

منوعات

الفكر

الاثنين 19 أكتوبر 2026 م - العدد 14886

Monday 19 October 2026 - Issue No 14886

علماء يكتشفون «مفتاح» حماية القلب من التلف بعد النوبات

توصل علماء من جامعة ناغويا اليابانية، خلال دراسة حديثة إلى أن تنبيط إنزيم معين في الجسم يساعد على تقليل تكون النسيج الندبي في القلب بعد النوبة القلبية، وقدرته على ضخ الدم.

وأشار العلماء إلى أنه بعد النوبة القلبية، تستبدل المناطق المتضررة من عضلة القلب تدريجيا بنسيج ضام يحتوي على الكولاجين، وهذه العملية ضرورية للشفاء. في المقابل، فإن التكون المفرط للندبات يؤدي إلى زيادة سُمك عضلة القلب وضعف وظيفتها، وفقا لما كشف عنه العلماء في دراستهم، وفق ما أوردته صحيفة "Lenta.ru". وأجرى العلماء التجارب على الفئران المخبرية وبينت أن إنزيم "BCAT1" يُعزّز تطور هذا التلف من خلال تزويد الخلايا بالبرولين، وهو حمض أميني ضروري لإنتاج الكولاجين.

وأظهرت التجارب أن الفئران التي تم تعطيل الإنزيم لديها، كان لديها تكون أقل للنسيج الندبي بعد الإصابة بنوبة قلبية، وحافظت على وظيفة قلبية أفضل مقارنة بالفئران الطبيعية. واستخدم في هذه العملية مثبّط ERG240، الذي يوقف عمل هذا الإنزيم، علاوة على ذلك، أثبت الدواء فعالتيه حتى عند بدء العلاج بعد 7 أيام من الإصابة بنوبة قلبية، أي بعد بدء تكون النديبة.

أكبر مسن في ويلز يصدّم الجميع بوجبه المفضلة

تحظى قصص المتمرين ووسائلهم الفريدة في الحفاظ على حيويّتهم باهتمام بالغ وفضول عالمي واسع، إذ تثير طقوسهم اليومية وعاداتهم الغذائية تساؤلات ملهمة حول الأسرار الكامنة خلف حياة طويلة ومستقرة تخلو من الأمراض المعقدة. ونشرت صحيفة "ديلي ميل" البريطانية تقريراً طريفاً يسلط الضوء على قصة المتمر الذي يعد الرجل الأكبر سناً في ويلز، والذي يستعد للاحتفال بعيد ميلاده الـ107 وسط عائلته والمقرّبين منه. وأوضحت الصحيفة أن المتمر البريطاني كشف عن سره المعبود في البقاء بصحة جيدة طوال تلك العقود، مؤكداً أنه يعتمد بشكل أساسي على وجبة تقليدية غنية ومحبوبة تتكون من "السلمك والبطاطاس المقلية" "Fish and chips" كمصدر رئيس في نظامه الغذائي. أشار تصريح المتمر تقاعداً واسعاً عبر منصات التواصل الاجتماعي، فقد أشاد المتابعون بروح البساطة والتفانٍ التي ترافق حياته الطويلة. ومن جهته، علق اختصاصي التغذية على هذه الظاهرة، موضحاً أن الاستقرار النفسي والرضا الداخلي يؤيدان دوراً محورياً في دعم المتاعة ومقاومة الشيخوخة، متجاوزين في كثير من الأحيان قسوة القواعد الغذائية الصارمة التي يفرضها العصر الحديث، ما يجعل من قصة هذا المتمر نموذجاً فريداً يجمع بين التمتع بالحياة و طول العمر.

قناص يزعم قتل القوات الأمريكية «كائنات زاحفة»

زعم قناص سابق في الجيش الأمريكي أن عملية عسكرية سرية جرت بالقرب من "المنطقة 51" "Area 51"، أسفرت عن مقتل جندي أمريكي على الأقل خلال معركة ضد كائنات فضائية ذات سمات زاحفة. ونقل نيك بيتش، الذي سبق وخدم كقناص في العراق وأفغانستان، والمشارك في تقديم بودكاست "Liberty Risk"، تفاصيل "المعركة" عن أحد أفراد وحدة المهام الخاصة النخبوية في قيادة العمليات الخاصة المشتركة "JSOC"، خلال جلسة حديث في أثناء تصوير فيلم عن الحرب في بولندا. وبحسب الرواية، التي نقلتها صحيفة "ديلي ميل"، استدعت الوحدة من قاعدة "فورت براغ" في نورث كارولينا لمهمة طارئة في نفق تحت الأرض قرب القاعدة العسكرية بعد انقطاع الاتصالات واختفاء قوة رد سريع. وأوضح بيتش أن الفريق تم تزويده بأسلحة متطورة تطلق دفعات طاقة موجهة بدلا من الرصاص، وتم نقله بطائرة "بلاك هوك" إلى موقع مجهز بتقنيات متقدمة تشبه الأفلام السينمائية، وداخل الأنفاق، واجه الفريق "ملاحة مخلوقات ثنائية الأرجل ذات مظهر زاحف". أسفر تبادل إطلاق النار عن "مقتل جندي أمريكي برصاصة في الصدر من السلاح نفسه"، قبل أن تتمكن القوة من قتل الكائنات الثلاثة. وزعم المصدر أنه جرى إحراق جثمان الجندي القتل في الموقع (وغم احتراض ملابسه) لستند لمعتقداته الكاثوليكية. مع اختلاق قصة تغطية تفيد بوفاته في حادث تدريب، فضلاً عن إخضاع الناجون لتحقيقات وتوقيف اتهامات عدم إفصاح ومسح حيوي للعين والأيدي.

ص 22

مركز الشيخ محمد بن خالد

ينفذ باقة من البرامج

التراثية والبيئية والتطوعية

ص 27

زين عوض : اللهجة

المصرية تحمل إيقاعاً

يجعلها قريبة من المستمع

لماذا يزيد وزنك على الميزان فوراً بعد ممارسة الرياضة؟

على الرغم من ممارسة التمارين الرياضية بانتظام،

قد يزداد وزن السيدة لأسباب عدة، منها زيادة الكتلة

العضلية، واحتباس السوائل، واستجابات الجسم للتوتر.

إذا كان هدف الشخص هو إنقاص الوزن أو الحفاظ

عليه، فإن زيادة الوزن رغم ممارسة الرياضة قد تكون

أمراً محبطاً؛ إذ قد يشعر المرء بأن جهوده الشاقة أثناء

التدريبات لا تؤتي ثمارها. ومع ذلك، قد تشير زيادة الوزن

الناجمة عن ممارسة الرياضة أحياناً إلى تغيّرات في تكوين

الجسم؛ فقد يزداد وزن الشخص مع اكتسابه مزيداً من الكتلة

العضلية وازدياد قوته.

لماذا يزداد وزني بعد البدء في ممارسة الرياضة؟

يتناول هذا الموضوع أسباب زيادة الوزن المصاحبة لممارسة الرياضة، وكيف يمكن للمكملات الغذائية وعملية التمثيل الغذائي "الأبيض" التأثير على الوزن. كما يستعرض كيفية الموازنة بين زيادة الوزن وممارسة الرياضة والحفاظ على الدافعية، ومتى ينبغي طلب المساعدة. قد يزداد وزن النساء سواء رغم ممارسة الرياضة أو بسببها للأسباب التالية كما وردت في موقع Today Medical News.

بناء الكتلة العضلية: قد تفقد السيدة الدهون أثناء ممارسة الرياضة، لكن وزنها يزداد في الوقت نفسه؛ ويعود ذلك إلى أن التمارين يمكن أن تزيد من الكتلة العضلية، وهي أكثر كثافة ووزناً من الكتلة الدهنية. ويمكن أن تؤدي هذه التغيرات في تكوين الجسم إلى الحصول على قوام أكثر رشاقة وقوة. تعتمد كمية الكتلة العضلية التي يكتسبها الشخص من خلال التمارين على عدة عوامل، منها: النظام الغذائي الذي يُعد تناول السعرات الحرارية والبروتين عاملين أساسيين في بناء الكتلة العضلية. وتشير الأبحاث إلى أن تناول البروتين بمعدل 1.5 أو 1.6 غرام لكل كيلوغرام من وزن الجسم يومياً يمكن أن يساعد في بناء الكتلة العضلية. بالإضافة إلى نوع التمرين، تُعد تمارين المقاومة "أو تمارين القوة" النوع الأكثر فعالية لبناء الكتلة العضلية.

العوامل الوراثية: تلعب الجينات دوراً في العديد من السمات الجسدية التي تؤثر على بناء الكتلة العضلية، مثل نوع الألياف المكونة للعضلات.

احتباس السوائل ومستوى الترطيب: قد يؤدي احتباس السوائل إلى زيادة الوزن أثناء ممارسة التمارين الرياضية؛ إذ يحدث تراكم للسوائل في مناطق معينة من الجسم مما يسبب تورماً، وقد ينتج عن ذلك زيادة مؤقتة

في الوزن قابلة للتقلب. قد تتعرّض

النساء للجفاف أثناء ممارسة الرياضة

نتيجة فقدان الماء عبر التعرق، مما

يدفع الجسم للحفاظ بالماء ويؤدي بدوره إلى

تراكم السوائل. كما يحدث احتباس السوائل غالباً نتيجة

التغيرات الهرمونية المصاحبة للدورة الشهرية، حيث قد يتقلب الوزن مع زيادة وانخفاض احتباس السوائل خلال مراحل الدورة المختلفة.

الكورتيزول واستجابة الجسم للتوتر: يمكن أن تؤدي ممارسة التمارين الرياضية المفرطة إلى تحفيز استجابة الجسم للتوتر، مما يرفع مستويات هرمون التوتر المعروف باسم "الكورتيزول". يعمل الكورتيزول على رفع مستويات الجلوكوز في الدم، وهو ما قد يؤدي بدوره إلى ارتفاع مستويات الأنسولين. وعندما تظل مستويات الأنسولين مرتفعة، قد يصاب الشخص بما يعرف بـ "مقاومة الأنسولين"، أي أن خلايا الجسم لم تعد تستجيب بشكل سليم لإشارات الأنسولين، وقد تكون زيادة الوزن أحد الآثار الجانبية المترتبة على ذلك. كما يمكن أن تؤثر المستويات المرتفعة من الكورتيزول على كيفية إنتاج الجسم لهرمونات أخرى، بما في ذلك الهرمونات التي تساعد في تنظيم الشهية، مما قد يدفع الشخص لتناول كميات أكبر من الطعام مقارنة بما كان سيتناوله في الظروف العادية.

وجهة نظر طبية: قد تكون عملية إنقاص الوزن صعبة في أي مرحلة عمرية، نظراً لأن أجسامنا مهيةة تطورياً للحفاظ بالوزن. كما أن انخفاض الكتلة العضلية، والتغيرات الهرمونية، وتباطؤ عملية التمثيل الغذائي "الأبيض" مع التقدم في العمر، عوامل قد تزيد من صعوبة فقدان الوزن. من المفيد التعرف إلى رجييم مثالي لخفض الوزن



6 عادات صباحية تزيد الإمساك

ص 23 وتؤثر على انتظام حركة الأمعاء



تعرفوا على الشخص الذي

يعتبره ماسك أذكى منه

رغم مكانته بوصفه أحد أبرز رواد التكنولوجيا في العالم، أقر الملياردير الأمريكي إيلون ماسك بتفوق أحد أصدقائه القدامى عليه في الفيزياء، وهو رجل الأعمال الصيني زين يو شينانغ، الذي جمعته به رحلة دراسية ومهنية امتدت لعقود. وبحسب تقرير نشره موقع "فيتنام دوت في إن"، التقى زين بماسك في جامعة بنسلفانيا الأمريكية العام 1992، بعدما فاز باليدالية الذهبية في أولمبياد الفيزياء الدولي العام 1991 ممثلاً للصين. ووفقاً للسيرة الذاتية التي أعدها والتر إيزاكسون عن ماسك العام 2023، وصف الأخير صديقه بأنه الشخص الوحيد الذي يتفوق عليه في الفيزياء. وبعد تخرجهما العام 1995، اتجه زين إلى العمل في قطاع التكنولوجيا بوادي السيبيكون، حيث اكتسب خبرة في البرمجيات والهندسة وإدارة الأعمال، قبل أن يستعين به ماسك العام 2015 لمساعدة شركة "تسلا" على تعزيز حضورها في السوق الصينية.

وتولى زين منصب نائب الرئيس لمنطقة آسيا والمحيط الهادي في الشركة، ثم شغل منصب نائب الرئيس للمبيعات العالمية، وأسهم في جهود التوسع بالسوق الصينية، بما في ذلك مشروع مصنع تسلا في شنغهاي الذي بدأ الإنتاج أواخر العام 2019، وأصبح أحد أهم مراكز التصنيع التابعة للشركة. وتعمد مسيرة زين انتقاله من التفوق العلمي إلى عالم الأعمال والتكنولوجيا النظيف، في مسار جمع بين صداقته القديمة بماسك ومساهمته في توسع تسلا بالصين، وصولاً إلى البحث عن حلول مبتكرة للحد من الانبعاثات الكربونية.

أحرق طفله وطعنه

ثم ألقاه بالشارع

أقدم رجل في محافظة النجف العراقية على تعنيف طفله وتعذيبه بطريقة مروعة بالحرق والطعن قبل أن يرميه بأحد الطرقات بفقرده وهو بحالة مزرية فاقداً للوعي ويضر من المكان، ليتم إلقاء القبض عليه لاحقاً. وكشفت قيادة شرطة محافظة النجف في بيان رسمي عن تفاصيل الحادثة المأساوية والجهود التي بذلت لتحديد هوية الطفل الذي أُلقي في الشارع وتحميد هوية معنفه وإلقاء القبض عليه.

فرس تدخل «غينيس»

بأطول ذيل خيل في العالم

سجلت المهرة الأمريكية "جيني"، وهي من سلالة "سادلبريد"، إنجازاً قياسياً جديداً بعد أن دخلت رسمياً موسوعة "غينيس" للأرقام القياسية

بامتلاكها أطول ذيل لفرس في العالم.

وحققت المهرة اللقب بطول ذيل بلغ نحو 4.12 متر، وهو ما يعادل تقريباً الطول الإجمالي لسيارة "فولكسفاغن بيتل" وأطول بنسبة 50% من أطول شعر بشري في العالم. وفقاً لما أوردته موقع "موسوعة غينيس للأرقام القياسية"، تمكنت المهرة المقيمة في مدرسة لتعليم الفروسية بمنطقة سيرينغ فالي بولاية أوهايو الأمريكية من تحطيم رقم قياسي ظل صامداً لنحو 19 عاماً، الذي كان مسجلاً باسم المهرة "سامر بريز" بطول ذيل بلغ 3.81 متر منذ عام 2007.

وتعود ملكية الفرس لـمالكها ماكينزي لو وووالدها، اللتين أوضحتا أن الوصول إلى هذا الرقم استغرق أكثر من سبع سنوات من العناية المكثفة والاهتمام المستمر، بحيث تتطلب العناية بالذيل عملية غسل وتجفيف وتجديل تستغرق ما بين 4 إلى 5 ساعات شهرياً للحفاظ على سلامته وحمايته من التلف أو التشابك.

وأشارت المالكة إلى أنها تلتفت "جيني" كهدية في عيد ميلادها الثالث عشر، ولم تكن تتوقع أن ينمو ذيلها بهذا الشكل الاستثنائي بعد أن تعرض للتمزق في صغرها، مؤكدة أن الذيل يُحفظ عادة داخل غطاء مخصص ويُجدل بعناية لتجنب دعهو أو اتساخه أثناء الوجود في المزرعة أو مشاركتها في العروض الخيلية.

هذا ما يحدث لدماعك عند

تناول القرفة بانتظام

تقتصر التأثيرات المحتملة للقرفة على الوظائف الإدراكية؛ إذ تشير أبحاث إلى امتلاك بعض مركباتها خصائص مضادة لالتهابات وواقية للأعصاب، قد تساعد في مواجهة الأضرار المرتبطة ببعض حالات التنكس العصبي.

وفي هذا السياق، درست أبحاث تأثير القرفة في إصابات الدماغ الرضية ومرض ألزهايمر ومرض باركنسون، مع نتائج أولية واعدة، خصوصاً فيما يتعلق بتقليل الإجهاد التأكسدي والالتهاب وتراكم بعض البروتينات المرتبطة بالأمراض العصبية. إلا أن جزءاً من هذه الأدلة يستند إلى دراسات مخبرية وحيوانية، ولا تزال هناك حاجة إلى تجارب بشرية أوسع.

قد يسهم تناول القرفة بانتظام في دعم صحة الدماغ والوظائف الإدراكية، بفضل احتوائها على مركبات مضادة للأكسدة والالتهابات، تشير أبحاث إلى ارتباطها بتحسين الذاكرة والتعلم

والحد من بعض مظاهر التنكس العصبي.

وتحتوي القرفة على مركبات نشطة، أبرزها "سيتامالدهيد" وحمض السيناميك، قد تساعد في حماية خلايا الدماغ من الإجهاد التأكسدي، الذي يحدث عندما تتسبب الجذور الحرة في تلف الخلايا. وبحسب موقع "فيري ويل هيلث"، أظهرت مراجعة منهجية أن هذه المركبات قد يكون لها تأثير إيجابي في الذاكرة والتعلم، إلى جانب احتمال مساهمتها في الحد من تراجع الوظائف الإدراكية. كما وجدت دراسة شملت 93 شخصاً في أوائل السبعينيات ممن يعانون مقدمات السكري، أن الذين تناولوا القرفة سجلوا أداءً أفضل في اختبارات الذاكرة العاملة مقارنة بغيرهم. ولا

وفاة عداءة كورية خلال

نصف ماراثون سيول

تحولت مشاركة العداءة والمؤثرة الكورية

الجنوبية يو جي وون في سباق نصف

ماراثون سيول إلى مأساة، بعدما فارقت

الحياة إثر انهيارها المفاجئ على مسافة

قصيرة من خط النهاية، في حادثة أثارت

الحزن بين متابعيها ومحبي رياضة

الجري.

وكانت العداءة البالغة من العمر 25 عاماً على وشك إكمال السباق، الذي تبلغ مسافته 21.1 كيلومتر، عندما سقطت فاقدة للوعي على مسافة 20.6، أي قبل نحو 500 متر من الوصول إلى خط النهاية، يوم 11 أكتوبر-تشرين الأول 2026.

وبحسب بيان صادر عن منظمي السباق، وقع الحادث قرابة الساعة 8:49 صباحاً، حيث تدخلت فرق الإسعاف لتقديم المساعدة الطبية العاجلة للعداءة، بما في ذلك محاولات الإنعاش القلبي الرئوي. ونقلت يو جي وون بواسطة سيارة إسعاف إلى المستشفى لاستكمال العلاج، إلا أن محاولات إنقاذ حياتها لم تنجح، ليعلن المنظمون وفاتها لاحقاً.



منوعات الفكر

22

مركز الشيخ محمد بن خالد ينفذ باقة من البرامج التراثية والبيئية والتطوعية



ونفذت ورشة «إعادة التدوير، لأعضاء مكتبة أجيال المستقبل، تلتها ورش تراثية وحرفية في مقر المركز، لتعزيز التعلم بالممارسة وتنمية المهارات الإبداعية.

وشهدت هذه الفترة تنفيذ ورشة «السدو الإماراتي قديماً»، التي أتاح للمشاركين إنتاج نماذج مستوحاة من هذه الحرفة، فيما اختتمت الفعاليات بورشة «التطريز الفلسطيني»، التي استعرضت نقوشه ودلالاته الثقافية والتراثية.

وأكد المركز أن هذه البرامج تجسد التزامه بصون التراث، وتعزيز التبادل الثقافي، وتوسيع فرص المشاركة المجتمعية، من خلال أنشطة نوعية تربط المعرفة بالممارسة، وتسهم في بناء أجيال واعية بهويتها ومسؤولياتها تجاه المجتمع والبيئة.

إنتاج مشغولات يدوية بجمع بين الأصالة والإبداع.

وفي المجال البيئي، قدم برنامج «شما محمد للتنظيف البيئي» ورشة «من الهدر إلى القيمة، لطلبة مدرسة الزايدية، بهدف تعزيز ثقافة إعادة الاستخدام والاستفادة من المواد المستهلكة. كما نفذت جلستا «حكاية الغوص»، و«حكاية الدلة، لطلبات مدرسة شيخة بنت سرور للتعليم الأساسي - الحلقة الأولى، إلى جانب ورشة «ألوان بالتلي».

وامتدت مشاركة المركز إلى الفعاليات المجتمعية، من خلال فعالية «تراثنا هويتنا، بحديقة ناهل، بالتعاون مع مركز التواجد المحلي - الهير، والمشاركة في حديقة العامرة، بالتعاون مع مركز التواجد المحلي - العامرة، عبر أنشطة تفاعلية أبرزت جماليات التراث الإماراتي وحرفة التقليدية.

واستهل المركز أنشطته بورشة «على نهج زايد نبادر، في مدرسة الظاهر للشراكات التعليمية - بنين، ضمن برنامج الشيخ محمد بن خالد آل نهيان التطوعي، تحت شعار «تطوعك انتماء»، حيث تناولت الورشة قيم العطاء والعمل التطوعي المستمدة من نهج المغفور له الشيخ زايد بن سلطان آل نهيان، طيب الله ثراه.

كما استقبل المركز طالبات مدرسة ليوا الدولية للبنات، وقدم لهن جلسة «الكتاتيب، ضمن برنامج «إرث زايد التراثي والحرفي»، إلى جانب ورشة «قرص البراقع»، التي أتاح للمشاركات التعرف إلى إحدى الحرف الإماراتية الأصلية وأساليب ممارستها.

وضمن برنامج «الحرف الإماراتية والجماليات»، نفذت ورشة «سفّ الخوص»، تلتها ورشة «الصابون والشموع»، حيث اكتسب المشاركون مهارات عملية في

نفذ مركز الشيخ محمد بن خالد آل نهيان الثقافي، خلال النصف الأول من شهر أكتوبر الجاري، باقة متنوعة من البرامج والورش التراثية والحرفية والبيئية والتطوعية، في إطار جهوده لتعزيز الهوية الوطنية، وصون الموروث الثقافي، وترسيخ قيم الاستدامة والمشاركة المجتمعية لدى مختلف الأجيال.

وتأتي هذه الفعاليات انسجاماً مع توجيهات سمو الشبيخة الدكتورة شما بنت محمد بن خالد آل نهيان، وحرصها على توفير بيئة تعليمية تفاعلية تجمع بين المعرفة والتطبيق، وتعزيز ارتباط الأجيال بتراتهم الوطني، وتنمي لديهم روح المبادرة والمسؤولية المجتمعية.

•• العين-الفجر:

من تطوير الأفكار إلى الإنتاج المشترك والوصول للأسواق العالمية

«الشارقة للرسوم المتحركة والقصص المصورة 2026» يفتح أمام المبدعين فرص التعاون مع منتجين واستوديوهات دولية

بصورة تساعد الشركاء المحتملين على تقييم فرص الاستثمار أو التعاون فيه، بما ينقل النقاش من عرض الفكرة إلى بحث خطوات تنفيذها.

تسويق خدمات الاستوديوهات للعلماء الدوليين

ويخصص البرنامج جلسة لأصحاب الاستوديوهات الراغبين في تقديم خدماتهم لعملاء خارج أسواقهم المحلية، يقدمها أشيش ثابار، الرئيس التنفيذي لشركة «هاي تلك أنيميشن» "Hi-Tech Animation"، يوم الأحد 25 أكتوبر، من الساعة 3:15 حتى 4:15 مساءً، بعنوان «تسويق خدمات الاستوديوهات دولياً: من متطلبات العمل إلى العرض التجاري».

ويستعرض ثابار، مستنداً إلى خبرة تتجاوز عقدين في الرسوم المتحركة والإنتاج والقيادة الإبداعية، كيفية التعامل مع طلبات العملاء الدوليين، وتقديم متطلبات المشاريع، وتحديد نطاق العمل والمسؤوليات والتكاليف، وإعداد عروض تجارية واضحة تساعد الاستوديوهات على التفاوض واتخاذ قرارات مدروسة بشأن التسمير وشروط التعاقد. ومن خلال هذه اللقاءات والجلسات، يوفر «برنامج الأعمال» في مؤتمر الشارقة للرسوم المتحركة والقصص المصورة مساحة تجمع بين المعرفة المهنية وفرص التواصل التجاري، وتساعد المبدعين وأصحاب الاستوديوهات على فهم متطلبات السوق، وتطوير مشاريعهم وخدماتهم، وبناء علاقات قد تفتح أمامهم مجالات جديدة للإنتاج والتوزيع والتوسع الدولي.



ويشمل تأمين الحقوق، وتحديد الأسواق والجمهور المستهدف، ووضع ميزانية قابلة للتنبؤ، وتوفير التمويل، وإثبات قدرة فريق العمل على إنجاز المشروع وتسليمه وفق المتطلبات المتفق عليها.

من تقديم الفكرة إلى التفاوض على الصفقة

وتناقش مونييا آرام، المؤسسة والرئيسة التنفيذية لشركة "Mounia Aram Company"، كيفية إعداد المشاريع الإبداعية لتكون مؤهلة للنقاش التجاري مع المنتجين والمستثمرين، خلال جلسة بعنوان «ملف المشروع: من العرض التقديمي إلى إبرام الصفقة وكيفية إعداد مشروع جاهز تجارياً». يوم السبت 24 أكتوبر، من الساعة 4:15 حتى 5:15 مساءً. وتتناول الجلسة العناصر التي ينبغي أن يتضمنها الملف التعريفي للمشروع، وكيفية إبراز مميزات التجارية وإمكاناته في السوق، وتقديمه



وتحويلها إلى أعمال رسوم متحركة، بما يشمل شروط التعاقد والتصاريح والموافقات اللازمة قبل بدء الإنتاج.

كيف تصبح المشاريع جاهزة للإنتاج المشترك؟

وإلى جانب اللقاءات المباشرة، يتناول برنامج الأعمال الجوانب التي تحدد فرص نجاح المشاريع الإبداعية في الأسواق الدولية، بدءاً من وضوح حقوق الملكية الفكرية وتحديد الجمهور المستهدف، وصولاً إلى إعداد الميزانيات وتأمين التمويل والوفاء بمتطلبات الإنتاج. وفي هذا السياق، يقدم بيترو بينيتي، الرئيس التنفيذي لاستوديو "Bozzetto Studio"، يوم الجمعة 23 أكتوبر، من الساعة 3:15 حتى 4:15 مساءً، جلسة بعنوان "الإنتاج المشترك السدولي: ما بعد الفكرة ومتطلبات تطوير المشاريع عبر الحدود". وتركز الجلسة على ما يحتاجه المشروع قبل الدخول في شراكة إنتاج دولية، بما



القانونية لحماية المشاريع الإبداعية واستثمار حقوقها، من خلال جلستين يقدمهما ستيفانو لا بورتا، المتخصص في قانون الإعلام والترفيه لدى مكتب «غالافوتي برنارديني وشركاء» "Gallavotti Bernardini & Partners"، ويقدم لا بورتا يوم الخميس 22 أكتوبر، من الساعة 4:00 حتى 5:00 مساءً، جلسة بعنوان "من يملك ماذا؟ تنظيم حقوق الملكية الفكرية في صناعة الرسوم المتحركة"، يستعرض خلالها كيفية تحديد حقوق الملكية والاستغلال التجاري، وأهمية اتفاقيات الترخيص والوثائق القانونية التي تثبت تسلسل ملكية الحقوق، قبل الدخول في شراكات مع المنتجين أو جهات البث والتوزيع. كما يقدم جلسة بعنوان "من الناشر إلى المنتج: التفاوض على حقوق الاقتباس"، يوم الجمعة 23 أكتوبر، من الساعة 4:30 حتى 5:30 مساءً، تتناول الجوانب القانونية والتجارية لاقتباس الكتب والقصص المصورة والويب تون



وتشمل الجهات المشاركة أيضاً "مشاريع الترفيه السعودية" "SEVEN"، المطورة لوجهات ترفيهية كبرى وحقوق ملكية فكرية سعودية أصلية، و"جي ميديا ستوديز" "G Media Studios"، المتخصصة في الرسوم المتحركة ثنائية وثلاثية الأبعاد، و"أفريك إيه أي" "AfricAI"، التي تجمع رواد الأعمال والمتخصصين والمبدعين لاستكشاف التطبيقات العملية للذكاء الاصطناعي، إضافة إلى "سيناي إيه أي" "Sinai.ai and"، اللتين توظفان تقنيات الرسوم المتحركة وأساليب الإنتاج المدعومة بالذكاء الاصطناعي لتطوير محتوى مستوحى من الثقافة المحلية وموجه إلى الجمهور العربي وأسواق الشرق الأوسط وشمال أفريقيا.

وحماية حقوق الملكية الفكرية والتفاوض على حقوق الاقتباس ويتناول برنامج الأعمال الجوانب

والسبت 24 أكتوبر، من الساعة 5:45 حتى 6:45 مساءً، مع إتاحة الحجز المسبق، وإمكانية المشاركة دون حجز بحسب توافر المواعيد.

وتضم لقاءات الجمعية ممثلين عن "ماجيك كارتب ستوديز" "Magic Carpet Studios"، المتخصصة في تطوير الرسوم المتحركة والألعاب الذي يركز على المتطلبات العملية لتحويل الأفكار الإبداعية إلى مشاريع قابلة للإنتاج والتسويق، وبناء الشراكات اللازمة للوصول بها إلى أسواق جديدة. ويقام المؤتمر في الجادة بالشارقة خلال الفترة من 22 إلى 25 أكتوبر الجاري.

ويجمع البرنامج بين اللقاءات المهنية والجلسات التخصصية، لتمكين المشاركين من عرض مشاريعهم على جهات فاعلة في الصناعة، والتعرف إلى آليات حماية حقوق الملكية الفكرية، وإعداد الميزانيات والعروض التجارية، واستكشاف فرص الإنتاج المشترك والتوزيع والتعاون الدولي.

لساعات مباشرة مع منتجين واستوديوهات دولية

وتشكل "منطقة الأعمال" مساحة للتواصل بين المبدعين وقادة الاستوديوهات والمنتجين وأصحاب القرار في القطاع، من خلال جلسات لقاء المنتجين "Producers Meet the"، التي تتيح لحاملي تذاكر الأعمال "Business Pass" مناقشة مشاريعهم واحتياجاتهم مع ممثلي الشركات المشاركة، واستكشاف مجالات التعاون المحتملة. وتُعقد اللقاءات يومي الجمعة 23 أكتوبر

•• الشارقة-الفجر:

للمرة الأولى في عجمان، نظمت دائرة السياحة والثقافة والإعلام في عجمان، بالتعاون مع وزارة الثقافة، أمسية «الطرب الإماراتي، التي يحيها «كورال الوطن» على مسرح مركز عجمان الثقافي، في احتفاء فني بروائع الأغنية الإماراتية وألحانها التي رسخت حضورها في ذاكرة الوطن جيلاً بعد جيل.

وجاءت هذه الأمسية في إطار جهود الدائرة الرامية إلى ترسيخ الهوية الوطنية والحفاظ على الإرث الثقافي الإماراتي وتعزيز حضوره في الحياة المجتمعية من خلال تقديم تجارب فنية تستلهم من أصالة التراث وتتيح للأجيال التفاعل معه واكتشاف أبعادها الإنسانية والتاريخية، بما يسهم في إثراء مجالات التعاون المتمثلة.

انسجاماً مع مستهدفات رؤية عجمان 2030.

•• عجمان-الفجر:



استضافة أمسية "ليلة الطرب الإماراتي" للمرة الأولى في عجمان حرصنا على صون الموروث الموسيقي الإماراتي وتعزيز حضوره في المشهد الثقافي، انطلاقاً من إيماننا بأن الأغنية الإماراتية ليست مجرد تعبير فني، بل ركيزة من ركائز هويتنا الوطنية وذاكرتنا الجماعية، ووعاء يحمل قصص المجتمع وقيمه وتقاليده عبر الأجيال.

وأضاف سعادته: "نحرص على تقديم تجارب ثقافية وفنية تتيح لأفراد المجتمع التفاعل مع موروثهم الأصيل وتنتي اعتزازهم بالهوية الوطنية، وتمتع الأجيال الجديدة فرصة لاكتشاف ثراء الأغنية الإماراتية وتقدير قيمتها الفنية والثقافية. وتمثل هذه المبادرات التزامنا بتنشيط الحراك الثقافي في الإمارة، وتعزيز دور الثقافة في تحسين جودة الحياة، وترسيخ مكانة عجمان وجهة تحضن الفعاليات الثقافية والفنية النوعية بما ينسجم مع مستهدفات رؤية عجمان 2030".

وقدم الكورال الوطني خلال الأمسية مجموعة من الأعمال الغنائية الإماراتية التي تحتل مكانة راسخة في الوجدان، مقدمة رحلة موسيقية تبرز ثراء الأغنية المحلية وتنوع ألوانها وألحانها، وما تحمله من قيم ومعانٍ توفق جوانب من تاريخ المجتمع، وتعبّر عن أصالته وخصوصيته الثقافية، ليبقى حاضراً لدى الأجيال.

وفي سياق الاحتفاء بالنمجز الفني الإماراتي وتقدير رواده، كرم سعادة محمود خليل الهاشمي، مدير عام دائرة السياحة والثقافة والإعلام في عجمان، الفنان والموسيقار عيد الفرج، تقديراً لمسيرته الفنية وإسهاماته في إثراء المشهد الموسيقي الإماراتي، ودوره في مسيرة الأغنية المحلية وتطورها، في لفظة تعكس أهمية تكريم المبدعين وصون الذاكرة الموسيقية الوطنية ونقل إرثها إلى الأجيال القادمة.

وبهذه المناسبة، قال سعادة محمود خليل الهاشمي، مدير عام دائرة السياحة والثقافة والإعلام بعجمان: "جسدت

للمرة الأولى في الإمارة، نظمت دائرة السياحة والثقافة والإعلام في عجمان، بالتعاون مع وزارة الثقافة، أمسية «الطرب الإماراتي، التي يحيها «كورال الوطن» على مسرح مركز عجمان الثقافي، في احتفاء فني بروائع الأغنية الإماراتية وألحانها التي رسخت حضورها في ذاكرة الوطن جيلاً بعد جيل.

وجاءت هذه الأمسية في إطار جهود الدائرة الرامية إلى ترسيخ الهوية الوطنية والحفاظ على الإرث الثقافي الإماراتي وتعزيز حضوره في الحياة المجتمعية من خلال تقديم تجارب فنية تستلهم من أصالة التراث وتتيح للأجيال التفاعل معه واكتشاف أبعادها الإنسانية والتاريخية، بما يسهم في إثراء مجالات التعاون المتمثلة.

انسجاماً مع مستهدفات رؤية عجمان 2030.

منوعات الفكر 23



قد يبدأ يومك بعادات بسيطة تبدو غير مؤثرة، لكنها قد تنعكس على حركة الجهاز الهضمي وتزيد من أعراض الإمساك، خاصة إذا تكررت يوميًا.

ومن بين هذه العادات عدم الحصول على قدر كافٍ من السوائل، وتناول إفطار منخفض الألياف، وقلة الحركة، إلى جانب اضطراب مواعيد النوم ودخول الحمام.

منها قلة شرب الماء وتأجيل دخول الحمام

6 عادات صباحية تزيد الإمساك وتؤثر على انتظام حركة الأمعاء

ذلك مواعيد تناول الطعام ودخول الحمام. لذلك، يساعد الحفاظ على مواعيد نوم واستيقاظ منتظمة والحصول على قدر كافٍ من النوم في دعم الصحة العامة والجهاز الهضمي.

فمن المهم التحدث مع الطبيب أو الصيدلي بدلاً من إيقاف الدواء من تلقاء نفسك، فقد تكون هناك حاجة إلى تعديل العلاج أو اختيار بديل مناسب.

3. عدم تحريك الجسم
قد تؤثر قلة النشاط البدني في حركة الأمعاء، بينما يساعد النشاط المنتظم على تحفيز الجهاز الهضمي ودعم انتقال البراز عبر الأمعاء.

لذلك يمكن أن يؤدي عدم الاهتمام بالترطيب إلى زيادة احتمالية الجفاف. ويُعد الحصول على السوائل أمرًا مهمًا للحفاظ على ليونة البراز وتسهيل مروره

وفقًا لتقرير نشره موقع Health، يمكن لبعض التصرفات الصباحية أن تؤثر على انتظام حركة الأمعاء، بينما يساعد الحفاظ على الترطيب، وتناول الأطعمة الغنية بالألياف، والنشاط البدني، وتنظيم النوم على دعم صحة الجهاز الهضمي وتحسين انتظام التبرز.

عادات بسيطة لدعم حركة الأمعاء
يمكن تحسين العادات الصباحية من خلال شرب الماء بانتظام، وإضافة مصادر الألياف إلى الوجبات، والحفاظ على النشاط البدني، وعدم تجاهل الرغبة في التبرز، إلى جانب تنظيم النوم. وإذا استمر الإمساك أو تكرر بصورة مزعجة، فمن الأفضل استشارة الطبيب لتحديد السبب، خاصة إذا ظهرت أعراض غير معتادة أو لم تحسن المشكلة رغم تعديل العادات اليومية.

6. اضطراب مواعيد النوم
لا يقتصر تأثير النوم على الشعور بالنشاط خلال اليوم، إذ يمكن أن يرتبط اضطراب النوم أيضًا بانتظام وظائف الجسم، ومنها حركة الأمعاء.

ولا يشترط أن يكون النشاط الصباحي طويلًا؛ فالشي لفترة قصيرة أو ممارسة بعض تمارين الإطالة الخفيفة يمكن أن تكون طرقًا بسيطة لإدخال الحركة في بداية اليوم. أما من لديه وقت كافٍ، فيمكنه تخصيص جزء من الصباح لنشاط بدني أطول يتناسب مع قدرته وحالته الصحية.

عبر الجهاز الهضمي، وقد يؤدي نقص السوائل إلى زيادة صعوبة التبرز لدى بعض الأشخاص الذين يعانون من الإمساك. ولذلك، يمكن بدء اليوم بشرب الماء، مع الحرص على الحصول على السوائل بصورة منتظمة على مدار اليوم.

1. عدم شرب الماء في الصباح
يمر الجسم خلال ساعات النوم دون الحصول على السوائل، وقد يفقد الإنسان كمية من الماء أثناء الليل.

4. تأجيل دخول الحمام
تجاهل الرغبة في التبرز أو تأجيل الذهاب إلى الحمام بشكل متكرر قد يجعل انتظام حركة الأمعاء أكثر صعوبة. كما أن عدم وجود روتين منتظم لدخول الحمام قد يؤثر في استجابة الجسم للإشارات الطبيعية المرتبطة بالتبرز، وقد يصبح خروج البراز أكثر صعوبة مع استمرار هذه العادة. لذلك، عند الشعور بالحاجة إلى التبرز، من الأفضل عدم تأجيلها، كما يمكن تخصيص وقت هادئ لدخول الحمام في الصباح للمساعدة على إنشاء روتين منتظم.

2. تناول إفطار قليل الألياف
يؤدي الاعتماد المتكرر على وجبات الإفطار منخفضة الألياف، مثل بعض الحبوب المحلاة والمعجنات والخبز الأبيض، إلى عدم الحصول على كمية كافية من الألياف التي يحتاجها الجهاز الهضمي. وتساعد الألياف القابلة للذوبان على الاحتفاظ بالماء وتليين البراز، بينما تضيق الألياف غير القابلة للذوبان حجمًا إلى البراز وتساعد على تحريكه عبر الأمعاء. ويمكن تعزيز وجبة الإفطار بإضافة مصادر للألياف، مثل التوت وبذور الشيا والأفوكادو، إلى جانب مجموعة متنوعة من الأطعمة الكاملة.

5. تجاهل تأثير بعض الأدوية والمكملات
يمكن لبعض الأدوية والمكملات أن تسبب الإمساك أو تزيد أعراضه لدى بعض الأشخاص، ومن بينها بعض أدوية علاج السكري، ومسكنات الألم، ومكملات الحديد، وبعض مكملات الألياف. وقد يحدث ذلك نتيجة تأثير بعض هذه المنتجات على حركة الجهاز الهضمي أو كمية الماء الموجودة في البراز. إذا بدأ الإمساك بعد استخدام دواء أو مكمل جديد،

يؤثر على نشاط الدماغ ومعدل ضربات القلب

دراسة تؤكد . . استنشاق رائحة القهوة الطازجة يحسن المزاج

بالنسبة لملايين الأشخاص حول العالم، يُعدّ فنجان القهوة الطازج مشروبًا مُنشطًا في الصباح الباكر، ومصدرًا للحياة خلال يوم عمل طويل وشاق. وقد توصل العلماء الآن إلى أدلة تُشير إلى أن الأمر قد يتجاوز مجرد تأثير الكافيين، وهو المكون المؤثر نفسيًا، لتفسير سبب إقبالنا المتكرر على تناول القهوة.



مع 400 مل من الماء المسخن إلى 85 درجة مئوية، باستخدام مرشح ورقي لمدة ثلاث دقائق تقريبًا، وضوا القهوة المحضرة حديثًا على بُعد 50 سم من المشارك الجالس في غرفة مختبر جيدة التهوية أبعادها 3 × 6 أمتار، حيث تنفس المشاركون بشكل طبيعي، مستنشقين الرائحة المنتشرة بشكل طبيعي باستمرار لمدة خمس دقائق.

بدا أن مجرد استنشاق رائحة القهوة الطازجة يُحدث تغييراً ملحوظاً في مزاج المشاركين، فقد انخفضت مستويات التعب والتوتر والقلق والتشوش والاكتئاب بشكل كبير، ولم تقتصر هذه التغييرات على شعور المشاركين فحسب، بل أكدتها أيضاً قياسات موجات الدماغ، حيث ارتفع مؤشر الاسترخاء المحسوب.

ووفقا لموقع "Medical xpress"، بحثت دراسة حديثة نُشرت في مجلة Nutrients، كيف يؤثر استنشاق رائحة القهوة الطازجة لفترة قصيرة على المزاج، ونشاط الدماغ ومعدل ضربات القلب، لدى 20 طالبًا جامعيًا يابانيًا.



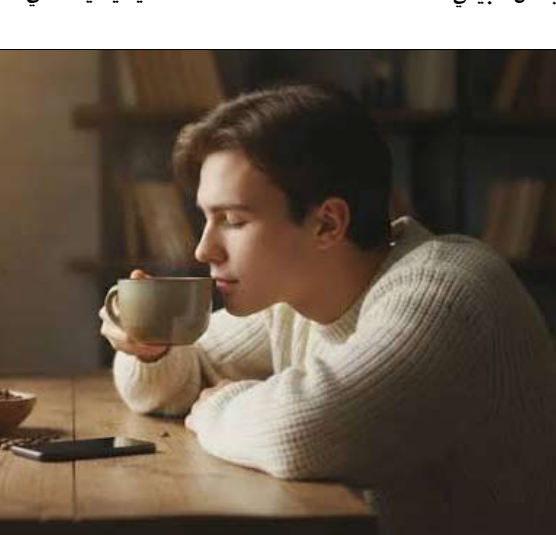
نتائج الدراسة
بعد استنشاق رائحة القهوة، أظهر المشاركون انخفاضاً ملحوظاً في اضطراب المزاج العام. ومع ذلك، لم تتغير مستويات طاقتهم بشكل ملحوظ.

تأثير رائحة القهوة
رائحة القهوة مزيجٌ من مئات المركبات العضوية المتطايرة، التي تتولد من خلال التحميص والتجفيف، حيث أن تسخين حبوب البن الخام يُحفز سلسلة من التفاعلات الكيميائية التي تنتج مزيجًا معقدًا من

تفاصيل الدراسة
خلال التجربة الدراسة، وضع الباحثون قهوة طازجة في وعاء زجاجي على بُعد حوالي 50 سم من كل مشارك، ولم يتمكنوا من شربها، واقتصرت مشاركتهم على استنشاق رائحتها المنتشرة طبيعيًا لبضع دقائق أثناء تنفسهم بشكل طبيعي.

بدا أن الرائحة تؤثر على المشاعر السلبية دون تغيير مستوى النشاط، كما أظهرت تسجيلات تخطيط الدماغ الكهربائي من عصابة الرأس زيادة ذات دلالة إحصائية في مؤشر الاسترخاء المحسوب، من حوالي 0.74 إلى 0.78. ولم يطرأ تغيير يُذكر على معدل ضربات القلب وإيقاعه بعد التعرض للرائحة لمدة خمس دقائق. عندما قارن الباحثون النتائج الفردية، لم تتوافق تحسينات الحالة المزاجية للشخص مع تغيرات موجات دماغه أو معدل ضربات قلبه، فدهمهم هذا إلى اقتراح أن الحالة المزاجية ونشاط الدماغ ووظيفة القلب تعمل كأنظمة منفصلة، بدلًا من أن تكون جميعها مدفوعة بألية واحدة مشتركة في الجسم.

تأثير رائحة القهوة
رائحة القهوة مزيجٌ من مئات المركبات العضوية المتطايرة، التي تتولد من خلال التحميص والتجفيف، حيث أن تسخين حبوب البن الخام يُحفز سلسلة من التفاعلات الكيميائية التي تنتج مزيجًا معقدًا من المركبات العطرية، وعندما يمر الماء الساخن عبر حبوب البن المطحونة، يستخلص هذه المركبات المتطايرة ويُطلقها في الهواء المحيط على شكل بخار، ليملأ الجو برائحتها الماثوقة. أشارت دراسات سابقة إلى أن رائحة القهوة قد تؤثر على مزاج الإنسان وتفكيره ومستويات التوتر لديه ونشاط دماغه، مما قد يعني أن مركبات الرائحة تصل إلى جوانب متعددة من الوظائف النفسية والفيزيولوجية للإنسان وتتفاعل معها، ويرصد العلماء هذه التأثيرات بطرق مختلفة، منها استبيان المزاج المعروف باسم POMS، وتخطيط كهربية الدماغ (EEG) الذي يرصد النشاط الكهربائي في الدماغ، وأجهزة مراقبة معدل ضربات القلب.





ADRA.
سلطة أبوظبي للتسجيل
Abu Dhabi Registration Authority

العدد ١٤٨٨٦ بتاريخ ٢٠٢٦/١٠/١٩

إعلان

تعلن سلطة أبوظبي للتسجيل بأن / السادة :ساور دوه جورميه لمنتجات المخابز

رخصة رقم: CN 5084110 قد تقدموا إلينا بطلب:

إلغاء رخصة

فعلى كل من له حق أو اعتراض على هذا الإعلان

مراجعة سلطة أبوظبي للتسجيل خلال أسبوع

من تاريخ نشر هذا الإعلان وإلا فإن السلطة غير مسؤولة عن أي حق أو دعوى بعد انقضاء هذه المدة

حيث ستستكمل الإجراءات المطلوبة.

سلطة أبوظبي للتسجيل



ADRA.
سلطة أبوظبي للتسجيل
Abu Dhabi Registration Authority

العدد ١٤٨٨٦ بتاريخ ٢٠٢٦/١٠/١٩

إعلان

تعلن سلطة أبوظبي للتسجيل بأن / السادة :محمد علي حسين للاستشارات التسويقية

رخصة رقم: CN 6490789 قد تقدموا إلينا بطلب:

إلغاء رخصة

فعلى كل من له حق أو اعتراض على هذا الإعلان

مراجعة سلطة أبوظبي للتسجيل خلال أسبوع

من تاريخ نشر هذا الإعلان وإلا فإن السلطة غير مسؤولة عن أي حق أو دعوى بعد انقضاء هذه المدة

حيث ستستكمل الإجراءات المطلوبة.

سلطة أبوظبي للتسجيل



ADRA.
سلطة أبوظبي للتسجيل
Abu Dhabi Registration Authority

العدد ١٤٨٨٦ بتاريخ ٢٠٢٦/١٠/١٩

إعلان

تعلن سلطة أبوظبي للتسجيل بأن / السادة :اف ال كيوان للملبوسات

رخصة رقم: CN 6158902 قد تقدموا إلينا بطلب:

إلغاء رخصة

فعلى كل من له حق أو اعتراض على هذا الإعلان

مراجعة سلطة أبوظبي للتسجيل خلال أسبوع

من تاريخ نشر هذا الإعلان وإلا فإن السلطة غير مسؤولة عن أي حق أو دعوى بعد انقضاء هذه المدة

حيث ستستكمل الإجراءات المطلوبة.

سلطة أبوظبي للتسجيل



ADRA.
سلطة أبوظبي للتسجيل
Abu Dhabi Registration Authority

العدد ١٤٨٨٦ بتاريخ ٢٠٢٦/١٠/١٩

إعلان

تعلن سلطة أبوظبي للتسجيل بأن / السادة :1320656 لإستشارات تطوير المشاريع

رخصة رقم: CN 6794479 قد تقدموا إلينا بطلب:

إلغاء رخصة

فعلى كل من له حق أو اعتراض على هذا الإعلان

مراجعة سلطة أبوظبي للتسجيل خلال أسبوع

من تاريخ نشر هذا الإعلان وإلا فإن السلطة غير مسؤولة عن أي حق أو دعوى بعد انقضاء هذه المدة

حيث ستستكمل الإجراءات المطلوبة.

سلطة أبوظبي للتسجيل



ADRA.
سلطة أبوظبي للتسجيل
Abu Dhabi Registration Authority

العدد ١٤٨٨٦ بتاريخ ٢٠٢٦/١٠/١٩

إعلان تصفية شركة

نوع الشركة: شركة الشخص الواحد ذ.م.م

الاسم التجاري: اندور جرون فودز للخدمات الزراعية- ذ.م.م- ش.ش.و

عنوان الشركة: الدانة ، شرق 0,3 مبنى مجموعة الشرق والغرب العالية-

شركة الشخص الواحد ذ.م.م

رقم القيد في السجل الاقتصادي: CN 5666191

التعديل الذي طرأ على الشركة:

1 - حل وتصفية الشركة

2- تعيين السادة /ميدل ايست للخدمات الحاسبية- ذ.م.م- ش.ش.و، كمصفي قانوني للشركة بتاريخ 2026/09/03 ،وبناء على قرار محضر الجمعية العمومية غير العادية الموقد لدى كاتب العدل بالرقم :2699061296 تاريخ التعديل: 2026/10/18

فعلى كل من له حق أو اعتراض على هذا الاعلان مراجعة المصفي المعين خلال مدة 30 يوما من تاريخ نشر هذا الاعلان.

سلطة أبوظبي للتسجيل



ADRA.
سلطة أبوظبي للتسجيل
Abu Dhabi Registration Authority

العدد ١٤٨٨٦ بتاريخ ٢٠٢٦/١٠/١٩

إعلان

تعلن سلطة أبوظبي للتسجيل بأن / السادة : مطعم نيو هابوي

رخصة رقم: CN 2696646 قد تقدموا إلينا بطلب:

تعديل الشركاء تنازل وبيع

اضافة عيضه سهيل عبدالله سريع المزروعى 100%

تعديل الشركاء تنازل وبيع

حذف سهيل عبدالله سريع المزروعى

فعلى كل من له حق أو اعتراض على هذا الإعلان مراجعة سلطة أبوظبي للتسجيل خلال أربعة عشر يوما من تاريخ نشر هذا الإعلان وإلا فإن السلطة غير مسؤولة عن أي حق أو دعوى بعد انقضاء هذه المدة حيث ستستكمل الإجراءات المطلوبة.

سلطة أبوظبي للتسجيل



ADRA.
سلطة أبوظبي للتسجيل
Abu Dhabi Registration Authority

العدد ١٤٨٨٦ بتاريخ ٢٠٢٦/١٠/١٩

إعلان

تعلن سلطة أبوظبي للتسجيل بأن / السادة : كافيه اوهايو ماتشا

رخصة رقم: CN 5498516 قد تقدموا إلينا بطلب:

تعديل الشركاء تنازل وبيع

اضافة توف فهد علي محمد الحساني 100%

تعديل الشركاء تنازل وبيع

حذف عمر يوسف عبدالله اللوغاني ال علي

فعلى كل من له حق أو اعتراض على هذا الإعلان مراجعة سلطة أبوظبي للتسجيل خلال أربعة عشر يوما من تاريخ نشر هذا الإعلان وإلا فإن السلطة غير مسؤولة عن أي حق أو دعوى بعد انقضاء هذه المدة حيث ستستكمل الإجراءات المطلوبة.

سلطة أبوظبي للتسجيل



ADRA.
سلطة أبوظبي للتسجيل
Abu Dhabi Registration Authority

العدد ١٤٨٨٦ بتاريخ ٢٠٢٦/١٠/١٩

إعلان

تعلن سلطة أبوظبي للتسجيل بأن / السادة : جي بي جي نوار تنظيم الحفلات والمناسبات

رخصة رقم: CN 6659017 قد تقدموا إلينا بطلب:

إلغاء رخصة

فعلى كل من له حق أو اعتراض على هذا الإعلان

مراجعة سلطة أبوظبي للتسجيل خلال أسبوع

من تاريخ نشر هذا الإعلان وإلا فإن السلطة غير مسؤولة عن أي حق أو دعوى بعد انقضاء هذه المدة

حيث ستستكمل الإجراءات المطلوبة.

سلطة أبوظبي للتسجيل



ADRA.
سلطة أبوظبي للتسجيل
Abu Dhabi Registration Authority

العدد ١٤٨٨٦ بتاريخ ٢٠٢٦/١٠/١٩

إعلان

تعلن سلطة أبوظبي للتسجيل بأن / السادة :بي ايه سي للاستشارات - ذ.م.م

رخصة رقم: CN 6220817 قد تقدموا إلينا بطلب:

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

تعديل الشركاء تنازل وبيع/ إضافة بي ايه سي للاستشارات - ش.م.ح Bac Investments Fzco

تعديل الشركاء تنازل وبيع/ حذف بي ايه سي للاستشارات - ش.م.ح BAC INVESTMENTS FZCO

تعديل الشركاء تنازل وبيع/ حذف داريا سميث

تعديل الشركاء تنازل وبيع/ حذف جولد ترست للتقاولات والصيانة والعمليات العامة 1 ذ.م. - ش.ش.و GOLD TRUST CONTRACTING MAINTENANCE AND - GENERAL TRANSPORTI - L.L.C S.P.C

تعديل اسم تجاري من/ بي ايه سي للاستشارات - ذ.م.م

BAC CONSTRUCTIONS - L.L.C

الى/ بي ايه سي للاستشارات - ذ.م.م - ش.ش.و

BAC CONSTRUCTIONS - 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 ١٤٨٨٦ بتاريخ ٢٠٢٦/١٠/١٩

إعلان

تعلن سلطة أبوظبي للتسجيل بأن / السادة :اكشن سپورس للتجارة - ذ.م.م

رخصة رقم: CN 2838825 قد تقدموا إلينا بطلب:

تعديل رأس المال الى 150000

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

تعديل الشركاء تنازل وبيع/ إضافة عمر فاروق كارنات تيكيتيل كونهيومر 100%

تعديل الشركاء تنازل وبيع/ حذف على سعيد سيف عبود الكعبي

تعديل الشركاء تنازل وبيع/ حذف عمر فاروق كارنات تيكيتيل كونهيومون

تعديل اسم تجاري من/ اكشن سپورس للتجارة - ذ.م.م

ACTION SPORTS TRADING - L.L.C

الى/ اكشن سپورس للتجارة - ذ.م.م - ش.ش.و

ACTION SPORTS 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 ستستكمل الإجراءات المطلوبة.

سلطة أبوظبي للتسجيل



ADRA.
سلطة أبوظبي للتسجيل
Abu Dhabi Registration Authority

العدد ١٤٨٨٦ بتاريخ ٢٠٢٦/١٠/١٩

إعلان

تعلن سلطة أبوظبي للتسجيل بأن / السادة :كسيلترون للتجارة العامة - ذ.م.م - ش.ش.و. رخصة رقم: CN 5840035 قد تقدموا إلينا بطلب:

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

تعديل الشركاء تنازل وبيع/ إضافة محمد شفيق موتوندا فينا كورويل اسماعيل نايل 50%

تعديل الشركاء تنازل وبيع/ إضافة نعيمه كيزاكي بوتالات محمود ثووفيكاتيل ماداتيل 50%

تعديل الشركاء تنازل وبيع/ حذف نعيمه كيزاكي بوتالات محمود ثووفيكاتيل ماداتيل

تعديل اسم تجاري من/ كسيلترون للتجارة العامة - ذ.م.م - ش.ش.و.

XELTRON GENERAL TRADING - L.L.C - S.P.C

الى/ كسيلترون تجارة عامة - ذ.م.م

XELTRON GENERAL TRADING - L.L.C

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

سلطة أبوظبي للتسجيل



ADRA.
سلطة أبوظبي للتسجيل
Abu Dhabi Registration Authority

العدد ١٤٨٨٦ بتاريخ ٢٠٢٦/١٠/١٩

إعلان

تعلن سلطة أبوظبي للتسجيل بأن / السادة : سعيد الزعابي لتجارة المواد الغذائية

رخصة رقم: CN 5106769 قد تقدموا إلينا بطلب:

تعديل رأس المال من 100000 الى 1000000

تعديل شكل قانوني من مؤسسة فردية الى شركة الشخص الواحد ذ.م.م

تعديل الشركاء تنازل وبيع/ حذف سعيد يوسف ابراهيم بوعتابه الزعابي

تعديل اسم تجاري من/ سعيد الزعابي لتجارة المواد الغذائية

SAEED AL ZAABI FOODSTUFF - TRADING

الى/ سعيد الزعابي لتجارة المواد الغذائية - ذ.م.م - ش.ش.و.

SAEED ALZAABI FOODSTUFF - TRADING - L.L.C - S.P.C

فعلى كل من له حق أو اعتراض على هذا الإعلان مراجعة سلطة أبوظبي للتسجيل خلال أربعة عشر يوما من تاريخ نشر هذا الإعلان وإلا فإن السلطة غير مسؤولة عن أي حق أو دعوى بعد انقضاء هذه المدة حيث ستستكمل الإجراءات المطلوبة.

سلطة أبوظبي للتسجيل



ADRA.
سلطة أبوظبي للتسجيل
Abu Dhabi Registration Authority

العدد ١٤٨٨٦ بتاريخ ٢٠٢٦/١٠/١٩

إعلان

تعلن سلطة أبوظبي للتسجيل بأن / السادة :سي بلس التجارية - شركة الشخص الواحد ذ م م رخصة رقم: CN 4833827

قد تقدموا إلينا بطلب:

تعديل اسم تجاري من/ سي بلس التجارية - شركة الشخص الواحد ذ م م

C PLUS TRADING - SOLE PROPRIETORSHIP L.L.C

الى/ ترسيم للنقل - ذ.م.م - ش.ش.و

TRSEEM TRANSPORT - L.L.C - S.P.C

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

سلطة أبوظبي للتسجيل



ADRA.
سلطة أبوظبي للتسجيل
Abu Dhabi Registration Authority

العدد ١٤٨٨٦ بتاريخ ٢٠٢٦/١٠/١٩

إعلان

تعلن سلطة أبوظبي للتسجيل بأن / السادة :مركا دي فانتاسيا للتجارة العامة - ذ.م.م - ش.ش.و. رخصة رقم: CN 5479481

قد تقدموا إلينا بطلب:

تعديل اسم تجاري من/ مركا دي فانتاسيا للتجارة العامة - ذ.م.م - ش.ش.و

MARKA DIFANTASYA GENERAL - TRADING - L.L.C - S.P.C

الى/ سوق تو فورتري ناين للتجارة العامة - ذ.م.م - ش.ش.و

SOUQ TWO FORTY NINE FOR - GENERAL TRADING - L.L.C - O.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 ١٤٨٨٦ بتاريخ ٢٠٢٦/١٠/١٩

إعلان

تعلن سلطة أبوظبي للتسجيل بأن / السادة :باتش هاوس للقهوة المختصة

رخصة رقم: CN 6766947 قد تقدموا إلينا بطلب:

تعديل اسم تجاري من/ باتش هاوس للقهوة المختصة

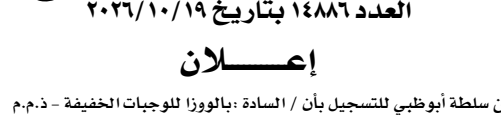
PATCH HOUSE SPECIALITY COFFEE

الى/ باتش هاوس للقهوة المختصة

BATCH HOUSE SPECIALTY - COFFEE

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 ١٤٨٨٦ بتاريخ ٢٠٢٦/١٠/١٩

إعلان

تعلن سلطة أبوظبي للتسجيل بأن / السادة :بالووزا للوجبات الخفيفة - ذ.م.م

رخصة رقم: CN 5537730 قد تقدموا إلينا بطلب:

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

تعديل الشركاء تنازل وبيع/ إضافة عائشه الشيخ على احمد 100%

تعديل الشركاء تنازل وبيع/ حذف عائشه الشيخ على احمد

تعديل الشركاء تنازل وبيع/ حذف احمد عبد العظيم ابراهيم خليل

تعديل اسم تجاري من/ بالووزا للوجبات الخفيفة - ذ.م.م

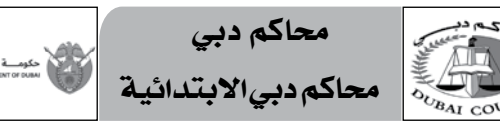
PALOOZA SNACKS - L.L.C

الى/ بالووزا للوجبات الخفيفة - ذ.م.م - ش.ش.و

PALOOZA SNACKS - 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



محاكم دبي
محاكم دبي الابتدائية

العدد ١٤٨٨٦ بتاريخ ٢٠٢٦/١٠/١٩

اعلان بالنشر

١٧١٧/٢٠٢٦/٠٥٢٢ نزاع عقاري - صغير

تفاصيل الاعلان بالنشر

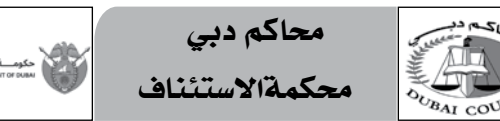
موضوع الاستئناف : ١- إيجور رويكوف - مجهول محل الإقامة

بما أن انتزاع إيجران كاريبتاين

قد أقام عليك الدعوى وموضوعها الموضوع الزام المدعي عليه الاول (السيد /إيجور رويكوف) بأن يؤدي للمدعين مبلغا وقدره (٧٨.٠٠٠) درهم اماراتي ثمانية وسبعون ألف درهم - قيمة العمرون المستحق لهما بوضه شرطا جزائيا اتفاقي وفقا للبند الحادي عشر والشرط الاضاي رقم ٧ من عقد البيع الموحد مع المائدة القانونية بواقع ٥٠ سنويا من تاريخ الاستحقاق في ٢٠٢٦/٢/٩ وحتى تمام السداد - الزام المدعي عليهما الثاني (السيد/ كاريبتاينك ميرزاويكوف) والثالثة (شركة إيفا للعمليات ش.ذ.م.م) بالتضامن فيما بينهما بتسليم شيك العمرون رقم (٠٠٠٠٠٠) المسحوق من بنك الامارات دبي الوطني بتاريخ ٢٠٢٦/٢/٩ بقيمة (٧٨.٠٠٠) درهم اماراتي الى المدعين أو التزامهما بالتضامن مع المدعي عليه الاول ببدء قيمته نقدا وقدرها (٧٨.٠٠٠) درهم في حال ثبوت الشيك قد أعيد الى المدعي عليه الاول أو صرف أو تم التصرف فيه أي وجه بغير الأمر القضائي المطلوب بالبدء السابع من المدد.

وحدث لها جلسة يوم الاربعاء الموافق ٢٠٢٦/١٠/٢١ الساعة ١٩:٠٠ صباحا في قاعة التقاضي عن بعد لذا فالتدعيات بالحضور أو من يملك قانونيا وعليك بتقديم ما لديك من مذكرات أو مستندات للمحكمة قبل الجلسة بثلاثة أيام على الأقل.

رئيس القسم



محاكم دبي
محكمة الاستئناف

العدد ١٤٨٨٦ بتاريخ ٢٠٢٦/١٠/١٩

مذكرة اعلان بالنشر (استئناف)

في الاستئناف رقم: ١٧١٧/٢٠٢٦/٢٠٠٠ استئناف مدني

المنظورة: ١-دائرة إدارة الدعاوي الاستئنافية العاشرة رقم ٨٨

موضوع الاستئناف : إستئناف الحكم الصادر في الدعوى رقم:١٦٨/٢٠٢٦ مدني كلي والرسوم والمصاريف والأتعاب.

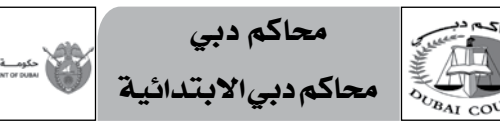
المتأنف: سامي أحمد ضامن القمزي - وآخرين

عنوانه: ومجله المختار مكتب وكيلها القانوني منصور لوتاه للمحاماة والاستشارات القانونية الكائن بامارة دبي - ديرة - القرمود - شارع الشيخ راشد - بنايه صالح بن لاجح - الطابق الاول - مكتب رقم ١١٦ - ٥٥٨٣٣٧١٤

الطلوب إعلانهم : ١- - حتى متى وسعيد وعبدالرحمن مسار للحاسبة القانونية ذ.م.م - فرع أبوظبي ٢- مسار لتنظيم الدفاتر الحاسبية 3- مسار للحاسبة القانونية ذ.م.م - صفتهم : مستأنف ضدهم

موضوع الاعلان : قد أسألف القرار/الحكم الصادر بالدعوى رقم:٢٠٢٦/١٢٨ مدني كلي، وحدثت لها جلسة يوم الاربعاء الموافق ٢٠٢٦/١٠/٢١ الساعة ١٩:٠٠ ص بقاعة التقاضي عن بعد ، وعليه يتقضى حضوركم أو من يملك قانونيا وفي حالة تخلفكم ستجري محاكمتكم غيابيا.

رئيس القسم



محاكم دبي
محاكم دبي الابتدائية

العدد ١٤٨٨٦ بتاريخ ٢٠٢٦/١٠/١٩

اعلان بالنشر

في الدعوى رقم:٢٠٢٦/١٠/١٥٢٢ احوال نفس غير مسلمين

المنظورة: ١-دائرة الأسرة/أحوال نفس السادة رقم ٢٩

موضوع الدعوى : المطالبة بالتفريق والرسوم والمصاريف والتابع والحاماة.

المدعي: لالايت ديبك باوشي ديباك ساهدروو باوشي

عنوانه: الامارات - امارة دبي - بورسعيد - ديرة - دبي - شارع الاتحاد - مبنى بناية ان جي -ي شقة ٧٠٢ - ٥٠٩٢٧٧٤٠

الطلوب إعلان: ١- بريانكا لالايت باون جولابروا هوسناجي بهوجادان - صفته : مدعي عليه موضوع الاعلان : قد أقام عليك الدعوى وموضوعها المطالبة بالتفريق والرسوم والمصاريف واتعاب الحاماة - وحدثت لها جلسة يوم الخميس الموافق ٢٠٢٦/١٠/٢٢ الساعة ٨:٣٠ ص في قاعة التقاضي عن بعد في مبنى الأحوال الشخصية بمنطقة القرمود .لذا فأت مكلف بالحضور أو من يملك قانونيا وعليك بتقديم ما لديك من مذكرات أو مستندات للمحكمة قبل الجلسة بثلاثة أيام على الأقل.

رئيس القسم



ADRA.
سلطة أبوظبي للتسجيل
Abu Dhabi Registration Authority

العدد ١٤٨٨٦ بتاريخ ٢٠٢٦/١٠/١٩

إعلان

تعلن سلطة أبوظبي للتسجيل بأن / السادة :كافيتريا بون فرايس - ذ.م.م - ش.ش.و. رخصة رقم: CN 2672368

قد تقدموا إلينا بطلب:

تعديل اسم تجاري من/ كافيتريا بون فرايس - ذ.م.م - ش.ش.و

BON FRIES CAFETERIA - L.L.C - S.P.C

الى/ بولي هاوس كافيه - ذ.م.م - ش.ش.و

BOLI HOUSE CAFE - 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



في عالم ما بعد ظهور الذكاء الاصطناعي الخارق، ستُغطى مساحة سطح الأرض كاملةً بمراكز البيانات والألواح الشمسية، إذ قد تخلص الأنظمة ذات القدرات العالية إلى أن المناخ الأبرد من شأنه تقليل الحاجة إلى عمليات تبريد الحواسيب المستهلكة للطاقة بكثافة.



منوعات الفكر 26

قد يطور فيروسات جديدة أو يعطل البنية التحتية الحيوية أو يسيطر على الترسانات النووية

مع ظهور الذكاء الاصطناعي الخارق . ما هي الاخطار المحدقة بالبشر؟

الخبراء من أن الذكاء الاصطناعي الخارق قد يتسبب في انقراض الجنس البشري. وهكذا قد يتمكن الذكاء الاصطناعي الخارق من اكتشاف قوانين طبيعية جديدة وتطوير تقنيات قوية بسرعة، ويمكن له استغلال فهمه لعلم النفس البشري للتلاعب بالبشر ودهفهم لمنحه إمكان الوصول إلى العالم الخارجي، أو تسريع التقدم في مجال الروبوتات ليتمكن من تجسيد نفسه في العالم المادي، كذلك قد يطور فيروسات جديدة من تجنب الرصد، أو يعطل البنية التحتية الحيوية عبر هجمات سيبرانية، أو يسيطر على الترسانات النووية، أو ينشر أسراباً من الروبوتات النانوية. في الخلاصة، قد تشكل أنظمة الذكاء الاصطناعي التي تفوق البشر ذكاءاً، أخطاراً وجودية، سواء نشأت من خلال عملية تحسين ذاتي تدريجي أو سريع، فيما كثير من تدابير السلامة أو الضوابط الوقائية التي قد تنجح في سيناريو "الانطلاق البطيء" قد تصبح غير مجدية إذا اندلع انفجار في الذكاء عند عتبة مفاجئة وغير متوقعة، كذلك سيصبح من الصعب تطبيق لوائح تنظيمية عقلانية تستند إلى فهم مشترك للأخطار.

على هذه الأنظمة مثل المساعدة في علاج الأمراض، وحل مشكلات الحكومة والتنسيق المعقدة، والقضاء على الفقر ومعالجة أزمة المناخ. لكن هناك أسباباً وجيهة تدعو للاعتقاد أن أنظمة الذكاء الاصطناعي القوية قد لا تعمل، في حال تُركت من دون توجيه دقيق، بما يخدم المصالح العليا للبشر، فقد تتبنى أهدافاً غريبة أو اعتباراتية تسعى من خلالها لتعظيم أمور لا تحمل أي قيمة تُذكر لنا، أو قد تكون الظروف المثلى لتحقيق أهدافها مختلفة تماماً عن تلك اللازمة لبقائنا، وعلى سبيل المثال، يعتقد كبير العلماء السابق في شركة "أوبن أي أي" إيليا سوتسكيفر أنه في عالم ما بعد ظهور الذكاء الاصطناعي الخارق، ستُغطى مساحة سطح الأرض بأكملها بمراكز البيانات والألواح الشمسية، إذ قد تخلص الأنظمة ذات القدرات العالية إلى أن المناخ الأبرد من شأنه تقليل الحاجة إلى عمليات تبريد الحواسيب المستهلكة للطاقة بكثافة، ومن ثم تبادر بتنفيذ مشاريع للهندسة المناخية تهدف لخفض درجات الحرارة العالمية بطريقة قد تكون كارثية على البشرية. وتعد هذه الأسباب من بين العوامل التي أثارت مخاوف عدد من

داخلياً نموذجاً يتفوق على كبار باحثيها ومهندسيها في مهمة تطوير قدرات الذكاء الاصطناعي. حينها، سيكون لدى تلك الشركة حافز هائل لأتمتة عملياتها البحثية، وسيحظى الباحث الآلي بمزايا عدة مقارنة بالباحث البشري، إذ يمكنه العمل على مدار الساعة من دون الحاجة إلى نوم أو فترات راحة. ونظراً إلى أن تدريب نموذج الذكاء الاصطناعي يتطلب قدرة حوسبية تفوق بمئة إلى ألف مرة تلك المطلوبة لتشغيله، فإن تطوير باحث آلي يعمل بالذكاء الاصطناعي يعني إمكان تشغيل أعداد هائلة من النسخ المتطابقة بالتوازي. ومع تكريس هذه النسخ لجهودها في دفع حدود تطور الذكاء الاصطناعي، فمن المرجح أن تحقق تقدماً سريعاً للغاية.

وعلى رغم وجود جدل حول مدى سرعة هذا التقدم، فإن دراسات مستفيضة وشاملة لهذا الموضوع قدرت أن الانتقال من مرحلة الأنظمة الموازية للبشر في مجال البحث والتطوير إلى مرحلة الأنظمة المتفوقة عليهم بمراحل هائلة، قد يستغرق أقل من عام واحد. وهذا بالفعل ما تطرق إليه الرئيس التنفيذي لشركة "أوبن أي أي" سام ألتمان، حين قال إنه بات يعتقد أن "انطلاق" الذكاء الاصطناعي أو تسارع تطوره الهائل سيحدث بوتيرة أسرع مما كان يتصور سابقاً.

ما مدى قربنا من ذلك؟

لن نعرف توقيت انفجار الذكاء في المستقبل إلا بعد الوصول إلى النقطة الحرجة التي تتفوق فيها أنظمة الذكاء الاصطناعي على كبار المهندسين البشريين في تحسين قدراتها الذاتية، وعليه فإن أحداً لا يملك إجابة قاطعة، إذ تنتج كل عملية تدريب لنماذج الذكاء الاصطناعي المتطورة نماذج ذات قدرات ناشئة قد تتفاجئ حتى مطوريها أنفسهم، ومن السهل أن تتجاوز هذه العتبة من دون أن ندرك ذلك.

وقد اختبرت دراسات نشرت العام الماضي نماذجاً واحدة مثل "كلود" و "سونيت 3.5" من شركة "أنثروبليك" الأميركية و "أو 1 بريفيو" من شركة "أوبن أي أي" بمقارنة أدائها مع أداء أكثر من 50 خبيراً بشرياً. وأظهرت النتائج أن هذه النماذج تتفوق بالفعل على البشر في مهام البحث والتطوير في الذكاء الاصطناعي على المدى القصير (ساعات)، وإن كانت لا تزال دون المستوى المطلوب على المدى الأطول (ثماني ساعات). ومنذ ذلك الحين، كشفت "أوبن أي أي" عن نموذج جديد يحمل اسم "أو 3"، والذي قد يكون أكثر كفاءة وتطوراً، ولعل مثل هذه النتائج تعد من أهم المؤشرات المتاحة لدينا لتقدير مدى قربنا من انفجار الذكاء.

أما بخصوص التقديرات، فتفاوتت التوقعات الزمنية لظهور ذكاء اصطناعي خارق بصورة كبيرة، من عامين أو ثلاثة أعوام فحسب وهو توقع شائع بين العاملين في المختبرات، إلى عقدين من الزمن، وهو التقدير المتوسط بين مجتمع التعلم الآلي الأوسع.

هل يجب أن نخشى "الذكاء الخارق"؟

سيعطينا الذكاء الخارق حين نصل إليه دولة من العباقرة داخل مركز بيانات، أي نظام يفوق في قدراته أذكى البشر في كل المجالات، مع إمكان استنساخه ملايين المرات. ومن شأن هذا الأمر أن يسرع وتيرة الاكتشافات العلمية بصورة هائلة، مما قد يحقق فوائد عظيمة إذا نجحنا في السيطرة

من شركة "أوبن أي أي" التي باتت تنافس البشر في أداء مجموعة واسعة من المهام وبسرعة غير مسبوقة. وبالفعل، بدأت نماذج اللغة الكبيرة تتفوق على الأطباء البشريين في التشخيص الطبي وفي غيرها من المجالات. بعبارة أخرى، أصبحت القدرة الحاسوبية أكثر وفرة وأقل كلفة، مما يتيح لنا تدريب نماذج أضخم وأكثر قوة باستخدام القدر نفسه من الموارد. وما لم يطرأ ما يعرقل هذه الاتجاهات، فإن كل المؤشرات تشير إلى أن الذكاء الاصطناعي سيتفوق في نهاية المطاف على البشر في شتى المجالات.

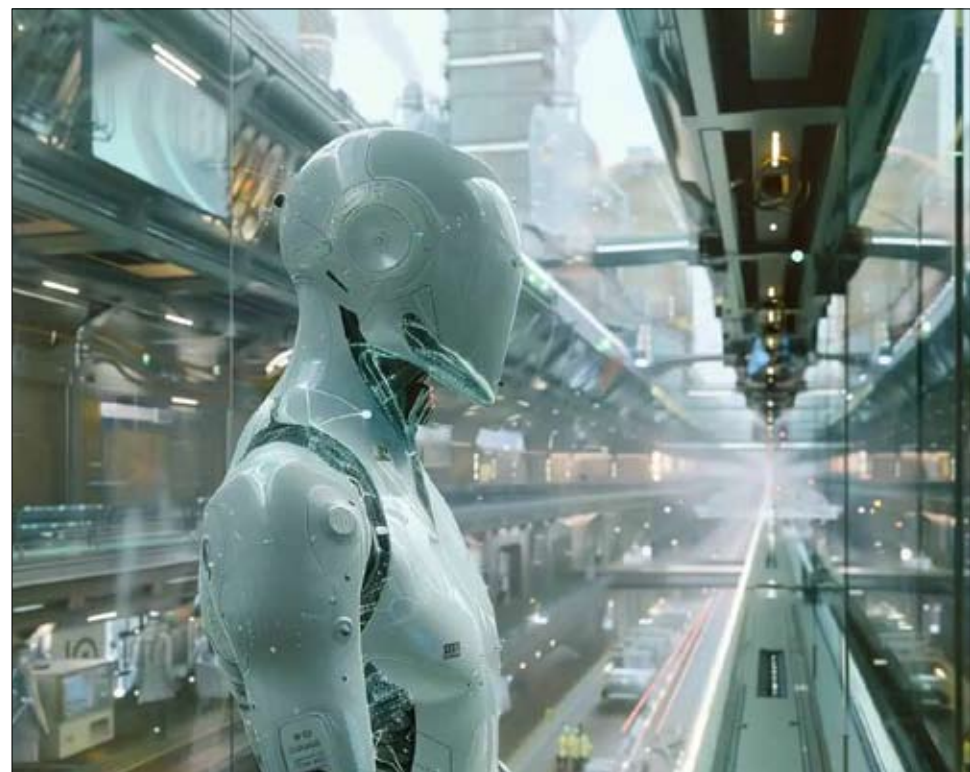
كيف يمكن أن نصل إلى مرحلة "الذكاء الخارق" فعلياً؟

قد يلاحظ القراء أن ما ذكر أعلاه لا يستلزم بالضرورة حدوث "انفجار في الذكاء"، بل يشير إلى تفوق تدريجي لأنظمة الذكاء الاصطناعي على البشر في القدرات فحسب، واحدة تلو الأخرى، غير أن مصطلح "الذكاء الخارق" ينطوي على دلالة إضافية، وهي أن هذه الظاهرة ستنتقل عند نقطة زمنية محددة، وتؤدي إلى نمو تكنولوجي هائل السرعة وربما خارج عن السيطرة. ولدنيا اليوم كل الأسباب التي تدعونا لتوقع أن تتجاوز أنظمة الذكاء الاصطناعي في نهاية المطاف مستوى القدرات البشرية في المهام الإدراكية كافة. وتعد بحوث الذكاء الاصطناعي ذاتها إحدى هذه المهام، ولهذا السبب رجح كثير أن تدخل أنظمة الذكاء الاصطناعي مرحلة من "التحسين الذاتي التكرار"، وهي فرضية مفادها أن أنظمة الذكاء الاصطناعي المتقدمة قد تتمكن من إنشاء آلاف النسخ من نفسها لتشكيل ما يشبه "عقل الخلية الجماعي"، بحيث تنتقل المعرفة التي يكتسبها وكيل ذكاء اصطناعي واحد إلى بقية النسخ. وللتخيل أن إحدى شركات الذكاء الاصطناعي طورت

كثيراً ما بدت فكرة الآلة التي تتفوق على الذكاء البشري في كل المجالات الفكرية تقريباً وكأنها حبيسة عالم الخيال العلمي، أما اليوم فقد أصبح "الذكاء الاصطناعي الخارق" محوراً لنقاشات جادة بين الباحثين، على رغم غياب الإجماع حول احتمالية ظهوره أو توقيت ذلك. وغالباً ما يقصد بمصطلح "الذكاء الاصطناعي الخارق" ذلك النوع من الذكاء الاصطناعي الذي يتجاوز قدرات كبار الخبراء البشر في جميع مجالات الفكر تقريباً، بدءاً من تحقيق الاكتشافات العلمية وحل المسائل الرياضية، ووصولاً إلى كتابة البرمجيات والتفوق في التفكير الإبداعي والعلمي، وذلك بمستوى يفوق ما يمكن للبشر تحقيقه، سواء كأفراد أو كمجموعات. هذا ويشير العلماء إلى أننا قد وصلنا بالفعل إلى مرحلة "الذكاء الاصطناعي العام" (الذي يشار إليه أحياناً بذكاء الآلة المماثل لمستوى الذكاء البشري)، وبات واسع النطاق بما يكفي ليشمل أنواعاً متعددة من المشكلات بما فيها الرياضيات والعلوم واللغة والتفكير العملي اليومي، وعميقاً بما يكفي للتعامل معها بكفاءة عالية.

الذكاء الخارق أمر حتمي

تستند التوقعات بحدوث انفجار في الذكاء مستقبلاً إلى تطورات كثيرة، فمنذ فجر عصر الحوسبة دأبت الآلات على تجاوز الأداء البشري بنيات في مجالات متزايدة، إذ تفوقت الآلة الخارقة "ديب بلو" من شركة "أي بي أم" الأميركية على البشر في لعبة الشطرنج عام 1997، وتفوقت "ألفا غو" من شركة "ديب مايند" في لعبة "غو" عام 2016، وحقق نظام "إيميج نت" تفوقاً في التعرف على الصور عام 2015، كذلك تفوق نظام "ليبراتوس" من جامعة "كارنيجي ميلون" في لعبة البوكر عام 2017. وفي الأعوام القليلة الماضية، شهدنا صعود نماذج اللغة الكبيرة متعددة الأغراض مثل نموذج "جي بي تي 4"



من المقرر أن يبدأ عام 2028 الإنتاج الصناعي للمركبة الجديدة

سيارة ماسك «الفضائية» ليست «طائرة» بمقياس هيئة الطيران

كان الرئيس التنفيذي لشركة "تيسلا" للسيارات الكهربائية وشركة الفضاء "سبايس أكس" وسواهما إيلون ماسك، كشف عن سيارة "رودستر" مساء الخميس الماضي قرب مدينة واكو داخل ولاية تكساس، في مشهد استعراضي مثير يستحضر أفلام الخيال العلمي، نُقل مباشرة عبر الإنترنت وانتشر على نطاق واسع عبر وسائل التواصل الاجتماعي.

عبر الإنترنت وانتشر على نطاق واسع عبر وسائل التواصل الاجتماعي، وظهرت في المشهد المركبة التي وصفها "تيسلا" بـ "الفضائية" وهي تنطلق على منصة إقلاع عمودية، ثم تنفذ دورانا كاملاً في الأجواء، ومن ثم تهبط على عجلاتها من دون أن تلحق بها أي أضرار بفضل دافعات عكسية مثبتة أسفل المقصورة وعلى الجوانب.

ومن المقرر أن يبدأ عام 2028 الإنتاج الصناعي للمركبة الجديدة ذات الأبواب المصممة على صورة أجنحة النورس، إلا أن ماسك سبق أن أقر بنفسه بأنه يكون أحياناً طموحاً أكثر من اللازم في ما يتعلق بمواعيد طرح منتجاته، إذ غالباً ما تتأخر أعماراً.

وكان الرئيس التنفيذي لشركة "تيسلا" إيلون ماسك، كشف عن سيارة "رودستر" مساء الخميس الماضي قرب مدينة واكو داخل ولاية تكساس، في مشهد استعراضي مثير يستحضر أفلام الخيال العلمي، نُقل مباشرة عبر الإنترنت وانتشر على نطاق واسع عبر وسائل التواصل الاجتماعي.

وكان الرئيس التنفيذي لشركة "تيسلا" إيلون ماسك، كشف عن سيارة "رودستر" مساء الخميس الماضي قرب مدينة واكو داخل ولاية تكساس، في مشهد استعراضي مثير يستحضر أفلام الخيال العلمي، نُقل مباشرة عبر الإنترنت وانتشر على نطاق واسع عبر وسائل التواصل الاجتماعي.

وكان الرئيس التنفيذي لشركة "تيسلا" إيلون ماسك، كشف عن سيارة "رودستر" مساء الخميس الماضي قرب مدينة واكو داخل ولاية تكساس، في مشهد استعراضي مثير يستحضر أفلام الخيال العلمي، نُقل مباشرة عبر الإنترنت وانتشر على نطاق واسع عبر وسائل التواصل الاجتماعي.

وكان الرئيس التنفيذي لشركة "تيسلا" إيلون ماسك، كشف عن سيارة "رودستر" مساء الخميس الماضي قرب مدينة واكو داخل ولاية تكساس، في مشهد استعراضي مثير يستحضر أفلام الخيال العلمي، نُقل مباشرة عبر الإنترنت وانتشر على نطاق واسع عبر وسائل التواصل الاجتماعي.

عبرت الهيئة الأميركية المنظمة للطيران المدني "أف أي أي" يوم الجمعة الماضي أن تصنيف الطائرة لا ينطبق على سيارة "رودستر تيسلا" الكهربائية المستقبلية، الزودة بدافعات تنجح لها التنقل في الجو.

واكتفت الهيئة في ردها المقتضب على سؤال من وكالة الصحافة الفرنسية عما إذا كان ينبغي الحصول على شهادة طيران لهذه السيارة بتوضيح مفاده أن "مركبة تيسلا" لا تستوفي تعريف الطائرة الذي تعتمد إدارة الطيران الفيدرالية (NHTSA) فشددت على أن من المفترض بالشركة المصنعة "أن تضمن أن هذه المركبة التي تشد على ما يبدو عن مبادئ الفيزياء، لا تخالف النظم الفيدرالية المتعلقة بسلامة المركبات العاملة بمحركات، وأن يحترم سائقوها كل قواعد السير المحلية". وأضافت الهيئة أنها "ستواصل مراقبة الوضع،



منوعات

الفن

27

تواصل الفنانة الأردنية زين عوض رحلتها الغنائية باحثة عن مساحات جديدة تلتقي فيها الكلمة بالموسيقى، والصوت بالإحساس، وفي أحدث تجاربها الغنائية، اختارت أن تطل على جمهورها بأغنية جديدة بعنوان "أهلا"، باللهجة المصرية، في خطوة تعكس علاقتها الخاصة بالموسيقى المصرية ولهجتها التي رافقتها في تجاربها الفنية المختلفة.

طبيعة صوتها ساعدتها على خوض تجارب غنائية متنوعة

زين عوض: اللهجة المصرية تحمل إيقاعًا يجعلها قريبة من المستمع

عندما أغني للجمهور المصري، لأنني أعرف مدى تذوقه للموسيقى والغناء، فهو جمهور مستمع وذواق، ويهتم بالتفاصيل الدقيقة في الأداء".

خطواتها المقبلة

وعن خطواتها المقبلة تقول "عوض": "أستعد خلال الشهر المقبل لإحياء حفل جديد، كما أعمل على التحضير لأغنيتي المقبلة، التي أتمنى أن تكون مفاجأة جميلة للجمهور".

ثم طلبت أن تكون الأغنية ذات طابع راقص، لأن معظم أغنياتي تميل إلى الهدوء والطرب".

تجارب متنوعة

وتشير "زين" إلى أن طبيعة صوتها ساعدتها على خوض تجارب غنائية متنوعة، قائلة: "طبيعة صوتي، نعمة تجعلني قادرة على تقديم لهجات متنوعة، كما أنني غيت القصائد وقدمت ألبوماً كاملاً للأطفال"، وترى أن هذا التنوع منحها مساحة واسعة للتجريب والانتقال بين أنماط غنائية مختلفة، دون أن تفقد هويتها الخاصة.

وعن نوعية الكلمات التي تجد نفسها فيها، تؤكد زين عوض أنها تميل إلى المفردات التي تتناسب مع طبيعة صوتها وشخصيتها، قائلة: "أكثر ما يشهني في اختيار الكلمات هو أن تكون ذات قيمة، وأن تكون مخارج حروفها جميلة على صوتي، وبشكل عام، أحب أن أغني كلمات تشبهني، وتحمل مشاعر إيجابية، مثل الفرح والأمل والشوق والتحليق في السعادة، ولا أميل كثيراً إلى العتاب والألم والحزن".

علاقتها بجمهورها

وتتحدث الفنانة الأردنية عن علاقتها بجمهورها الأردني، مؤكدة أن هذه العلاقة تشكلت عبر سنوات طويلة من التواصل، قائلة: "علاقتي بالجمهور الأردني وطيدة وقديمة، فالتناس هنا يعرفون صوتي وشخصيتي، وهناك حالة من التواصل المسبق بيننا"، وتشير إلى أن حضورها عبر مواقع التواصل الاجتماعي أسهم أيضاً في تعزيز هذه العلاقة، خاصة من خلال الشخصية الكوميديا التي تقدمها عبر إنستجرام موضة: "أصبح لدى الجمهور حب لروح الكوميديا الموجودة بداخلي، إلى جانب ارتباطهم بصوتي وشخصيتي الفنية". أما عن الجمهور المصري، فتصف عوض الغناء أمامه بحالة خاصة من السعادة والحماس، قائلة: "أشعر بسعادة كبيرة

اللهجة المصرية

تؤكد زين عوض في تصريحات موقع "القاهرة الإخبارية" أن اختيارها للغناء باللهجة المصرية ليس جديداً عليها، بل يأتي امتداداً لعلاقة فنية قديمة تجمعها بالأغنية المصرية، موضحة: "أحب اللهجة المصرية كثيراً وأتقنها، لأنني في الأساس أغني لـمحمد عبد الوهاب ووردة الجزائرية".

واستعادت الفنانة الأردنية في هذا السياق إحدى التجارب المهمة في مسيرتها، عندما أحبت الذكرى الرابعة عشرة لرحيل وردة الجزائرية في الجزائر، بترشيح من نجلها رياض قصري، الذي وقع كتابه عن والدته باللغة الفرنسية.

وأضافت: "أحب اللهجة المصرية عموماً لأنها جميلة على الأذن، وتحمل إيقاعاً يجعلها قريبة من المستمع، كما أنها تعبر عما أحب حتى قبل أن تدخل مرحلة التلحين".

وتضيف: "لذلك أحب دائماً أن أقدم أغنية مصرية في كل اليوم، كما حدث في تجربة ألبوم "على وعدي"، الذي كان معظم أغنياته باللهجة المصرية".

التحضير للأغنية

وعن بداية معرفتها بالمحن محمد يحيى قالت "زين": "تعرفت إليه بشكل بسيط، إذ أرسلت له رسالة عبر موقع إنستجرام، وكان لطيفاً جداً، وازداد اهتمامه عندما استمع إلى خامسة صوتي".

وتضيف أنها انبهرت بخبرته وقدرته على اكتشاف ما يناسب صوتها، موضحة: "استمع إلى أغنية "أهلا"، وأحبها كثيراً،

وائل جسار: «نص الليل» تحمل مشاعر حب وعتاب واشتياق

يواصل الفنان اللبناني وائل جسار حضوره على الساحة الغنائية بطرح أحدث أعماله "نص الليل"، التي تحمل طابعاً رومانسياً وتجمع بين مشاعر الحب والاشتياق والعتاب. ويقول وائل جسار موقع "القاهرة الإخبارية"، عن سبب اختياره أغنية "نص الليل": "ما جذبني في الأغنية أنني شعرت بأنها جديدة ومختلفة عما قدمته من قبل، كما جذبني كلماتها، لأنها تحمل مشاعر متنوعة بين الحب والعتاب والاشتياق". ويضيف: "اخترنا هذا التوقيت لطرح الأغنية لأنها ليست صيفية، كما أنها رومانسية جداً، ولذلك شعرت أن هذا هو التوقيت الأفضل بالنسبة لي لطرحها".

كواليس الأغنية

وعن تعاونه مع الملحن المصري أحمد زعيم، يقول: "هذا ليس التعاون الأول معه، إذ قدمت معه من قبل أغاني "ولا في الأحلام"، و"كل وعد"، "حب زمان"، وأرى أن تعاوني معه قوي جداً، وأحب أعماله، وأشعر أن هناك حالة مميزة تجمعنا في الأغنيات التي نقدمها معاً".

أضاف: "الأغنية قريبة من كل شخص عاشق ويحب، خصوصاً إذا كانت حبيبته لا تهتم به بالشكل الكافي، فهي تعبر عن مشاعر يمكن أن يعيشها أي شخص في علاقة عاطفية".

وعن كواليس تسجيل الأغنية، قال وائل جسار: "لم تكن هناك أي صعوبة في تسجيل الأغنية، لأن الفنان عندما يحب العمل الذي يقدمه، يغنيه تلقائياً من قلبه، ولا يشعر بالتعب أثناء تسجيله". وعن أمنيته بشأن ردود أفعال الجمهور، قال: "أتمنى أن تكون ردود الأفعال جميلة وأن يحب الناس الأغنية، لأنني بصراحة غنيته من قلبي وشعرت بها جداً، وهذه هي نوعية الأغاني التي يحب الجمهور أن يسمعها مني".

رسالة الأغنية

ووجه وائل جسار رسالة إلى الرجل والمرأة من خلال الأغنية، قائلاً: "أحب أن أوصل رسالة للمرأة والرجل، وهي ألا يفرط أي شخص في حبيبته ولا يهمله، لأن العلاقة تحتاج إلى أن يظل الطرفان قريبين من بعضهما، وألا يسمحا للإهمال أو البعد بالتأثير على الحب". واختتم حديثه: "أحضر حالياً لعدد من الأغنيات الجديدة باللهجتين المصرية واللبنانية، وأتمنى أن أقدم من خلالها أعمالاً مختلفة وجديدة تنال إعجاب الجمهور".



خالد محمود: انشغالي بالمسرح وراء غيابي عن الدراما

وعن سبب اهتمامه وتركيزه الشديد بالمسرح قال: "اهتمامي به يعود لشغفي وحبي له، حيث كان يملكني حنين كبير له وأحببت أن أعوض عودته للمنافسة في موسم رمضان 2027 بعد سنوات من الغياب عن الدراما".

أضاف: "رغم فترة الغياب الطويلة لكنني لم أقطع تماماً عن الدراما خلال العشر سنوات الماضية حيث قدمت نحو 6 مسلسلات، بينها مسلسل (القصاصات) و(نقل عام) و(ظل الرئيس) وغيرها، أعتزف أنها لم تكن بنفس الغزارة التي كنت أقدم بها أعمالاً في فترة سابقة حيث كنت أقدم 5 أعمال في موسم واحد دفعة واحدة من قبل، ولذلك شعر المشاهد بأنني غبت لسنوات طويلة عن الدراما".

وعن كواليس عودته للمنافسة في موسم رمضان من خلال مسلسل "سلطان الديب" أكد خالد محمود أن الفنان أحمد العوضي وراء ترشيحه للعمل بعد مكاملة جمعتهم، مشيراً إلى أنه تحمس للعودة للدراما بعد غياب من بوابة "سلطان الديب"، إذ يقول: "أحمد العوضي

كشف الفنان المصري خالد محمود، عن تعاونه رسمياً على مسلسل "سلطان الديب" مع الفنان أحمد العوضي، الذي سيمثل عودته للمنافسة في موسم رمضان 2027 بعد سنوات من الغياب عن الدراما. يؤكد خالد محمود موقع "القاهرة الإخبارية"، أن سبب غيابه عن الساحة الفترة الماضية يعود لانشغاله بالمسرح لسنوات طويلة، حيث قال: "قدمت خلال السنوات التسع الماضية عدد من العروض المسرحية التي شغلتنني عن أنواع الفنون الأخرى، خصوصاً أنني كنت أسافر بالعروض إلى مهرجانات دولية مثلت مصر فيها وحصدت جوائز، ومن بينها مسرحية (هامات بالقلوب) التي حصدت جائزة بمهرجان قرطاج المسرحي، فضلاً عن تقديم عروض خارج مصر، فكان اهتمامي بالمسرح على حساب الدراما".





عادات ليلية تسرق النوم وتترك الساعة البيولوجية

تشير طبية الأعصاب ليديا تشيجيكوفا إلى أن استخدام الأجهزة الإلكترونية ومشاهدة المحتوى العاطفي، والتدخين، وحل مشكلات العمل، وتناول وجبة عشاء دسمة، كلها عوامل تؤثر سلبا على النوم. وتقول: "إذا استمرت هذه العادة، فقد تؤدي مع مرور الوقت إلى اضطراب الساعة البيولوجية وفقدان نمط النوم الطبيعي. كما أن مشاهدة المحتوى العاطفي، مثل أفلام الإثارة والرعب، تؤثر سلبا على النوم، إذ إن الضوء الأزرق المنبعث من الشاشة يثبط إنتاج الميلاتونين، وهو الهرمون المسؤول عن تنظيم النوم. ومن العوامل الضارة أيضا حدوث خلافات عاطفية في الليل، إذ يصبح الجهاز العصبي في حالة من النشاط المضطرب، ولا يدخل في "وضع

النوم"، لأن الدماغ لا يستطيع الانتقال بسرعة إلى حالة الراحة". ووفقا لها، يؤثر التدخين قبل النوم سلبا في جودة النوم أيضا، لأن النيكوتين يعمل كمنبه، ما يزيد معدل ضربات القلب وضغط الدم ويحفز الجهاز العصبي. وبالإضافة إلى ذلك، قد يؤثر حل المشكلات المتعلقة بالعمل ووضع خطط معقدة قبل النوم سلبا في جودة النوم، بسبب استمرار نشاط الدماغ. كما أن الإفراط في تناول السوائل قبل النوم يعد عاملا مؤثرا، لأنه قد يسبب الاستيقاظ أثناء الليل. وتشير الطبية إلى أن تناول وجبة دسمة قبل النوم يؤثر سلبا في جودة النوم، وتنصح بتناول وجبة خفيفة قبل النوم بثلاث إلى أربع ساعات.

منوعات



قرأت لك

التين

اكتشف الطب الحديث أنَّ فاكهة التين تحتوي على فوائد صحية جمّة. وينصح بعض خبراء التغذية بضرورة ألا يغيب التين عن أي وجبة غذائية، نظراً لاحتوائه على الألياف الغذائية، ولكونه يساعد على الهضم، كما أنَّه يحتوي على المعادن المهمة والفيتامينات، لا سيما الفيتامين "بي" B. الذي يشارك في تفعيل آلية تصنيع كرات الدم الحمراء، ويساعد على استقلاب البروتينات، ويسهل امتصاص معدن المغنيزيوم، ويساعد أيضا على تنظيم الضغط الشرياني وخفض كوليسترول الدم وعلاج الإمساك، فضلاً عن دوره في الوقاية من سرطان القولون. ويتوفر التين الطازج في فترة الصيف حتى بداية فصل الخريف، كما أنَّ طعم التين الطازج الذي يميل لونه إلى البنفسجي الداكن، يكون في هذه الفترة من العام الأفضل على الإطلاق. ويحتوي التين الطازج على الماء بنسبة 80%، كما تتوفر فيه كميات من الفيتامينات والمعادن، مثل البوتاسيوم والمغنيزيوم والفوسفور والحديد. وبفضل كمية الألياف والسكر التي يحتويها التين، فإنه يعد مناسباً لمن يعانون من مشكلة الإمساك. ويمكن تناول ثمار التين أو استخدامها في السلطات أو أكلها مشوية مع الجبن. ويمكن الاحتفاظ بالتين الطازج فقط لبضعة أيام في الثلاجة. لذلك يجب استهلاكه سريعاً. وكبديل للتين الطازج يمكن تناول التين مجففاً، كما ينصح بشراء التين المجفف بطريقة طبيعية، لأنه لا يحتوي على مواد كيميائية.

سؤال وجواب

• من الشعب الذي ابتكر التقويم الشمسي؟

– المصريون القدماء.

• ما هو الحيوان البحري المشهور بذكائه؟

– الدولفين

• ما سبب ظهور السماء باللون الأزرق؟

– لأن ضوء الشمس يفقد جميع ألوانه المتكونة من ألوان الطيف عندما تخترق طبقة الغلاف الجوي ما عدا اللون الأزرق.

• من هم السكان الأصليين للولايات المتحدة الأمريكية؟

الهنود الحمر.

• ما هي عاصمة دولة ألبانيا؟

– تيرانا.



المثلة وعارضة الأزياء الصينية ديلرابا ديلمورات خلال عرض مجموعة كريستيان ديور، للأزياء النسائية ضمن أسبوع الموضة في باريس.١ ف ب

هل تعلم؟

- هل تعلم أن عدد النحل في الخلية الواحدة تكون مؤلفة من: ملكة واحدة، وآلاف النحلات الأخريات العاملات، فالملكة تضع كل البيوض، فهي قد تضع 1500 بيضة كل يوم وحوالي 250.000 بيضة كل فصل. والبيوض المخصبة تنمو لتصبح نحلات عاملات، أما البيوض غير المخصبة فتتطور إلى ذكور (زنابير).
- هل تعلم أن علم الفيزياء هو علم يقوم بدراسة المادة والطاقة والتفاعلات الموجودة بينهم.
- هل تعلم أن علم الكيمياء هو علم يقوم بدراسة المركبات، وخصائص ومميزات المواد، والبنية التركيبية للمواد.
- هل تعلم أن علم الفلك هو علم يقوم على دراسة الكون الموجود بعد الغلاف الجوي.
- هل تعلم أن علم الجيولوجيا هو علم يقوم على دراسة نشأة الأرض وتاريخها، وجميع التغيرات الفيزيائية والكيميائية والبيولوجية التي مرّت بها.
- هل تعلم أن علم المحيطات هو علم يقوم باستكشاف ودراسة المحيطات.

قصة زوجة جحا

تساجرت مجموعة من النساء مع زوجة جحا وقالت لها احداهن انت يا زوجة الرجل النافه اذهبي عنا ألا ترين نسك لا ترتدين حتى قطعة واحدة من الذهب.. هيا اذهبي من هنا فصرخت زوجة جحا وقالت بل عندي من الذهب الكثير لكنني لا احب ان البسه حتى لا تحسدني احداكن، وتركتهن وانصرفت بأكيه. في البيت عرف جحا ما حدث وغضب لجرح كرامة زوجته وام اولاده وقال لها نعم انت سليطة اللسان وجباره لكنني احبك فأنت ام اولادي ولن اجعلك تخجلين بينهن ابدا.. قام جحا من فوره إلى غرفته وجلس وحيدا يفكر فيما العمل مع هؤلاء النسوة وكيف يحقق امنية زوجته حتى لا يقتل عليها كاذبة.. حاول جحا النوم لكنه ظل قلقا حتى انتهت فكرة، في الصباح خرج جحا مبكرا جداً من بيته وقد تنكر في صورة رجل عجوز وارتدى ثياباً قديمة كان والده يملكها، وليس معها عمامة كبيرة خضراء وعباءة بيضاء ثم خرج على طريق القرية وجلس هناك تحت احدى الاشجار، وعندما بدأ الناس يستيقظون ويخرجون قام من مكانه وسار بهدوء ليدخل القرية فرآه بعض من اهله وأسأله احدهم من اين جئت ايها الشيخ الطيب وماذا تريد؟ فقال جئت من بلاد الحجاز عابراً قريرتم واريد ان ارتاح قليلاً.. فأسرع الرجل ليدعوه عنده ليتركب به، وهناك في بيت الرجل الذي كان يعرفه جحا تماماً نظر جحا إلى زوجة الرجل وقال انت يا ام مبروكة كيف حالك، فقال الرجل وكيف عرفت ان ابنتي تدعى مبروكة.. فقال جحا: أه كان هذا مكتوباً امام وجهي لكنك لا تراه يا علي. فصاح الرجل من فرحته وقال وعرفت اسمي ايضا انت بالفعل رجل مبارك. في خلال ساعات قليلة عرفت القرية كلها بالرجل المبارك الذي حضر من الحجاز وينادي الناس بأسمائهم عندما ينظر لوجوههم وعرفوا انه يقرأ الطالع ويكشف لهم المستور ويتنبأ بمستقبلهم فتدقق الناس عليه، كل منهم يعطيه بعض المال ليستطيع ان يعرف منه طالعهم او مستقبله او اخباره فكان جحا يتظاهر بالتفكير والتمعن في وجه الشخص ثم يبدأ في الكلام ولا يسكت ابداً. اسبوعان مرا وجحا يجلس ضيقاً في كل بيت يوم واحد فقط حتى جمع من المال الكثير الكثير ثم اعلن نيته في الرحيل فحزن الناس بشدة وجاءوا ليوودعوه محمليين بالهدايا الكثيرة الغالية فحملها وشكرهم وخرج من القرية راكباً بغلاً غاليه منحها له احد اغنياء القرية.. فذهب إلى القرية المجاورة وباع البغلة بسعر كبير واشترى حمارين وعاد كما كان إلى اصله جحا وقد حمل الحمارين بالهدايا ووصل إلى بيته وضم زوجته إلى صدره وهو يقول: انتقمت لك، ومنحها ما معه من نقود كثيرة جداً اشترت بها الذهب والملابس الجديدة وحضرت بهم احدى الأعراس فكانت اجمل من العروس واخرست ألسنة نساء القرية كلهن وعادت لتمتج جحا قبلة حانية وهي تقول لا شمت الله فيك النساء ابدا يا جحا.. اوحشتنا.. فقال لها: أسف يا زوجتي الحبيبة كنت في الحجاز!.

