً أن استمرار الصداع أو تكراره يستدعي البحث عن السبب وعدم الاكتفاء بالمسكنات دون تشخيص.

وشدد أستاذ الحالات الحرجة على أهمية إجراء الفحوصات المناسبة عند الإصابة بالصداع المستمر، ومن بينها فحص قاع العين وأشعة الرنين المغناطيسي، وفقاً لتقييم الطبيب للحالة والأعراض الصاحبة.

وأشار إلى أن الصداع النصفي، المعروف باسم «الميجرين»، يُعد من أنواع الصداع المزجة، وقد يصاحبه عدد من الأعراض التي تتطلب الانتباه والتقييم الطبي، خصوصاً إذا ظهرت بصورة جديدة أو شديدة.

ولفت موالع إلى ضرورة سرعة التوجه للطبيب عند مصاحبة الصداع لأعراض مثل القيء وزلغلة العينين، موضحاً أن اجتماع هذه الأعراض قد يشير إلى ارتفاع الضغط داخل الجمجمة. وأكد أن وجود الصداع مع القيء واضطرابات الرؤية يمثل مجموعة من العلامات المهمة التي ينبغي عدم تجاهلها، إذ تحتاج إلى تقييم طبي لتحديد السبب واستبعاد الحالات التي قد تتطلب تدخلاً سريعاً.

ويُصح عمومًا بعدم تشخيص سبب الصداع ذاتيًا، خاصة عندما يكون مستمرًا أو شديدًا أو مصحوبًا بأعراض غير معتادة، واللجوء إلى الطبيب لتحديد الفحوصات المناسبة وفقًا للحالة.

ما علاقة لون اللسان بصحة الجسم؟

يعتبر اللسان بمثابة مؤشر ضوئي لحالة الجسم، فمظهر اللسان يعطي الأطباء فكرة عن جوانب معينة من صحتك، ولونه دليل مهم، وفق موقع «harvard health publishing». ينبغي أن يكون اللسان مستديرًا ومتناسقًا، لونه عادة وردي فاتح، مع احتمال وجود مسحة أرجوانية أو بنية خفيفة لدى سكان أفريقيا وآسيا وحوض البحر الأبيض المتوسط، وقد يكون عليه أيضًا طبقة بيضاء خفيفة.

وبحسب الدكتورة تيان جيانغ، أخصائية تركيبات الأسنان في قسم سياسات الصحة الفموية وعلم الأوبئة في كلية طب الأسنان بجامعة هارفارد، فإنه «يأتي الطلاء من بروتين قوي يسمى الكيراتين، والذي يساعد على منع خدش لسانك عند تناول الطعام». وعند التدقيق، قد تتمكن من رؤية أن لسانك مغطى بنقوات صغيرة «حليمات» تخدم عدة أغراض؛ فهي تستشعر درجة الحرارة واللمس، وتحتوي على براعم التذوق التي تمكن من اكتشاف ما إذا كان الطعام حلوًا أو مالحًا أو حامضًا أو مرًا أو لذيذًا، وتخلق احتكاكًا لمساعدتك على تكوين كرة صغيرة من الطعام «البلمة» يمكنك ابتلاعها. نعم، أحيانًا يكون النظام الغذائي مسؤولاً جزئيًا عن تغير لون لسانك عن لونه المعتاد، ذلك لأن حليمات اللسان تمتص ألوان وبقايا الأطعمة والمشروبات التي تتناولها.

هذا ما يحدث لكليتيك عند شرب الشاي صباحًا

على تقليل تركيز المعادن التي قد تتبلور داخل

المسالك البولية وتكون حصى الكلى.

في المقابل، يحذر الخبراء من الإفراط في تناول الشاي الأسود، لاحتوائه على مركب الأوكسالات الذي قد يزيد خطر تكون حصى الكلى لدى بعض الأشخاص، خاصة من

لديهم تاريخ متكرر مع هذه المشكلة.

إلا أن تناول الشاي باعتدال لا تزال متباعدة؛ إذ تشير أبحاث أخرى إلى أن الاستهلاك المنتظم للشاي قد يرتبط بانخفاض خطر الإصابة بحصى الكلى بفضل دوره في زيادة استهلاك السوائل. وبالنسبة لمرضى الكلى، لا توجد أدلة على أن تناول الشاي باعتدال يضرب بوظائف الكلى، بل أظهرت بعض الدراسات ارتباطه بانخفاض خطر الإصابة بمرض الكلى المزمن وتحسن معدلات البقاء لدى المصابين في المراحل المبكرة، دون أن يعني ذلك أنه يُعد علاجًا للمرض.

يُعد شرب الشاي في الصباح خياراً آمناً ومفيداً لمعظم الأشخاص الأصحاء، إذ يسهم في ترطيب الجسم ودعم وظائف الكلى، ما دام يُستهلك باعتدال ومن دون كميات كبيرة من السكر، وفق ما تشير إليه دراسات حديثة.

ويحتوي الشاي في معظمه على الماء، ما يجعله جزءاً من الاحتياج اليومي للسوائل، وهو أمر ضروري لمساعدة الكلى على تنقية الدم والتخلص من الفضلات. ورغم احتوائه على الكافيين، فإن تأثيره المدر للبول يُعد محدوداً ولا يؤدي عادة إلى الجفاف عند تناول كوب أو كوبين يوميًا. كما قد يسهم الشاي في تعزيز تدفق البول، وهو ما يساعد



هل يسبب تناول الخبز المتفنن التسمم دائماً؟

قد تكون ملاحظة بقع العفن على قطعة خبز بعد تناول جزء منها كافية لإثارة القلق، خصوصاً مع ارتباط العفن في أذهان كثيرين بالتسمم الغذائي والمضاعفات الصحية الخطيرة. لكن تناول كمية صغيرة من الخبز المتفنن عن طريق الخطأ لا يعني بالضرورة حدوث مشكلة صحية، إذ قد تمر الواقعة من دون أي أعراض لدى معظم الأشخاص الأصحاء. ويتوقف تأثير العفن على عوامل عدة، بينها الكمية التي جرى تناولها، ونوع العفن، وتكرار التعرض له، إلى جانب الحالة الصحية للشخص وما إذا كان يعاني من حساسية تجاه العفن أو ضعف في جهاز المناعة، وفقاً لموقع «فيري ويل هيلث». في السيناريو الأكثر شوبعا، قد لا يشعر الشخص بأي أعراض بعد تناول كمية محدودة من الخبز المتفنن، باستثناء مذاقه السيئ. ويمتلك الجسم خطوط دفاع طبيعية في مواجهة كثير من الكائنات والمواد التي تصل إلى الجهاز الهضمي، بينما حمض المعدة وجهاز المناعة.



منوعات الفكر

22

في اليوم العالمي للعمل الإنساني

مكتبة محمد بن راشد تحتفي بـ«الفن بوصفه استجابة إنسانية»



•• دبي-الفجر:

بين الجمهور والمشهد الثقافي. وشهدت الورشة تفاعلاً لافتاً من المشاركين، الذين استفادوا من محاورها النظرية والتطبيقية، واستكشفوا دور الفن في التعبير عن المشاعر والقضايا الإنسانية، إلى جانب تطوير مهاراتهم في الرسم والتلوين. واختتمت أعمال الورشة بعرض نتائج المشاركين ضمن معرض فني ختامي في المكتبة.

وتأتي الورشة ضمن جهود مكتبة محمد بن راشد لتقديم برامج ثقافية وفنية تفاعلية، وتعزيز حضورها بوصفها مساحة مفتوحة للمعرفة والإبداع والحوار، واتاحة تجارب تسهم في تنمية المهارات الفنية واستكشاف دور الفن في التعبير عن القضايا الإنسانية.

والوعي. وفي جانبها التطبيقي، تناولت الورشة رمزية «اليد المدودة»، باعتبارها تعبيراً بصرياً عن العطاء والمساندة والتواصل، إلى جانب تدريب المشاركين على رسم تشريح اليد، والتعرف إلى أساسيات التلوين الزيتي لدرجات البشرة، بما يشمل تكوين لوحة الألوان وتقنيات الدمج والشفافية وأبرز الأخطاء الشائعة.

وأكد الفنان أحمد الوعري، أن الهدف الأساسي من الفعالية يتمثل في تقريب الفن والثقافة من مختلف فئات المجتمع، مشيراً إلى أن خبرته التي تمتد نحو 13 عاماً في ممارسة الفن وتنظيم المعارض عززت قناعاته بأهمية الفعاليات التي تسهم في بناء جسور أكثر قرباً

وتناولت الورشة الفن التشكيلي بوصفه لغة إنسانية عابرة للحدود، بدءاً من جذوره في رسوم الكهوف القديمة، وصولاً إلى دوره في التعبير عن قضايا الإنسان، وتوثيق الحروب، والفقر والماناة. كما استعرضت نماذج بارزة لفنانين وطفوا أعمالهم للتأثير في الوعي الإنساني، من بينهم بابلو بيكاسو، وفرانسيسكو غويا، وغوستاف كوربيه، وكيث كوليفيس، ودييغو ريفيرا وخوسيه كليمنتي أوروذكو، إلى جانب نماذج من توظيف الفن في العمل الإنساني والمبادرات والمزادات الخيرية. وركزت الورشة كذلك على مفهوم «الفنان كضهير إنساني»، ودور الفن في منح القضايا الإنسانية والفئات المهمشة مساحة للتعبير، وتحويل الأرقام والإحصاءات إلى قصص وتجارب قادرة على تحريك التعاطف

نظّمت مكتبة محمد بن راشد، على مدار ثلاثة أيام، ورشة فنية تفاعلية بعنوان «الفن بوصفه استجابة إنسانية»، تحت إشراف الفنان أحمد الوعري، وذلك احتفاءً باليوم العالمي للعمل الإنساني، وضمن برنامج الفنون التشكيلية والرقمية. وأقيمت الورشة في معرض الخور بالمكتبة، واستهدفت المشاركين من عمر 16 عاماً فما فوق، حيث جمعت بين الجانب المعري والتطبيقي، مع إتاحة الفرصة للمشاركين لعرض نتائجهم الفني ضمن معرض ختامي بالمكتبة.

خلال الفترة من 21 إلى 23 الجاري

فرجان دبي تنظم الموسم الثاني من فعالية «مطر صيف» بحوي ند الشبا

• علياء الشمالن: الفعاليات الصيفية تؤدي دوراً حيوياً في تحقيق الاستثمار الأمثل لأوقات الأطفال، من خلال برامج تجمع بين الترفيه والفائدة



•• دبي-الفجر:



خلالها على تقديم تجربة صيفية مختلفة للأطفال وأسرهم، تجمع بين الأنشطة المائية والرياضية والترفيهية، وتمنحهم فرصة للاستمتاع بأجواء الفريج والتواصل مع أفراد المجتمع.. وأوضحت علياء الشمالن، أن برنامج الفعالية يتضمن أيضاً مجموعة من الفعاليات الترفيهية والثقافية التي تنسجم مع تقاليد الفريج والموروث الشعبي، بما يُسهم في تعريف الأطفال بالعادات والتقاليد الإماراتية بطريقة تفاعلية ومحبية، إلى جانب تعزيز ارتباطهم بالبيئة المجتمعية التي يعيشون فيها، بما يرسخ قيم التواصل والتعاون والانتماء.

وقالت علياء الشمالن، مدير فرجان دبي، إن تنظيم الفعاليات الصيفية الموجهة إلى الأطفال وأهالي أحياء دبي يمثل جانباً مهماً من جهود المؤسسة في توفير مساحات وتجارب مجتمعية تواكب احتياجات الأسرة، مشيرة إلى أن هذه الفعاليات تؤدي دوراً حيوياً في تحقيق الاستثمار الأمثل لأوقات الأطفال، من خلال برامج تجمع بين الترفيه والفائدة، وتوفر لهم فرصاً للتفاعل واكتساب مهارات وتجارب جديدة في أجواء ممتعة. وأضافت: «تمثل فعالية «مطر صيف» امتداداً للأنشطة المعرفية والترفيهية التي تنظمها فرجان دبي على مدار العام، وحرصنا من

أنشطة تجمع بين المتعة والتفاعل، وتتيح للأطفال قضاء أوقات مميزة في أجواء آمنة وملينة بالحيوية. وضمّ برنامج «مطر صيف» مجموعة متنوعة من الفعاليات والمسابقات الممتعة، إلى جانب مشاركة عدد من المطاعم والكافيهات الصيفية، بما يوفر للزوار تجربة متكاملة تناسب مختلف أفراد الأسرة. وتميزت الفعالية باستخدام المطر الاصطناعي الذي وفّرتَه القيادة العامة للدفاع المدني في دبي، لترطيب الأجواء وتخفيف من حرارة الصيف، بما أضفى على المكان أجواءً منعشة وممتعة للمشاركين، إلى جانب مجموعة من الأنشطة المائية التي صُمّمت

نظمت مؤسسة فرجان دبي، الموسم الثاني من فعالية «مطر صيف»، وذلك في «حوي ند الشبا 4» خلال الفترة من 21 إلى 23 أغسطس الجاري، من الساعة 5 عصراً وحتى 10 مساءً، في تجربة صيفية تجمع بين الترفيه والأنشطة المائية والأجواء المجتمعية، وتستهدف الأطفال من عمر 3 إلى 12 عاماً. وتأتي الفعالية ضمن برامج فرجان دبي الرامية إلى توفير تجارب ترفيهية ومجتمعية متنوعة للأطفال والعائلات خلال فترة الصيف، من خلال

بمشاركة 2164 طفلاً وناشئاً

شرطة الشارقة تختتم حزمة من البرامج الصيفية الهادفة ضمن برنامج «الشرطي الصغير»

لأبناء منتسبي القيادة في تطوير المهارات الرياضية وتعزيز اللياقة البدنية تحت إشراف مُدرّبين مختصين، فيما جمع برنامج «براعم الضواحي» بين الأنشطة التربوية والبدنية، وورش «السنع» الهادفة إلى ترسيخ الموروث الشعبي والقيم والسلوكيات الإيجابية. كما عززت مبادرة «القانوني الصغير» الثقافة القانونية والأمنية لدى الأطفال والناشئة بأسلوب تفاعلي وميسم، ورسخت لديهم الوعي بالحقوق والواجبات وقيم حب الوطن والمسؤولية المجتمعية واحترام القانون. وأكدت القيادة العامة لشرطة الشارقة أن هذه البرامج تأتي امتداداً لثنيها المؤسسة في الاستثمار في النشء وتعزيز منظومة الوفاقية المجتمعية، بما يسهم في إعداد أجيال أكثر وعياً وقدرة على الإسهام الإيجابي في مجتمعاتهم، ويُعزّز مستهدفات القيادة في ترسيخ الأمن وجودة الحياة واستدامتهما للأجيال القادمة.

الشباب خلال الإجازة الصيفية، ويُعزّز قيم الانضباط والمسؤولية والولاء الوطني، إلى جانب تطوير مهاراتهم الشخصية والاجتماعية والقيادية، وذلك من خلال تقديم محتوى تدريبي وتقني متنوع. وجاءت البرامج الصيفية للقيادة العامة لشرطة الشارقة تحت مظلة برنامج «الشرطي الصغير» متضمنة حزمة متنوعة من المهارات التي جمعت بين المعرفة والتدريب والتجربة الميدانية والنشاط البدني، إذ أسهم برنامج «كاتب المستقبل» في تنمية مهارات الكتابة والتفكير الإبداعي، وتشجيع المشاركين على القراءة والتعبير عن أفكارهم بأساليب مبتكرة، فيما أتاح برنامج «مفتش المستقبل» تجربة أمنية ميدانية تعرّف خلالها المشاركون إلى آليات التفتيش والأشعة السينية وإجراءات تأمين المسافرين والأمتعة والضحن. وفي الجانب الرياضي، أسهم برنامج السباحة الصيفي

اختتمت القيادة العامة لشرطة الشارقة برامجها الصيفية تحت مظلة برنامج «الشرطي الصغير»، وذلك بمشاركة 2164 طفلاً وناشئاً، تضمن البرنامج حزمة من البرامج النوعية الهادفة إلى استثمار الإجازة الصيفية في تنمية مهارات النشء، وتعزيز الوعي الأمني والمجتمعي، وترسيخ قيم المسؤولية والانتماء، بما ينسجم مع الأهداف الاستراتيجية الرامية إلى تعزيز جودة الحياة والشراكة المجتمعية وبناء جيل واع ومسؤول. تصدرت البرامج الصيفية دورتا: «أصدقاء الشرطة»، و«صديقات الشرطة»، وذلك بتنظيم من أكاديمية الشارقة للعلوم الشرطية، حيث شهدت النسخة 39 من دورة «أصدقاء الشرطة»، والنسخة 8 من دورة «صديقات الشرطة»، تقديم برنامج وطني متكامل يستثمر أوقات



•• الشارقة-الفجر:

منوعات الفكر 23

توصلت دراسة حديثة إلى أن بضع دقائق فقط من التمارين المكثفة كضيلة بإطلاق موجة جزيئية سريعة في الدم، تفوق بمراحل الاستجابة الناتجة عن ٩٠ دقيقة من الرياضة المعتدلة؛ وهو اكتشاف قد يمنح العلماء فهماً جديداً لكيفية حماية الجسم من أمراض القلب، والسمنة، والسكري.

ووجد باحثون بجامعة روكفلر في الولايات المتحدة، أن ٦ جولات من التمرين بأقصى شدة، مدة كل منها ٣٠ ثانية، أي دقائق من الجهد الشديد إجمالاً، غيرت مستويات نحو ٢٥% من البروتينات التي قاسها الباحثون في الدم فور انتهاء التمرين.

3دقائق "عدو سريع" تغير الدم أكثر من 90 دقيقة من تمرين معتدل



بينما يثير النشاط المعتدل الممتد استجابة أبطأ تختلف في طبيعتها وتوقيتها.

ووجد الباحثون أن الجري المعتدل على جهاز المشي غير عددا أكبر من البروتينات، مقارنة بركوب الدراجة المعتدل، لكنه ظل أقل بكثير من عدد البروتينات المتأثرة بعد الجهد القصير شديد الكثافة.

أمراض السكري والسمنة والقلب ومحاوله معرفة ما إذا كانت البروتينات التي تتغير بعد الرياضة مرتبطة بصحة البشر على نطاق أوسع، قارن الباحثون النتائج ببيانات أكثر من 53 ألف شخص في قاعدة بيانات البنك الحيوي في بريطانيا.

ووجد الباحثون أن عدداً من البروتينات المتأثرة بالتمرين ارتبط بانخفاض خطر الإصابة بأمراض القلب والأبيض، وكانت العلاقة لافتة بصورة خاصة في السمنة، والسكري من النوع الثاني، واضطرابات الأيض الأخرى.

ومن بين 33 بروتيناً ارتبطت بأخطار أبيضية أقل، تأثر 32 بروتيناً بالتمارين القصيرة شديدة الكثافة، مقارنة بثلاثة فقط بعد التمرين المعتدل في المقارنة التي أجراها الباحثون، كما ارتبط أكثر من 25% من هذه البروتينات بمؤشرات على تباطؤ الشيخوخة البيولوجية.

غير أن هذه العلاقات رصدية ولا تثبت أن التغير في بروتين بعينه هو الذي يمنح السكري، أو أمراض القلب، كما لا تثبت أن أداء ثلاث دقائق من التمرين شديد الكثافة يؤدي وحده إلى إبطاء الشيخوخة.

تظهر أو تتغير في الدورة الدموية استجابة للتمارين الرياضية ويمكنها المساهمة في نقل الإشارات بين الأنسجة.

وقال الباحث الذي أجرى الدراسات، لوك أولسن، إن النتائج تشير إلى أن هذه الجزيئات شديدة الحساسية لكثافة التمرين، وقد تكون من الوسائط التي تربط فترات النشاط القصيرة والقوية ببعض آثارها المفيدة على الجسم.

وبعبارة أخرى، لا يبدو أن الجسم يتعامل مع كل أشكال الرياضة بالطريقة الكيميائية نفسها؛ فشدة النشاط ومدته قد تغيران نوع الرسائل التي تطلقها الأنسجة في الدم، وكذلك توقيت ظهورها.

تأثير الرياضة المنتظمة

ولا تعني النتائج أن التمارين المعتدلة لم تفعل شيئاً؛ فالاستجابة لها كانت أبطأ وأكثر

تدرجاً، فبعد نحو 3 ساعات من انتهاء التمرين متوسط الشدة، ظهرت موجة

أوضح من الأحماض الدهنية والبروتينات المشتقة بدرجة كبيرة من الكبد، وهي استجابة تتوافق مع المتطلبات الأيضية للتمارين الطويلة.

وبذلك تكشف الدراسة عن مسارين مختلفين أكثر مما تثبت تفوق أحدهما مطلقاً: تمرين قصير شديد الكثافة يولد تغييراً جزيئياً سريعاً وواسعاً،

وأن هذه الاستجابة ظلت قابلة للرصد حتى بعد 8 أسابيع من التدريب. ويشير ذلك، وفقاً للباحثين، إلى أن الظاهرة ليست مجرد رد فعل مؤقت لجسم غير معتاد على التمرين الشديد، وإنما قد تكون من الخصائص الأساسية لهذا النوع من النشاط. ولمعرفة ما إذا كانت التغيرات الموجودة في الدم تستطيع بالفعل التأثير في أنسجة أخرى، عرض الباحثون خلايا دهنية بشرية لعينات دم مأخوذة بعد أداء التمارين.

رسائل الدم إلى الدهون

وأحدث الدم المأخوذ بعد التمرين شديد الكثافة تغييرات واسعة في نشاط الجينات داخل الخلايا الدهنية، شملت مسارات تتحكم في كيفية استخدام الوقود، والاستجابة للهرمونات، واستشعار توافر العناصر الغذائية.

أما الخلايا التي تعرضت لعينات الدم المأخوذة بعد ركوب الدراجة، متوسط الشدة، ف أظهرت تغييرات أقل بكثير في النشاط الجيني.

وتدعم هذه النتيجة فكرة متنامية في علم وظائف الأعضاء مفادها أن العضلات أثناء الرياضة لا تعمل فقط كآلات للحركة، وإنما تساعد على إطلاق مجموعة من الإشارات الكيميائية التي تتواصل من خلالها أعضاء الجسم بعضها مع بعض.

ماهي "الإكسرينات"؟

يطلق العلماء اسم الإكسرينات Exerkines على البروتينات والمستقلبات والجزيئات الأخرى التي

في المقابل، غير ركوب الدراجة، بصورة مستمرة ومتوسطة الشدة لمدة 90 دقيقة أقل من ربع 1% من البروتينات في التوقيت نفسه، بحسب الدراسة المنشورة في دورية Cell Reports Medicine.

لكن الباحثين قالوا إن النتائج لا تعني أن التمرين المكثف أفضل من الرياضة المعتدلة عموماً؛ إذ ركزت الدراسة أساساً على التغيرات الجزيئية في الدم، وليس على مقارنة خسارة الوزن، أو اللياقة، أو معدلات الإصابة بالأمراض والوفاة على المدى الطويل.

فوائد التمارين المكثفة

أظهرت الدراسة أن التمارين القصيرة شديدة الكثافة لم تؤثر في البروتينات فقط، بل غيرت أيضاً مستويات أكثر من 200 مستقلب، وهي جزيئات صغيرة تنتج خلال عمليات الأيض داخل الجسم. ورصد الباحثون ارتفاعاً فورياً في مجموعة من البروتينات المرتبطة بنمو الأوعية الدموية، وإعادة تشكيل الأنسجة، والإشارات الهرمونية.

ويعتقد الباحثون أن بعض تلك البروتينات تصل إلى الدم بطريقة سريعة تعرف باسم "اقتطاع الجزء الخارجي من البروتينات الغشائية"، وفي هذه العملية لا تضطر الخلية إلى تصنيع بروتين جديد وإفرازه، بل تقطع جزءاً من بروتين موجود بالفعل على سطحها، وتطلقه مباشرة في الدورة الدموية، وهو ما يمكن أن يسمح للجسم بإرسال إشارات سريعة للغاية استجابة للجهد البدني.

قال الباحث الرئيسي للدراسة، بول كوهين، رئيس مختبر الأيض الجزيئي في جامعة روكفلر، إن المثير في النتائج هو أن "بضع دقائق من التمارين الشديدة" كانت كافية لإثارة استجابة جزيئية كبيرة،

عادات يومية قد تسرق من عمرك 15 عاماً

تشيرالدكتورة كريستينا رادينا، أخصائية الأمراض الباطنية، إلى أنه من المستحيل تحديد مدى تأثير سلوك معين في متوسط العمر المتوقع بدقة،

إلا أن الإحصاءات توفر مؤشرات واضحة بهذا الشأن.

مؤقتا حجم الدم المتدفق ويرفع ضغط الدم. وتقول: "أما الازدحام المروري المستمر، فبعد عاملا آخر يعزز الخمول البدني، ما يزيد خطر الإصابة بأمراض القلب التاجية وسرطان الرئة، وقد يقصر العمر بنحو 10 سنوات.

كما أن سائقي الشاحنات لمسافات طويلة معرضون لما يعرف ب(مرض سائقي الشاحنات)، إذ يتعرض الجانب المحاذي للنافذة من وجوههم لأشعة الشمس بشكل مستمر، في حين نادرا ما يستخدمون واقي الشمس، ما يزيد خطر الشيخوخة الضوئية والإصابة بسرطان الجلد، وقد يؤدي ذلك أيضا إلى تقصير العمر بنحو 10 سنوات."

وتؤكد الطبيبة ضرورة الوقاية من احتشاء عضلة القلب والسكتة الدماغية، لأنهما قد يكونان قاتلين في أي وقت. كما تشدد على أهمية تبني نمط حياة صحي، لأن الخمول البدني، والسمنة، والتدخين، وشرب الكحول، وسوء التغذية، والإفراط في تناول الأطعمة المصنعة، جميعها عوامل تسرع تدهور الصحة وتقصّر العمر.

وتضيف أن عادة إضافة الملح إلى الطعام قد تقلل متوسط العمر المتوقع بما يتراوح بين 3 و5 سنوات، لأن الإفراط في تناول الملح، إلى جانب عوامل الخطر الأخرى، يزيد مشكلات الأوعية الدموية ويرفع ضغط الدم. كما يؤدي الملح إلى احتباس السوائل، ما يزيد

وهي النهايات الواقية للكروموسومات، الأمر الذي قد يرتبط بانخفاض متوسط العمر المتوقع بما يتراوح بين 5 و10 سنوات.

وتقول: "علينا، قبل كل شيء، الاعتماد على دراسة التاريخ المرضي للعائلة والاهتمام بالوقاية المبكرة من الأمراض. فالأمراض مثل السرطان، والسكري المرتبط بالسمنة، وأمراض القلب والأوعية الدموية، وارتفاع ضغط الدم، تعد من أبرز العوامل التي تقصر متوسط العمر المتوقع. وإذا كان لدى أفراد العائلة تاريخ مرضي بهذه الأمراض، فإن خطر الإصابة بها يزداد، وعند حدوثها قد تنخفض سنوات العمر المتوقعة بنحو 10 سنوات."

المثال، قد يؤدي تدخين علبة سجائر يوميا إلى تقصير العمر بمقدار يتراوح بين 7 و10 سنوات. كما أن تناول الأطعمة التي تحتوي على مواد مسرطنة،

بما في ذلك أنواع مختلفة من اللحوم المصنعة، قد يزيد خطر الإصابة بسرطان القولون والمستقيم، وهو ما قد يخفف متوسط العمر المتوقع بما يتراوح بين عامين و15 عاما.

وتشير إلى أن الظروف البيئية السيئة والتعرض المستمر لعوادم السيارات يؤثران سلبا في الصحة، إذ إن العيش في بيئة ملوثة قد يقلص متوسط العمر المتوقع بما يتراوح بين 5 و7 سنوات. وتضيف أن الخمول البدني، ولا سيما الجلوس لفترات طويلة، قد يخفف متوسط العمر المتوقع بما يتراوح بين 7 و10 سنوات. كما تشير إلى أن الحمل والولادة يفرضان جهدا كبيرا على الجسم. ورغم عدم وجود دليل قاطع على أنهما يقصران العمر، فإن بعض الدراسات تشير إلى أنهما قد يسهمان في تقصير التيلوميرات،

ووفقا للطبيبة، هناك عوامل قد تقصر متوسط العمر المتوقع بما يتراوح بين 10 و15 عاما. فعلى سبيل





دولة الكويت
KUWAIT STATE

محاكم دبي

محاكم دبي الابتدائية



محكمة دبي
DUBAI COURTS

70197

العدد ١٤٨٣٩ بتاريخ ٢٠٢٣/٨/٢٤

اعلان رقمي لتكليف بالوفااء بالنشر

في التنفيذ رقم ٢٠٢٣/٢٠٦/٢١٢٢٥ تنفيذ شيكات

المختورة، بـ دائرة التنفيذ الخامسة رقم ٤٧٦

موضوع التنفيذ: المطالبة بقيمة الشيك المزمع (٧٨٨-١٣٢٤) والصادر عن بنك دبي الاسلامي بقبضه (١٦٠,٠٠٠).

طالب التنفيذ: بنك دبي الاسلامي (سماحة عامة)

عنوان المطالبة: ٤ - طيرة - شارع بوستيد - دبي - دولة الامارات العربية المتحدة - رقم هاتفي ٠٥٠١٢٢٢٢٢٠٠ - ٠٥٠١٢٢٢٢٢٠٠ - ٠٥٠١٢٢٢٢٠٠

موضوع الإعلان: ١ - مبريكات بنت يهاياي - متهمة - مخلف مدمر

المحضر للإعلان: ١ - علي بن علي بن محمد الكفارنة (الزاعم والادعى) ومعه بالنيابة التنفيذي، وسامد

البنك للتدبير وبه وقرره (٢٠١٠,٠٠٠) ابرعه الى طالب التنفيذ و خبرته المحكمة ، بالاضافة الى سداد الرسوم المقررة

وذلك خلال ٧ ايام من تاريخ نشر الاعلان والافان محكمة التنفيذ ستدخل الاجراءات التقاضيية بحكم.

لسادات الشفد به يتم ايداع او تحويل اي مبالغ الي الحساب الخاص بمكتب التنفيذ ادخل

AEI20260751208000281962

DC-VAC-ACCUMAT : 253-2026-21125-000281962

Emirates NBD بنك الإمارات دبي الوطني

رئيس الشعبة

[illegible]



دولة
الإمارات
البحرينية



دبي
القضاء

محاكم دبي الابتدائية

70197

العدد ١٤٨٣٢ بتاريخ ٢٠٢٣/٨/٢٤

التعدين رقم التكليف بالوفاء بالنشر

في الاعلان رقم ١٣٧٧/٢٠٢٣/٢٥٢ تنفيذ شيكات

الرجوع

المنطوق: ب.إذم التعدين الشائعة رقم نشر ٤٧٣
 موضوع التعدين: المطالبة بقيمة الشيك المبرمج رقم (٠٠٠٠٠٠) الصادر عن الأناة باستري كيتشين للصناعة
 ش.ز.م.م بضميمة (٢٠٢٣.٥) .
 طالب التعدين: أفضوا جون كويليل يوهانان كاتاكاشان
 عنوانه: الإمارات - دبي - شارع النخيل التجاري - دبي - شارع منطقة باب الجنيون مول - مبنى برأسبكت
 تالور - شقة الطابق ٣١ - مكتب ٣٢٠ - ٣٢٠ - ٣٢٠ - ٣٢٠ - ٣٢٠ - ٣٢٠
 المحامي: علاءة - الأناة - دبي - شقة: شقة عدد
 موضوع الإعلان : إقام عليكم الدعوى التعدينية المذكورة اعلاه واتمكم بتنفيذ ما ورد به بالسند التعديني وسداد
 المبلغ المتدين به وقدره (٢٥٠٠٠٠) درهم الى طالب التعدين او خزينة المحكمة ، بالإضافة الى سداد الرسوم المقررة
 وذلك خلال ٧ أيام من تاريخ نشر الاعلان والآن حكمته التعدين بتنفيذ الاجراءات المتخذة بحقكم .
 لسداد المبلغ بدين ايداع و تحويل الى مبالغ الى الحساب الخاص بمبلغ التعدين الموكل

AE:02060751208000267591
 DC-VA-C-ACU: 253-2026-14372-000267591
 Emirate NBD بنك الإمارات دبي الوطني

رئيس الشعبة

[illegible]

 **حكومة دبي**
GOVERNMENT OF DUBAI



دبي
للإقتصاد والسياحة
Economy and Tourism

 **السياحة**

العدد ١٤٨٣٩ بتاريخ ٢٤/٨/٢٠٢٦

شهادة بالتأشير في السجل التجاري - بتعين مصفي

اسم المصفي: ان يي ان لمراجة الحسابات ش.م.ذ.
العنوان: مكتب رقم 404 ملك مجموعة سلطان للاستثمار ش.م.ذ. - بورسعيد - هاف
فاكس:
يوجد نائب تعلن الإقتصاد والسياحة في دبي بأنه قد تم تعيين المصفي المذكور
أعمال تصفية ريم ريم لخدمات ادارة المشاريع ش.م.ذ. وذلك بموجب قرار
محاكم دبي بتاريخ 2026/6/29 والموفق لدى كاتب العدل محاكم دبي بتاريخ
2026/6/29 وعلى من لديه أي اعتراض أو مطالبة التقدم إلى المصفي المعين
في مكتبته الكائن بدبي على العنوان المذكور أعلاه، مصطحباً معه كافة المستندات
والأوراق الثبوتية وذلك خلال (45) يوماً من تاريخ نشر هذا الإعلان

المسؤول المخول

العدد ١٤٨٣٩ بتاريخ ٢٠٢٣/٨/٢٤

شهادة بالتأشير في السجل التجاري - بانحلال شركة

اسم الشركة : دي نى نوماد للتأجير ش.م.ذ.

العنوان : ٨3 office, Eined Byy مصبح محمد المتصور Hor Al Anz East, Deira

الشكل القانوني : شركة ذات مسؤولية محدودة - الشخص الواحد ش.م.ذ. رقم الرخصة 125853 رقم القيد بالسجل التجاري : 489768 بموجب هذا تعلن دائرة الاقتصاد والسياحة في دبي بأنه قد تم التأشير في السجل التجاري لديها بانحلال الشركة المذكورة أعلاه، وذلك بموجب قرار محاكم دبي بتاريخ 2026/8/13 والموافق لدى كاتب العدل محاكم دبي بتاريخ 2026/8/13 وعلى من لديه أي اعتراض أو مطالبة التقدم إلى المحضي المعلن أن بي أن مراجعة الحسابات ش.م.ذ. مصححياً معه كافة المستندات والأوراق الثبوتية وذلك خلال (45) يوماً من تاريخ نشر هذا الإعلان

المسؤول المخول





حكومة دبي
 GOVERNMENT OF DUBAI

للاقتصاد والسياحة
 Economy and Tourism

العدد ١٤٨٣٩ بتاريخ ٢٠٢٣/٨/٢٤

شهادة بالتأشير في السجل التجاري - بتعين مصفي

اسم المصفي : ان بي ان لمرجعة الحسابات ش.م.د.م

بموجب هذا تعلن الإقتصاد والسياحة في دبي بأنه قد تم تعيين المصفي المذكور اعلاه لتصفية دي دي نوامد للتأجير ش.م.د.م وذلك بموجب قرار محاكم دبي بتاريخ 2026/8/13 والموفق لدى كاتب العدل لمحاكم دبي بتاريخ 2026/8/13 وعلى من لديه أي اعتراض أو مطالبة التقدم إلى المصفي المعين في مكتبه الكائن بدبي على العنوان المذكور أعلاه، مصطحباً معه كافة المستندات والأوراق الشبوتية وذلك خلال (45) يوماً من تاريخ نشر هذا الإعلان

المسؤول المخول






حكومة دبي
GOVERNMENT OF DUBAI

الإقتصاد والسياحة
Economy and Tourism

الجمهورية العربية السورية
Arabic Republic of Syria

العدد ١٤٨٣٩ بتاريخ ٢٠٢٦/٨/٢٤

شهادة بالتأشير في السجل التجاري - تبعين مصفي

اسم المصفي: ان بي ان كراجة الحسابات ش.م.د.م
النوع: مكتب رقم 404 ملك مجموعة سلطان للاستثمار ش.م.د.م - بورسعيد - هاف
فاكس:
مبوجب بناء على الإعلان والإقتصاد والسياحة **في دبي** بأنه قد تم تعيين المصفي المذكور
أعلاه تصفية كراجة **للمطور** ش.م.د.م. وذلك بموجب قرار محاكم دبي بتاريخ
2026/8/21 والموافق لدى كاتب العدل محاكم دبي بتاريخ 2026/8/21 وعلى
من لديه أي اعتراض أو مطالبة التقدم إلى المصفي المعين في مكتبه الكائن بدبي
على العنوان المذكور أعلاه، مصطحباً معه كافة المستندات والأوراق البتوقية وذلك
خلال (45) يوماً من تاريخ نشر هذا الإعلان

المسؤول المخول

 محاكم دبي	التسويات الودية	محكمة دبي DUBAI COURT
العدد ٤٨٢٩ بتاريخ ٢٠٣١/٨/٢٤ اعلان رقمي بالنشر بدعوى المخبره رقم(٧٥٦) /٢٠٣١/٢٤ تزعاد منقري صغير		
(70392)		

 الجمهورية العربية السورية	محاكم دبي	 دبي - الإمارات العربية المتحدة
التسويات الودية		
70392	العدد ١٤٨٢٩ بتاريخ ٢٠٢٣/٨/٢٤ اعلان رقمي بالنشر بدعوى المطالبة بـ (٥٠٠ ألف درهم) مقابل تسوية نزاع عملي - صغير الخبر: في التسوية الودية لمنازعات الواحد وضرونه رقم ١٦ موضوع النزاع: تسوية النزاع بين المدعي عن المحكمة القوقرية الصادر في ١٢-٨-٢٠٢١ الذي عليه بأن يوزي للمدعى مبلغ (١٢٧,٢٨٠) درهم - ١٢-٨-٢٠٢١ الذي عليه بالتسوية القانونية بواقع ٥٠٠ ألفاً من سبوا من تاريخ الانذار بتاريخ ٠٢/٠٢/٢٠٢١ في تاريخ السداد المأتمن ١٢-٨-٢٠٢١ الذي عليه بالتسوية القانونية بواقع ٥٠٠ ألفاً من سبوا من تاريخ الانذار بتاريخ ١٢-٨-٢٠٢١ (فارس القاضي مسير حسين كوشكي على ب.ص.م/ب.ص.م/ب.ص.م) علونه القانوني: المادة ٥١ - برودي - (في كل ما يتعلق بالادارة - ايدى - عدم اعطاء رئيس بارك - ٠٨-١٢-٢٠١٧ - ٠٨-١٢-٢٠١٧) الحكمة الاعلانية: ادخل عام ادم سام - صنته - متنازع موضوع الإعلان: اذا قام المدعي للدعوى وموضوعها تسوية النزاع بين المدعي عن المحكمة القوقرية الصادر في ١٢-٨-٢٠٢١ الذي عليه بأن يوزي للمدعى مبلغ (١٢٧,٢٨٠) درهم - ١٢-٨-٢٠٢١ الذي عليه بالتسوية القانونية بواقع ٥٠٠ ألفاً من سبوا من تاريخ الانذار بتاريخ ٠٢/٠٢/٢٠٢١ في تاريخ السداد المأتمن ١٢-٨-٢٠٢١ الذي عليه بالتسوية القانونية بواقع ٥٠٠ ألفاً من سبوا من تاريخ الانذار بتاريخ ١٢-٨-٢٠٢١ (فارس القاضي مسير حسين كوشكي على ب.ص.م/ب.ص.م/ب.ص.م) الحكام: وجدت لها خمسة يوم الثلاثاء الموافق ٢٠/٠٢/٢٠٢٣ الساعة ١٠:٠٠ ص.ع في عا للخصامي بين اعداب الخصامين الذين يمكن القول بان ملاق معكم محاكم دبي الاداري - الخدمات العامة - جداول الحسابات - متكررات او مستندات القضائية ذات فوات مفصل بالحضور و ان من يتكلم قانونيا وليست بتقديم ام ليدرك من متكررات او مستندات لمحكمة قبل الجلسة بثلاثة ايام على الاقل.	
رئيس القسم		



المملكة العربية
السعودية
وزارة العدل

محاكم دبي

التسويات الودية



دبي
DUBAI COURTS

70392
العدد ٤٨٣٩ بتاريخ ٢٠٢٣/٨/٢٤

اعلان بالتشتر

في المنازعة رقم: ٢٠٢٣/٥٧٢/٣٣٧٨ نزاع مدني - صغير

المطروقة في التسويات الودية للمنازعات العائشة رقم ٧٥٩

موضوع المنازعة : المطالبة بالتزام المدعي عليه بسداد مبلغ (١٥٨٠٠) ألف خمسة عشر ألف وثمانمائة درهم من توشع مرسايس اضافة الى المطالبة القانونية بواقع %٥ من تاريخ الاحتياق والبال على المدعي مع الرسوم والصرافيات ومقابل اهلاك الحاماد .

المتنازع : جاعه الجزيرو د.م.م.

التمثيل : الامارات - امارة دبي - القهوه - بيردة - دبي - شارع الرشيد راشد - مثنى صالح بن لاجم - شقة ٢٠٤٠٤ - طابق ٢١٢ - رقم ٥٨٠٤٨٠٠

المطول : اعلانه - احدث مدعي عليه عبد الحكيم - مستفاد : شتتة - قاضي ضد

موضوع الاعلان : قد اقيم عليك الدعوى وموضوعها المطالبة بالتزام المدعي عليه بسداد مبلغ (١٥٨٠٠) ألف خمسة عشر ألف وثمانمائة درهم من توشع مرسايس اضافة الى المطالبة القانونية بواقع %٥ من تاريخ الاحتياق والبال على المدعي مع الرسوم والصرافيات ومقابل اهلاك الحاماد .حدثت لها جلسة يوم الثلاثاء الموافق ٢٠٢٣/٨/٢٤ من الساعة ١٠:٠٠ من الساعة التقاضي من بعد ذلك فالتت مكلف بالجلسو الى من يمتلك قانونيا وعليك بتقديم ما لديك من مذكرات و مستندات للمحكمة قبل الجلسة بنال على المدعي الى الالاف.

رئيس القسم

 **الإمارات العربية المتحدة**

محكمة عجمان الاتحادية الابتدائية

العدد ١٤٣٩٩ بتاريخ ٢٠٢٦/٨/٢٤

إعلان مدعي عليه النشر

لدى مكتب إدارة الدعوى محكمة عجمان الاتحادية - المحكمة الابتدائية المدنية الاتحادية
في الدعوى رقم AJCFCIRSTATE2026 /0001978 عقاري

إلى المدعي عليه : نهال مرغني حاج عثمان

مجهول محل الإقامة

انت مكلف بالحضور بجلسة 2026/9/2 أمام مكتب إدارة الدعوى محكمة
عجمان الاتحادية المحكمة الابتدائية المدنية - مكتب رقم (مكتب مدير الدعوى
رقم 6) خصصا أو بواسطة وكيل معتمد ، وتقديم مذكرة جوابية على الدعوى
مرقفا بها كافة المستندات وذلك خلال مدة لا تزيد على عشرة ايام من تاريخ
النشر وذلك للنظر في الدعوى المذكور رقمها اعلاه - بوصفك مدعي عليه

حرر بتاريخ 2026/8/19

مكتب الخدمات القضائية



الامارات العربية المتحدة
محكمة عجمان الاتحادية الابتدائية

العدد ١٤٣٩٩ بتاريخ ٢٠٢٦/٨/٢٤

إعلان مدعي عليه بالنشر

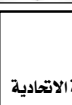
لدى مكتب إدارة الدوى محكمة عجمان الاتحادية - المحكمة الابتدائية المدنية الاتحادية
في الدوى رقم ٠٠01958/JCFCIRSTATE2026/عقاري

إلى المدعي عليه : منال مزمل مهدي
مجهول محل الإقامة

انت مكلف بالحضور بجلسة 2026/9/2 أمام مكتب إدارة الدوى محكمة
عجمان الاتحادية المحكمة الابتدائية المدنية - مكتب رقم (مكتب مدير الدوى
رقم 6) خصيصا أو بواسطة وكيل معتمد ، وتقديم مذكرة جوابية على الدوى
مرقفا بها كافة المستندات وذلك خلال مدة لا تزيد على عشرة ايام من تاريخ
النشر وذلك للنظر في الدوى المذكور رفقها اعلاه - بوصفك مدعي عليه

حذر بتاريخ 2026/8/19

مكتب الخدمات القضائية



الامارات العربية المتحدة

محكمة عجمان الاتحادية الابتدائية

العدد ١٤٣٩٩ بتاريخ ٢٠٢٣/٨/٢٤

إعلان مدعي عليه النشر

لدى مكتب إدارة الدعوى محكمة عجمان الاتحادية - المحكمة الابتدائية المدنية الاتحادية
في الدعوى رقم J/CFIRSTSTATE2026/0002171 عقاري

إلى المدعي عليه : أميد رضا موسى محمدي

مجهول محل الإقامة

انت مكلف بالحضور بجلسة 2026/9/2 أمام مكتب إدارة الدعوى محكمة
عجمان الاتحادية المحكمة الابتدائية المدنية - مكتب رقم (مكتب مدير الدعوى
رقم 6) شخصيا أو بواسطة وكيل معتمد ، وتقديم مذكرة جوابية على الدعوى
مرفقا بها كافة المستندات وذلك خلال مدة لا تزيد على عشرة ايام من تاريخ
النشر وذلك للنظر في الدعوى المذكور رقهها اعلاه - بوصفك مدعي عليه

حور بتاريخ 2026/8/19

مكتب الخدمات القضائية

الحكومة دبي
GOVERNMENT OF DUBAI



اقتصاد وسياحة
Economy and Tourism



العدد ١٤٨٣٩ بتاريخ ٢٠٢٣/٨/٢٤

شهادة بالتأشير في السجل التجاري - بإنتحال شركة

اسم الشركة: فوريك للخدمات الفنية م.م.

العنوان : مكتب رقم 507- 19- عبدالرحمن محمد راشد الشارد - ديرة - النهدة - الأشكل القافوني - ذات مسؤولية محدودة - رقم الرخصة : 1533382 رقم القيد بالسجل التجاري : 2662035 بموجب بانه تعلن دائرة الإقتصاد والسياحة في دبي بأنه قد تم التأشير في السجل التجاري لديها بإنتحال الشركة المذكورة أعلاه ، وذلك بموجب قرار محاكم دبي بتاريخ 2026/8/5 والموثق لدى كاتب العدل محاكم دبي بتاريخ 2026/8/5 وعلى من لديه أي اعتراض أو مطالبة التقدم إلى المحضي المعين أسكتت جلويلاو لمرجعة الحسابات م.م.م العنوان : مكتب رقم 03 - D - ملك الصفر الإدارة العقارات في م.م.م. فرع دبي - المركز التجاري الثاني - هاتف : 04-5682200 فاكس : صليحيا معه مائة المستندات والأوراق التوثيقية وذلك خلال (45) يوما من تاريخ نشر هذا الإعلان

المسؤول المخول

 **حكومة دبي**
GOVERNMENT OF DUBAI

 **الجمهورية**
الإقتصاد والسياحة
Economy and Tourism

 **الجمهورية**
الإقتصاد والسياحة
Economy and Tourism

العدد ١٤٨٩٩ بتاريخ ٢٠٢٣/٨/٢٤

شهادة بالتأشير في السجل التجاري - بتعين مصفي

اسم المصفي : اسكتك جلوبيال لراعاة الحسابات م.م.
العنوان : مكتب رقم 03 - D M كادك المصارف الادارة العقارات ش.م.م. - فرع دبي - المركز
التجاري الثاني - هاتف : 04-5682200 فاكس :
بموجب هذا تعلن الاقتصاد والسياحة في دبي أنه قد تم تعيين المصفي المذكور
أعلاه تصفية فلوريك للخدمات الفنية م.م. وذلك بموجب قرار محاكم دبي
بتاريخ 2026/8/5 والموثق لدى كاتب العدل محاكم دبي بتاريخ 2026/8/5
وعلى من لديه أي اعتراض أو مطالبة التقدم إلى المصفي المعين في مكتبه الكائن
بديبي على العنوان المذكور أعلاه، مصطحباً معه كافة المستندات والأوراق الثبوتية
وذلك خلال (45) يوماً من تاريخ نشر هذا الإعلان

المسؤول المخول

[illegible]

الجمهورية العربية المتحدة

محكمة الجفيرة الالإبتائية

العدد ١٤٨٣٩ بتأريخ ٢٠٢٣/٨/٢٤

إعلان منفض بالشهر

محكمة الجفيرة الالإبتائية - محكمة التفتيش الدشر - الفه عوني

إخطار دفع ال قضية رقم ٢٠٢٣/٨/٢٤ FUCEXCIBOUNCE2026/0001434 الشكايات المرتجة

إلى محكمة عليه ، الفه عوني - العونان : امارة الجفيرة - شارع مكتوبة بناتيمه الطيف مول - شقة رقم ٧٠١ - حافض رقم 9715264600

حيث باننا انه صدر الحكم الحرقف صوة ننه ضدك لصالح المحصي المنفض/ بنك الجفيرة الوطني / بال قضية الشار الامله اعلاه وبما أن الحكم له المذكور دفع مقدم بطلب لتفتيش الحكم المذكور ودفع الرسم المحدد لذلك ، وبما أن الحكم المطلوب تنفيذة كالآتي : الجموع التكي شامل الرسوم والاضافه 431047.0

لذلك أنا مكلف بتنفيذ ما جاء به السند التنفيذي المشار اليه أعلاه خلال اسبعتين وبما من تاريخ إعلامكم بهذا الإخطار. بموجب هذا أنا مكلف بتنفيذ ما جاء أعلاه خلال 7 أيام من تاريخ اليوم التالي لتبليغكم ، وبما أنه لن يكون هناك فإن الحكم يستند بصفك الإجراءات القانونية.

محكمة التفتيش الدشر



الإمارات العربية المتحدة

محكمة عجمان الاتعادية الابتدائية



العدد ١٤٨٣٩ بتاريخ ٢٠٢٣/٨/٢٤

إعلان في القضية التنفيذية بالتشريع

إخاطر دفع في القضية رقم 0003309/2026 AJCEXCR1STA عقاري

إلى المحكوم عليه : صالح علي صالح محمد حسين ساهيتين

حيث انه قد صدر الحكم المرفق صوة عنه ضدك لصالح المدعي المنفذ/ عقار لإدارة المجمعات شركة المخشوخ الواحد ذ.م. - في القضية المشار اليها أمامه - وبما ان الحكم له المذكور قد تقدم بطلب تنفيذ الحكم المذكور ورفع الأعداء المحدد لذلك، وبما ان الحكم المطلوب تنفيذه كالآتي : المجموع الكلي شاملا الرسوم والصاريف : 8452.0

لذلك انت مكلّف بتنفيذ ما جاء به السند التنفيذي المشار اليه أعلاه خلال (7) أيام من تاريخ إعلانك / إعلانكم بهذا الإخطار. وفي حالة تخلفك (م) من ذلك فإن المحكمة ستنتهج بإحكام إجراءات التنفيذ الجبري المقررة قانونا.

محكمة التنفيذ الابتدائية

 **القطاع
القانوني**

الإمارات العربية المتحدة

محكمة عجمان الابتدائية

العدد ٤٨٣٢ بتاريخ ٢٠٢٣/٨/٢٤

70197

محكمة عجمان الابتدائية

إعلان حضور اجتماع بالانصاف المرني عن بعد

في القضية رقم (AJCFCIRSTATE2026/0002193)

بناء على طلب، المحكمة، مؤسسة قانوني الممارسي، التفتيش 24PXU3 - عنوانه، ومجلس المحاكم، لذلك المدعى قسط مكتب والحقول الجاني والخامس والعشرون مستشارين قانونيين مدمج-8881-0432 برقم خليفة - الخليل التجاري - من سجن سلبي تاول - 2706 ، 2702 ، 2701 هـاذا رقم يديري - 32398881 - بريد الإلكتروني info@mslawuae.com

إلى القاضي عليه، محمود عبد الله محمد - رمز التفتيش zbgWm - عنوانه، 0583019424 -

بإشارة إلى النصية

أنا مكتب حضور اجتماع المرني رقم EM00157848 وأخبر بتاريخ 2/09/2026 الساعة 03:30 هـ الموافق والذي سيفعل في محكمة عجمان الابتدائية دائرة الدائرة العفارية عن بعد بواسطة الهاتف المرني عن موقع وزارة العدل

<https://smartjustice.moj.gov.ae/chrysalis/eMeeting/search/>

بواسطة الجلسات الاجتماعات المرنية خصيصا بواسطة العدل وكل معتمد . كل يوم بسبع اثنى ايام محكمهم بكاهنمير الهانف

بإشارة إلى الاجتماع : رقم الاجتماع EM00157848

وبتمكنكم تقديم الذكرة الجوابية على المدعى ورافاق المستندات بين المطلة الافتراضية.

مكتب الخدمات القضائية



الإمارات العربية المتحدة
محكمة عجمان الابتدائية

العدد ١٤٨٣٩ بتاريخ ٢٠٢٦/٨/٢٤
إعلان في القضية التمييزية بالتشتر
إخطار دفع في القضية رقم 00042650/2026 AJCXCIRSTA2026
إلى المحكوم عليه : عمار أحمد محمد عيادوني

حيث انه قد صدر الحكم المرفق صورة عنه ضدك لصالح المدعي المتدف / مؤسسة عقارات عجمان (عطار) - في القضية المشار اليه أعلاه - وبما ان الحكم لم المذكور قد تقدم بطلب تنفيذ الحكم المذكور ودفع الرسم المدعي لذلك ، وبما ان الحكم المطلوب تنفيذه كالاتي : المجموع الكلي شامل الرسوم واصاريف : 83429.0

لذلك انت مكلف بتنفيذ ما جاء في السند التنفيذي المشار اليه أعلاه خلال (7) أيام من تاريخ اعلانك / إعلانكم بهذا الإخطار. وفي حالة تخلفك (م) عن ذلك فإن المحكمة ستتخذ بإجراءات التنفيذ الجبري المقررة قانونا.

محكمة التنفيذ الابتدائية



حكومة الشارقة

دائرة القضاء

العدد ١٤٨٣٩ بتاريخ ٢٠٢٣/٨/٢٤

إعلان مدعى عليه بالشركة

لدى مكتب إدارة الأعمال محكمة الشارقة - المحكمة الابتدائية المدنية

بشأن الدعوى رقم ٩715044709/2026/0004379 SHCFCJINJ2026

إلى : يقرأتو روى زامها كريشنا شري - مهوول محل الافلام امارة الشارقة - القاسمية - ٩71542269

لعمركم بالمدعى (المكيل محمد احمد الشرف - العنوان محل الافلام امارة الشارقة - القاسمية - ٩71542269) لدى المحكمة الابتدائية المدنية العجز عن

2- مكتب ب. 109 - دفتر محترم 0504740709 - بروتوكول ٩715044709/2026/0004379 SHCFCJINJ2026

١- التمسح بغيره المدعى (المدعى) والذين أقرب صلة لغيرها وعلان الشري بصورة مضمونة منها 2- بعد الافلام

وبسبب الحكم بنائب الطبيب الشري الخصص صاحب الحق للكتشف على المدعى لتجديد نسبة العجز عن

التمريض الكلية للاسامة لي تلاحظت به عن احساب كاثبات المستشفي وتقدرير العمليات المستشفوية وقبعتها وتقدرير قيمة

التمريض الكلية والادوي الجاهير له 3- التمزج اعلانا بالشري ورسوم وقطال ابحاث الامام - كذا يتوجب

عليكم المحصور. امام الادارة الامور المستشفوية الكلية الشارقة - صياح يوم الموافق 2026/8/31

المساعدة 09.00 لتقديم المدعى عن دفاع ومستندات به حالة عدم حضوركم وارسال كذا عند مقدم بنوب عليكم ان

المحكمة استأشر الاجراءات القانونية في غياكم - 8- برتوكول ٩715044709/2026/0004379 SHCFCJINJ2026

مكتب الخدمات القضائية

إعلان اجتماع الخبرة

العدد ١٤٨٣٩ بتاريخ ٢٠٣٦/٨/٢٤

في الدعوى رقم 2392 لسنة 2026 - نزاع تجاري - صغير

المخاض من: (المنزاع) / ليونيل رابيد لاجير للمكاملات الغذائية ش.م.م.

م/20٣٦/ ضد يعقوب المازمي للمحاماة والاستشارات القانونية

ضد الشرائع ضده (المرجع) ياسين إبراهيم الكرومي

مهمة الخبرة الحسائية في الدعوى رقم 2392 لسنة 2026 - نزاع تجاري - صغير

نعلن نحن والخبير (الحسائي) / ماجد يوسف حسن محمد بموجب الحكم الصادر بجلسة 2026/07/27 بتدبير خبري حسيين بتاريخ 2026/08/19 أن تعيين خبراً في الدعوى المثلثة أنه تم تحديد جلسة يوم الأربعاء الموافق 2026/08/26 من الساعة 01.00 ظهراً للاجتماع بطريق الدعوى حضورياً وبمكتب الخبرة التكلن بالاعوان أثناء:

عنواين-المركز التجاري 2- شارع الشيخ زايد-دبي-الصقر للأعمال- رقم 1004- 2652089754
https://goo.gl/maps/YueoB3PlrJn2n3
بريد الإلكتروني: majid@lgrs.ae - mahmoud.elseae@lgrs.ae
0521695317 - 0506446422 - 042918222 Ext 200 هاتف:

مكتب الخبر (الحسائي) / ماجد يوسف حسن محمد

إشعار تصفية

العدد ١٤٨٣٩ بتاريخ ٢٠٢٣/٨/٢٤

شركة / بئرني سيليبي منطقة حرة ذ.م.م. (رخصة رقم : 102221) و الكائنة بـ مدينة
دبي / لاتلانترا، ص.ب 73000 ، دبي ، دولة الإمارات العربية المتحدة ، والمرخصة لدى
سلطة دبي للتطوير، ترغب هذه الشركة المذكورة في إعلان قرارها للكتافة والذي تم
إخراجه بواسطة مجلس الإدارة في اجتماعه الذي عقد بتاريخ 15-june-2026
بشأن إغلاق وحل الشركة.

وفقا لذلك، تهيئ الشركة بأي طرف معني بالامر ولديهي أي مطالبات في مواجهتها
عند تقديم هذه الاعلانات خلال 45 يوما من تاريخ هذا الإعلان عن طريق البريد
المسجل أو الاتصال بـ

السيد / أميت فيجايكومار فياس
إسم الشركة، بئرني سيليبي منطقة حرة ذ.م.م

ص.ب : 73000

دبي ، دولة الإمارات العربية المتحدة

هاتف رقم : 971 50 729 7970

البريد الإلكتروني : usha@digitalnexus.com

لن يتم النظر في المطالبات التي ترد بعد انتهاء فترة الإشعار والمحددة بـ 45 يوماً.

أثار نموذج الذكاء الاصطناعي الجديد "كيمى كاي 3" الذي أطلقتته الشركة الصينية الناشئة "مونشوت أي أي" الجمعة، إعجاباً واسعاً بفضل قدراته القريبة من أداء أكثر أنظمة الذكاء الاصطناعي الأميركية تقدماً، مما أثار دعوات في الولايات المتحدة إلى التحرك سريعاً لمواكبة هذا التطور.

أثار إعجاباً واسعاً بفضل قدراته القريبة من أداء أكثر الأنظمة تقدماً

«كيمى كاي 3» نموذج ذكاء اصطناعي صيني جديد يربك المنافسين في أميركا

وهي برامج قادرة على تنفيذ سلسلة من المهام بناء على أوامر بسيطة بلغة يومية بل وحتى تقييم أدائها وتصحيح أخطائها، إلى مضاعفة الحاجة إلى قوة الحوسبة ورفع كلفة أي مشروع.

وقلّل البعض من بينهم غافين بيكر من شركة "أتريدس مانجمنت" الاستثمارية، من أهمية تأثير "كيمى كاي 3"، مشيرين إلى أن الاختبارات الأولية أظهرت أنه يستهلك قدرًا كبيراً من قدرات الحوسبة، مما يجعله مكلفاً نسبياً مقارنة بنموذج مفتوح المصدر. ورأى الرئيس التنفيذي لشركة "أرينا أي" أناسطاسيوس أنجيلوبولوس أن الطفرة في قدرات نماذج الذكاء الاصطناعي ستؤدي إلى تفاقم التوترات الجيوسياسية.

وأوضح خلال مقابلة عبر بودكاست "تي أي تي في" أن ذلك يُترجم إلى قيود صينية على تصدير نماذجها المحلية، أو إلى تقييد الولايات المتحدة استخدام الذكاء الاصطناعي الصيني داخل حدودها، وقال "تتزايد حدة المناقشة بين الصين والولايات المتحدة، مما يُشكل خطراً متزايدة الأهمية".

مراكز بيانات جديدة، فضلاً عن تراجع إدارة ترمب عن موقفها، والتي تسعى الآن إلى اختبار أحدث تقنيات الذكاء الاصطناعي قبل طرحها في السوق.

يرى المستشار السابق للبيت الأبيض لشؤون الذكاء الاصطناعي دين بول، أن نجاح النظام الصيني يعود إلى تحويل الذكاء الاصطناعي إلى "منفعة عامة" بدلاً من كونه منتجاً، الأمر الذي سيعيق التقدم والاستثمار، إذ سيُثني القطاع الخاص عن الانخراط فيه.

ويقول الأستاذ في علوم الكمبيوتر في جامعة نيو ساوث ويلز في كانبيرا الأسترالية حسين عباس "لا أقول إن على الأميركيين أن يقلقوا، لكن لا يمكنهم أيضاً أن يبقوا مكتوفين".

تحتل النماذج الصينية للذكاء الاصطناعي بمتابعة واسعة واستخدام متزايد في الغرب، وقد تجدد الاهتمام بها خلال الأشهر الأخيرة، بفضل انخفاض كلفتها في المتوسط مقارنة بالنماذج الأميركية المتقدمة، في وقت تشهد أسعار الذكاء الاصطناعي ارتفاعاً كبيراً. وقد أدى ظهور وكلاء الذكاء الاصطناعي،



وبينما تُسرّع الصين من وتيرة تقديمها، انتقد ساكس ما وصفه بـ"تعتيد الولايات المتحدة الأمور"، وقال "يحظر السياسيون والبيروقراطيون مراكز البيانات، ويفرضون مزيداً من القوانين والقيود على مستوى الولايات، ويسعون جاهدين إلى منح وكالات فيدرالية جديدة صلاحية ترخيص أحدث النماذج". ويشير ساكس إلى حركة الاحتجاج ضد بناء

تفاقم التوترات الجيوسياسية وقال ديفيد ساكس الذي تولى ملف الذكاء الاصطناعي في البيت الأبيض حتى مارس (آذار) وما زال مستشاراً للرئيس الأميركي دونالد ترمب "إنه أمر يدعو إلى القلق". يرى ساكس هذا الإنجاز الجديد بمثابة انتصار صيني في الصراع بين الصين والولايات المتحدة.

الاصطناعي تُقارن اليوم وفق مجموعة واسعة من المعايير والمهام المحددة. وفي هذا السياق، يقترب "كيمى كاي 3" من نماذج الذكاء الاصطناعي المتقدمة مثل "غابل 5" من شركة "أنثروبك" و"جي بي تي 5.6" سول" من "أوين أي أي"، في جوانب كثيرة.

وفي بعض التصنيفات، تصدرت أداة "مونشوت أي أي" الترتيب، ولا سيما في مجال برمجة التطبيقات أو المواقع الإلكترونية، بحسب التصنيف الذي تضعه منصة "أرينا أي أي" المرجعية.

وفي المرحلة الراهنة، تُعدّ عملية توليد الشيفرات البرمجية أبرز استخدام للذكاء الاصطناعي التوليدي، وهي سوق تهيمن عليها حالياً شركة "أنثروبك"، فيما تواصل "أوين أي أي" ترسيخ حضورها فيها بوتيرة متسارعة.

وقال رئيس منصة "هنري إنتليجنس ماشينز بي بي سي" أليكس فين، في منشور عبر منصة "إكس"، إن ذلك "سيُحدث تحوُّلاً جذرياً ودائماً في سياق الذكاء الاصطناعي".

منذ طرح أداة "في 1" من شركة "ديب سيك" الصينية في ديسمبر (كانون الأول) 2024، تعيد شركات الذكاء الاصطناعي الصينية رسم ملامح القطاع بشكل متواصل، من خلال نماذج مفتوحة المصدر يمكن تحميلها وتعديلها، إلى جانب إتاحتها مجاناً.

وتعيد هذه النماذج جزئياً النظر في الأسس الاقتصادية للذكاء الاصطناعي التي أرسّتها الشركات الغربية الكبرى، القائمة على نماذج مدفوعة ومغلقة.

ومع نموذج "كيمى كاي 3"، تم بلوغ مستوى جديد، لا سيما من ناحية الحجم، إذ جرى ابتكاره باستخدام 2.8 تريليون متغير (معايير قابلة للتعديل)، أي نحو ضعف حجم "ديب سيك في 4" برو" الذي أطلق في أبريل (نيسان) وعدد متغيراته 1.6 تريليون.

وتفاخر "مونشوت أي أي" بأن نماذجها الجديد يمثل "الحد الأعلى من ناحية حجم النماذج المفتوحة" في مجال الذكاء الاصطناعي.

لكن ما أثار المفاجأة بالدرجة الأولى هو أداء "كيمى كاي 3"، إذ باتت نماذج الذكاء



أغاني الطيور تتبع أنماطاً إحصائية تشبه اللغة البشرية

كشفت دراسة دولية أن أغاني بعض الطيور تتضمن أنماطاً رياضية وإحصائية تشبه تلك الموجودة في اللغات البشرية، ما يشير إلى أن بعض القواعد

الأساسية التي تجعل التواصل المعقد قابلاً للتعلم قد لا تكون حكراً على الإنسان.

مسارهما التطوريين انفصلا قبل أكثر من 300 مليون عام، قد يرجع إلى أن كليهما يتعلم التواصل من الآخرين وينقله عبر الأجيال.

ويرى الباحثون أن التطور ربما يصل مراراً إلى حلول متقاربة عندما يتعين تعلم نظام تواصل معقد والحفاظ عليه،

إذ تساعد البنية الإحصائية المنتظمة على تقسيم سلسلة الأصوات إلى وحدات يسهل تذكرها وإعادة إنتاجها.

وقال الفريق إن النتائج لا تثبت أن أغاني الطيور أو الحيتان تمثل لغة شبيهة بلغة الإنسان،

لكنها تدعم فكرة أن بعض اللبنيات التي تجعل اللغة قابلة للتعلم يمكن أن تظهر أيضاً في أنظمة تواصل حيوانية تعتمد على التعلم الثقافي.

الأطفال للغة من المحيطين بهم. وتأتي الدراسة استكمالاً لأبحاث سابقة أجراها بعض أعضاء الفريق، وكشفت عن أن أغاني الحيتان الحدياء تحتوي أيضاً على أنماط إحصائية مشابهة.

مسار تطوري

وقال المؤلف المشارك في الدراسة "سايمون كيربي" أستاذ علوم الفلسفة وعلم النفس واللغة في جامعة إدنبرة إن البشر ما زالوا النوع الوحيد المعروف بامتلاك اللغة، لكنهم يتشاركون مع أنواع أخرى القدرة على تطوير أنظمة تواصل تنتقل ثقافياً.

وأضاف أن التشابه بين البشر والطيور المخردة، رغم أن

وحلل الباحثون أغاني طيور الزبيرا البنغالية، وهي طيور مغردة معروفة بقدرتها على تعلم أغانٍ معقدة من الطيور اليالفة.

وأظهرت النتائج المنشورة في دورية ScienceAdvances أن الطيور ترتب النغمات في سلاسل مترابطة إحصائياً يمكن تشبيهها بـ"الكلمات" إذ ظهرت بعض السلاسل بصورة متكررة جداً،

بينما كانت سلاسل أخرى نادرة، وهو نمط يعرف باسم "توزيع زيف" ويظهر أيضاً في اللغات البشرية.

أنظمة التواصل

وينص هذا النمط على أن عدداً قليلاً من الكلمات يستخدم بكثرة، بينما يقل استخدام عدد كبير من الكلمات الأخرى تدريجياً.

ولا يعني ذلك أن الطيور تمتلك لغة بالمعنى البشري، لكنه يشير إلى وجود تشابه في الطريقة التي تنظم بها أنظمة التواصل التي يجري تعلمها ونقلها بين الأجيال.

واستخدم العلماء أساليب مستوحاة من الطريقة التي يتعلم بها الرضع تمييز الكلمات داخل الكلام المتصل،

إذ يراقب الأطفال بصورة غير واعية الأصوات التي تتكرر معاً، ما يساعدهم على معرفة مواضع بداية الكلمات ونهايتها.

وطبق الفريق الأسلوب نفسه على تسجيلات جمعت من طيور في اليابان خلال مراحل مختلفة من نموها، ووجد أن الأنماط الإحصائية ظهرت بالفعل في المحاولات الأولى للطيور الصغيرة للغة.

وقال الباحثون إن هذه النتيجة تشير إلى أن الطيور تلتقط من خلال الاستماع العلاقات الإحصائية بين الأصوات، ثم تستخدمها لتنظيم أغانيها، بطريقة تشبه جزئياً تعلم



منوعات الفكر 27



حدد شرطاً لاستنساخ صوته وصورته بالذكاء الاصطناعي

صلاح عبد الله: أصبحت أكثر وعياً بقدراتي، وبالأدوار التي تناسب تاريخي الفني

وقال: "حتى إذا قلت الفرض، أفكر جيداً فيما أقدمه". وأوضح أن السبب في ذلك يعود إلى رغبته في ألا يقدم عملاً ثم يشعر بالندم عليه. وتحدث صلاح عبد الله عن مشاركته في بعض الأعمال كضيف شرف، موضحاً أنه لا يرى مشكلة في تقديم أدوار صغيرة، طالما أن الشخصية والعمل لهما قيمة فنية حقيقية. وقال: "لا أمانع في الظهور كضيف شرف، حيث إن معظم الأدوار التي أشارك فيها أظهر كضيف شرف". وأكد أنه شارك في أعمال يشعر تجاهها بالفخر والسعادة، رغم أن مشاركته كانت محدودة، موضحاً أن أهمية الدور لا تقاس بعدد المشاهد، وإنما بقيمة الشخصية وطريقة تقديمها. وأضاف: "الحقيقة شاركتُ فيها كضيف شرف، وأنا فخور بها وقُدِّمتُ بشكل مميز، والشخصية كانت حلوة، حتى إذا كانت مشهدين". وعن أعماله الفنية الجديدة، كشف صلاح عبد الله أنه لا توجد لديه أعمال محددة في الوقت الحالي، متمنياً أن يعود قريباً إلى جمهوره من خلال عمل فني جديد يليق بمشواره.

الرفض" أصبحت لديه أكبر من السابق، حفاظاً على تاريخه الفني. وأضاف أن هناك بعض الأوقات التي تجعله يُعيد التفكير في الأمر، خاصةً عندما يسمع من بعض المحيطين به أنه كان يستحق فرضاً أو أعمالاً أكثر، لكنه في النهاية يؤكد رضاه الكامل عما حققه. وأوضح: "أحياناً البعض يُشعُرني أنني لم آخذ حقِّي، ولكنني أخذتُ أكثر من ذلك، ولدي اقتناع بما وصلت إليه".

قوة الرفض أصبحت أكبر

وكشف صلاح عبد الله أن طبيعة اختياراته الفنية تغيرت خلال الفترة الأخيرة، موضحاً أن السنوات الماضية كانت تشهد عروضاً كثيرة، وهو ما منحه مساحة أكبر للاختيار والمفاضلة بين الأعمال. وأكد أن قلة العروض لا تعني انعدامها تماماً، وإنما أصبحت أقل مقارنة بالسابق، موضحاً أن الفنان في هذه المرحلة يجب أن يكون أكثر وعياً بقدراته، وبالأدوار التي تناسب تاريخه الفني.

وأضاف أن "قوة الرفض" لديه أصبحت أقوى خلال الفترة الحالية، موضحاً أن ذلك يأتي من أجل الحفاظ على تاريخه الفني،

صورته ستكون مرتبطة بالهدف من هذا الاستخدام، موضحاً: "إذا استُخدمت في شيء مفيد للناس سأوافق"، مؤكداً أنه لا يمكنه التنبؤ بكل ما قد يحدث مستقبلاً مع استمرار تطور هذه التقنيات. وتطرق صلاح عبد الله إلى فكرة استخدام الذكاء الاصطناعي في الأعمال الفنية، مشيراً إلى أهمية التفرقة بين السخرية التي تُقدَّم في إطار فني وبين التتميم، موضحاً أن الضحك في الأعمال الفنية كثيراً ما يعتمد على السخرية، لكن ذلك لا يعني بالضرورة أنه تتميم. وقال إن المجتمع المصري بطبيعته يميل إلى استخدام السخرية في التعبير، إلا أن هناك أحياناً خلطاً بين السخرية الفنية والتتميم، مؤكداً أن العمل الفني يمكن أن يقدم الكوميديا بطريقة تحمل رسالة، وتكون في الوقت نفسه مقبولة ومؤثرة. وعن مدى حصوله على ما يستحقه فنياً، أكد صلاح عبد الله أنه يشعر في معظم الأوقات بالرضا عن مشواره، قائلاً: "معظم الأوقات يأتي لي شعور إن الحمد لله رب العالمين أنني أخذتُ أكثر مما أستحق". وكشف عن أسباب تشده في اختيار أعماله خلال الفترة الحالية، مؤكداً أن "قوة

وحول إمكانية استخدام صوته أو صورته من خلال تقنيات الذكاء الاصطناعي، حتى إذا كان ذلك مقابل أجر مادي، أوضح صلاح عبد الله توقع "الفاهرة الإخبارية" أنه لا يستطيع اتخاذ موقف قاطع من الأمر في الوقت الحالي، خاصة أن تقنيات الذكاء الاصطناعي تتطور بصورة متسارعة. وأضاف: "لم أمر بهذه التجربة من قبل، والذكاء الاصطناعي يتطور بسرعة كبيرة ولا أدري إلى أين سيصل وما هي حدوده". وأشار إلى أن موافقته على استخدام صوته أو

تحدث الفنان المصري صلاح عبد الله عن رؤيته لمستقبل الذكاء الاصطناعي وتأثيره في المجال الفني، مؤكداً أن التطور المتسارع لهذه التكنولوجيا يجعل من الصعب التنبؤ بما يمكن أن تصل إليه خلال السنوات المقبلة.



كندة علوش تعود إلى السينما كضيفة شرف في فيلمين مع يسرا ومحمد ممدوح

تستعد الفنانة كندة علوش للعودة إلى شاشة السينما بعد فترة من الغياب، من خلال مشاركتها في فيلمين جديدين تظهر خلال أحداثهما كضيفة شرف، لتستأنف نشاطها الفني على الشاشة الكبيرة بالتزامن مع استعدادها لعرض أحدث أعمالها الدرامية على المنصات الرقمية.



الأحداث شخصية رانيا، وهي محامية تنقلب حياتها رأساً على عقب بعد الاختفاء المفاجئ لزوجها، لتبدأ رحلة مليئة بالصراعات في محاولة للانتقام وتحقيق العدالة، مستعينة بابنها. ويتكون مسلسل ابن النصابة من 10 حلقات، ويشارك في بطولته إلى جانب كندة علوش كل من ياسمين العبد، انتصار، حمزة دياب، معتز هشام، هبة عبدالعزيز ومحمد عبده، بالإضافة إلى عدد من ضيوف الشرف، بينهم عمرو يوسف، أحمد فهمي، شيماء سيف وفدوى عابد، والعمل من إخراج أحمد عبد الوهاب، وتأليف عمرو أبو زيد وأحمد هشام.

تشويقي مزوج بالكوميديا، من خلال قصة أب يواجه أزمة مالية حادة تنقلب حياته رأساً على عقب، وتدفعه إلى خوض رحلة محفوفة بالمخاطر داخل عالم تجارة الأعضاء. ومع تصاعد الأحداث في الفيلم، يجد بطل العمل نفسه أمام سلسلة من المفاجآت والتحديات، ويدخل في صراع إنساني صعب يختبر مدى استعداده للتضحية من أجل عائلته، قبل أن يكشف جوانب غير متوقعة في شخصيته وفي الأشخاص المحيطين به.

كندة علوش تترقب عرض ابن النصابة وعلى مستوى الدراما، تنتظر كندة علوش عرض مسلسل ابن النصابة، بعدما انتهت من تصويره مؤخراً، حيث ينتمي العمل إلى نوعية المسلسلات القصيرة المخصصة للعرض عبر المنصات الرقمية، وتجسد كندة خلال

كندة علوش ضيفة شرف في الست لما تشارك كندة علوش كضيفة شرف في فيلم الست لما، الذي تقوم ببطولته النجمة يسرا، والمقرر انطلاق عرضه في دور السينما المصرية اليوم الأربعاء 19 أغسطس، ويضم الفيلم مجموعة كبيرة من النجوم، إلى جانب يسرا أبرزهم ياسمين رئيس، درة، ماجد المصري، عمرو عبد الجليل، انتصار، دنيا سامي، رانيا منصور، محمد جمعة، محمود اليزاوي ومحمد أنور، والفيلم من تأليف كبرو أيمن ومصطفى بدوي، وإخراج مصطفى أبو غريب.

حتى مني يجمع كندة علوش بمحمد ممدوح وهدي المفتي كما تشارك كندة علوش كضيفة شرف في فيلم حتى مني، الذي يضم نخبة من النجوم، في مقدمتهم محمد ممدوح، هدي المفتي وعلي صبحي، ومن تأليف أحمد عماد، وإخراج مريم أحمدي، وتدور أحداثه في إطار إنساني

زينب المالكي تكشف كواليس تنويرها بجائزة أفضل ممثلة في مهرجان الدار البيضاء

خاصة. **محطة مهمة في مشواري** وأكدت زينب المالكي أن الجائزة تُمثل محطة مهمة في مشوارها الفني، لا سيما أنها جاءت عن أول بطولة سينمائية لها، قائلة: "كان هذا أول بطولة ودور لي في السينما، فكانت الجائزة وكأنها تقول لي: أنت على الطريق الصح". واختتمت حديثها بتأكيد أن التكريم لم يكن نجاحاً فردياً فقط، بل ثمرة جهود فريق العمل بأكمله، قائلة: "الفريق كله اجتهد وقدم تجربة مميزة".

وأكدت أن المهرجان شهد برنامجاً سينمائياً ثرياً، وضم مجموعة من الأفلام المميزة التي نافست بقوة، موضحة: "المهرجان كان حاملاً لبرمجة سينمائية دسمة جداً، وكانت أفلام جيدة جداً موجودة في المسابقة، لذلك الجائزة كان لها معنى كبير بالنسبة لي". وأشارت الفنانة التونسية إلى أن المنافسة كانت قوية بين عدد من الممثلات المتميزات، إلى جانب قوة لجنة التحكيم التي ترأسها الفنان المصري محمد فراج، وهو ما جعل حصولها على الجائزة يحمل لها أهمية

تحدثت الممثلة التونسية زينب المالكي عن فوزها بجائزة أفضل ممثلة ضمن فعاليات النسخة السابعة من مهرجان الدار البيضاء للفيلم العربي، مؤكدة أن التتويج جاء مفاجئاً بالنسبة لها، خاصة أنها لم تكن تخطط للسفر إلى المغرب؛ بسبب ظروف خاصة. وخلال استضافتها في برنامج "صباح جديد"، المذاع على قناة "القاهرة الإخبارية"، أعربت زينب المالكي عن سعادتها الكبيرة بهذا التكريم، مشيرة إلى أن قيمة الجائزة تضاعفت في ظل قوة المنافسة التي شهدتها المسابقة.



الفكر

هدية جميلة قد تتحول إلى كابوس.. أزهار شائعة تثير الحساسية

الحساسية القوية التي قد تزيد شدة الأعراض.. ونصحت الطبيبة الأشخاص المصابين بالحساسية بتجنب الباقات التي تحتوي على الزنابق، والبابونج، والأقحوان، ودوار الشمس الزخرفي، والأعشاب البرية، إضافة إلى الباقات التي تضم كميات كبيرة من النباتات الورقية، والسنايل، والزهور المجففة، لأنها غالبا ما تحمل كميات كبيرة من الغبار وحبوب اللقاح.

وأشارت إلى أنه لا توجد أزهار خالية تماما من مسببات الحساسية، إلا أن بعض الأنواع تعد أكثر أمانا نسبيا، مثل الورود، والأوركيد، والتوليب، والقرنفل غير شديد الرائحة، لأن حبوب لقاحها كبيرة أو لزجة، فلا تنتشر بسهولة في أرجاء الغرفة.

والأقحوان. والمسبب الرئيسي للحساسية ليس الزهرة نفسها، وإنما حبوب اللقاح التي تحملها. وتعد النباتات ذات حبوب اللقاح الدقيقة والخفيفة الأكثر خطورة، لأنها تنتشر بسهولة في الهواء، وتصل إلى الجهاز التنفسي، وتستقر على الأغشية المخاطية، مسببة العطس، وسيلان الأنف، وحكة العينين، والسعال، وقد تؤدي في بعض الحالات إلى نوبات اختناق..

وأضافت: «تواصل الأزهار المقطوفة إطلاق حبوب اللقاح والمركبات العطرية المتطايرة، ويزداد تركيزها في الأماكن المغلقة مع مرور الوقت، ما قد يؤدي إلى تفاقم أعراض الحساسية. كما ينبغي الانتباه إلى المزهرة التي توضع فيها الزهور، لأن عدم تغيير الماء بانتظام يسمح بنمو العفن، وتعد أبواغه من مسببات

حذرت الدكتورة الروسية إيلينا زينوفايفا، أخصائية الحساسية والمناعة، من أن باقة الزهور قد تتحول من مصدر للبهجة إلى كابوس حقيقي للأشخاص الذين يعانون من الحساسية.

وقالت الطبيبة، في حديث لموقع «يوديموسكوفي سيفودنيا، الروسي: «قد تتحول باقة الزهور من هدية جميلة إلى كابوس حقيقي لبعض المصابين بالحساسية.

ولا تقتصر المخاطر على الأعشاب البرية، بل تشمل أيضا أزهارا شائعة تباع في معظم المتاجر، مثل الزنابق، والبابونج،



قرأت لك

البيض المسلوق



كشفت نتائج دراسة علمية أن تناول البيض المسلوق في الصباح بانتظام يمكن أن يزيد متوسط العمر المتوقع.

ووفقا للدكتورة زهرة بافلوفا أخصائية الغدد الصم، أظهرت نتائج دراسة علمية، أجراها علماء أمريكيون، أن لبيض الدجاج هذه

الخاصية. فقد درس الباحثون تأثير الحماية الغذائية الخالية من البيض، والحمية الغذائية المتضمنة تناول بياض ثلاث بيضات، وتناول ثلاث بيضات كاملة في اليوم، في الحالة الصحية للمشاركين في الدراسة أعمارهم 18-35 عاما. فتيبن أن أفضل حمية غذائية هي تلك المحتوية على تناول ثلاث بيضات كاملة، حيث اتضح لهم أنها تخفض مستوى الكوليسترول في الدم وتحسن حالة القلب والأوعية الدموية. كما أن تناول البيض يوميا يمنع تطور تصلب الشرايين بفضل ارتفاع مستوى الكوليسترول «الجيد».

ولم تحدد الدراسة الشكل الذي تناول فيه المشاركون البيض- مسلوق أم مطهي على البخار، وتناولوها كاملة.

وتضيف بافلوفا صفار البيض غني بمواد ومركبات مغذية نشطة بيولوجيا، تحسن عملية التمثيل الغذائي واستقلاب الدهون ووظيفة منظومة المناعة.

سؤال وجواب

• لماذا تهب الرياح؟

تسخن حرارة الشمس الهواء فيتحرك محدث الرياح. تتحرك الرياح بحركات ضخمة جدا فوق مختلف أنحاء الكرة الأرضية في المناطق الاستوائية تسخن الشمس الهواء الذي يصبح اقل وزنا من ناحية خط الاستواء محدثة تحركات هوائية جديدة هي الأخرى تحدث تحركات جديدة وهكذا دواليك بحيث تلف حركة الرياح أقاصي الدنيا الأربع

• ما اسم الرئيس الأمريكي الذي استقال عقب فضيحة ووات رجييت؟

الرئيس نيكسون في عام 1974

• ما هو اللقب الذي اتخذه أمراء موسكو في القرن السادس عشر؟

قيصر



أحد الديبة البنية الأربعة الصغيرة من محمية ليبيرتي الرومانية يقف منتصباً بعد إطلاقه في

حديقة حيوان سانت كروا في رودس، شمال شرق فرنسا. « اف ب »

عواقب تناول البطيخ الأحمر مع الخبز

تحذر الدكتورة داريا روساكوفا، خبيرة التغذية من تناول البطيخ الأحمر مع الخبز لأنه قد يسبب الانتفاخ، وتخمرا في الأمعاء، ويزيد الضغط على البنكرياس، ويرفع مستوى السكر في الدم.

وتقول موضحة: «ينطوي تناول البطيخ مع الخبز على مخاطر محتملة، لاحتوائه على كمية كبيرة من الفركتوز مع الكربوهيدرات. وبالنسبة للأشخاص الذين يعانون من ضعف تحمل الغلوكوز، فإن تناول هذا المزيج، ذي المؤشر الجلايسيمي المرتفع، قد يؤدي إلى ارتفاع مستوى السكر في الدم. كما أن الكمية الكبيرة من الألياف والكربوهيدرات البسيطة قد تسبب الانتفاخ والغازات وتخمّر في الأمعاء. وقد يزيد الضغط على البنكرياس نتيجة الارتفاع الحاد في مستوى السكر في الدم لدى الأشخاص المعرضين لهذه الحالة..

ووفقا لها، ينبغي على مرضى السكري، ومقاومة الأنسولين، وضعف تحمل الغلوكوز، ومختلف أمراض الجهاز الهضمي، والقلب والأوعية الدموية، والكلى، تجنب تناول هذا المزيج من الأطعمة. كما أن نقع البطيخ في صلصة الصويا الغنية بالصوديوم قد يساهم في احتباس السوائل، لذلك لا ينصح الأشخاص المعرضين للوذمة أو ارتفاع مستوى ضغط الدم بتناول هذا الطبق .

قبل طهيها.. احذر البطاطس

المنبتة والخضراء لهذا السبب

تحذر الدكتورة نيكول دانديريا-روسيرت، خبيرة التغذية، ومينغوي شو، خبير تكنولوجيا الأغذية، من أن البطاطس الخضراء أو النابتة قد تشكل خطرا على الصحة، لاحتوائها على مركبين سامين.

وأوضح مينغوي شو أن درنات البطاطس تبدأ، عند تعرضها لأشعة الشمس، بإنتاج مركبات طبيعية تعرف باسم الفليكوالكالويدات، وأبرزها السولانين والشاكونين، وهي مواد تنتجها نباتات الفصيلة الباذنجانية كآلية دفاع طبيعية ضد الآفات والأمراض والعوامل البيئية الضاغطة.

وأشار إلى أن هذه المركبات توجد طبيعيا في البطاطس بكميات ضئيلة، إلا أن تركيزها يرتفع بشكل ملحوظ عندما تتحول الدرنات إلى اللون الأخضر أو تبدأ بالإنبات. وقد يؤدي تناولها إلى تهيج الغشاء المخاطي للجهاز الهضمي، مسببا الغثيان والقئ والإسهال وآلام البطن، كما قد تؤثر في الجهاز العصبي المركزي وتسبب في اضطرابات نظم القلب، مثل تسرع القلب وعدم انتظام ضرباته.

من جانبها، أوضحت نيكول دانديريا-روسيرت أن أعلى تركيز لهذه المركبات السامة يوجد في براعم البطاطس وقشورها الخضراء، مشيرة إلى أن البراعم تُعد أغنى أجزاء البطاطس بالفليكوالكالويدات.

ونصح الخبيران بتجنب تناول البطاطس الخضراء أو التي تحتوي على بقع خضراء أو براعم، مؤكداً أن التخلص منها هو الخيار الأكثر أمانا، لأن إزالة الأجزاء الخضراء أو البراعم لا تضمن دائما خلو البطاطس من المركبات السامة.

هل تعلم؟

- هل تعلم أن أقرب نجم إلى الأرض هي الشمس و تبعد حوالي 93 مليون ميل
- هل تعلم أن سمك جلد الإنسان لا يزيد عن 2 ملم ، و سمك جلد الفيل يبلغ 25 ملم ، و جلد الإنسان يحتوي على عدة آلاف من الغدد التي تفرز العرق بينما جلد الفيل خال من هذه الغدد باستثناء جفون العينين
- هل تعلم أن عمر القرد لا يتجاوز في المتوسط ثلاثين سنة
- هل تعلم أن الذبابة تهز جناحها حوالي (32) مرة في الثانية الواحدة
- هل تعلم أن النور لا تموت و لكنها تتحترق بسبب المرض
- العسل يصل إلى مجرى الدم الخاص بك خلال 20 دقيقة من أكله.
- خلايا الدم الحمراء تعيش في المتوسط 4 أشهر، وتنتقل ما بين الرئتين و الأنسجة الأخرى لأكثر من 75.000 مرة، لتعود إلى نخاع العظام وتموت.
- أقسى المواد الموجودة في جسم الإنسان هي المينا.
- الفيوم تحلق أعلى خلال النهار من الليل.
- وعاء البلاستيك يحتاج إلى 50.000 سنة ليبدأ بالتحلل.

قصة جحا والأرانب

اشترى جحا من السوق زوجا من الأرانب الولود فجاء بذكر ابيض جميل وانثى رمادية رقيقة وقرر أن يربيهما في البيت. وفي الطريق قرر أن يستريح قليلا فجلس في ظل شجرة ووضع سلته التي كانت الارانب قد قرضت جزءا منها على الارض ووضع فوق منها عمامته وجبته حتى لا تخرج الارانب من السلة ثم فرد جسده على الارض واضعا يده تحت رأسه كوسادة وغمض عينيه وأخذ يحلم بزواج الأرانب كيف سيربيهما ثم يتوالد فيأتيان بأربعة أزواج وتتوالد تلك الأزواج بعد ان تكبر فيأتوا بأزواج كثيرة من الارانب. اذن سيتوالد الام والاب والابناء وسيصير عنه مجموعه كبيره في فترة زمنية قصيره لان الارانب تحمل وتلد بسرعه وسيخلى لهما عن غرفه كبيرة في بيته وسيغرقهما بالطعام ليكبروا ويكتنزوا ويتوالدوا ويبيع منهم ويشترى زوجا من البط ليبيض ويفض بطا صغيرا ويكبر ليبيض ايضا وسيشترى بعد ذلك زوجا من الاوز ثم من الممكن ان يشتري معزة صغيره حلويا وتلد ايضا وتمتلىء الغرفة لتصبح غرفتين ثم ثلاثا ثم قطعاه ارض كاملة ولا يستطيع ان يرباعها وحده فهناك زوجته واولاده..وربما يأتي بعاملين للنظافة والطعام وغمض عينه ليحلم اكثر بذلك المشهد الرائع لمزرعته وقطعان الماشية تجري فيها وتمرح وتسمن فيبيع البط والاوز والدجاج والارانب فلن يكون بحاجة اليها لانه اشترى ماشية وهذه فعنده تكفي كثيرا.. واستيقظ من النوم مرتاحا مبسوطا وسعيدا جدا واخذ عمته وبعائه من السلة ولبسهما وحين جاء دور السلة فوجيء بها خالية فقد قرضها زوج الارانب وخرج منها هاربا إلى تلك المزروعات الجميلة ليعيش هناك بلد ويتكاثر بعيدا عن بيت جحا لم يتمالك جحا نفسه فأخذ يصرخ ويلطم خديه لما حدث وعندما تجمع حوله الناس اخذ يقول يا ويلاده فقدت الارانب والاوز والبط والغنم والماشية وفقدت نفودي كلها ورجعت كما كنت فقيرا يا ويلاده...واحلاماه.

مساحة للتلوين

