

منوعات الفكر

ص 22

«مؤسسة زايد العليا» تنظم
دورة تدريبية حصرية حول
اضطراب طيف التوحد

ص 27

أفلام رسوم متحركة
أعدت فريق شبابك
التذاكر من جديد



4 فوائد صحية لعصير

ص 23 البنجر قد لا تعرفها



المراسلات: ص 505

email.munawaat@alfajrnews.ae

الثلاثاء 16 يوليو 2024 م - العدد 14201

Tuesday 16 July 2024 - Issue No 14201

الكوكابين الوردية .. يهدد صحة آلاف الأمريكيين

قال مسؤولون في خفر السواحل الأمريكي إن مستوحاً قوياً يعرف بين المستخدمين والمتاجرين باسم "الكوكابين الوردية" يكتسب زخماً في الولايات المتحدة. وبحسب مجلة "نيوزويك" الأمريكية، ضبطت السلطات أكثر من 140 رطلاً من مادة الهلوسة شديدة القوة خلال دوريات استمرت أربعة أشهر قبالة سواحل أمريكا الوسطى والجنوبية وانتهت في أوائل يونيو- حزيران. وقال مسؤولو إنفاذ القانون وخبراء تعاطي المخدرات للمجلة، إن "المخدر المعروف أيضاً باسم توسي انتشر في الشوارع بجمع أنحاء أمريكا اللاتينية وأجزاء من أوروبا".

وهذا الخليط غير المشروع، الذي يُباع بسعر زهيد يصل إلى 10 دولارات للغرام، لا يحتوي عادةً على الكوكابين، على الرغم من لقبه.

ويعد من ذلك، يحتوي المسحوق الملون بملونات الطعام على نطاق واسع، على الكيتامين، إلى جانب كميات صغيرة من حبوب إم دي إم إيه (اكستاسي)، أو الميثامفيتامين أو المواد الأفيونية.

وقالت بريجيت برينان، المدعي العام الخاص لمكافحة المخدرات في مدينة نيويورك، يوم الأربعاء: "من المؤكد أن يفترض أي مستهلك أنه سيكون هناك كوكابين في شيء يتم تسويقه على أنه كوكابين وردي. لكن من المثير للاهتمام مدى ندرة العثور عليه بالفعل".

وواجه مكتب برينان المخدرات التي تحتوي على الكيتامين لأول مرة في يناير-كانون الثاني 2023، عندما أُلقت السلطات القبض على كارلوس أستورياس 51 عاماً، في مانهاتن وبحوزته 10 أرطال مما يسمى "الكوكابين الوردية".

لكن الاختيارات العملية اللاحقة كشفت أن المسحوق الغريب عبارة عن "كيتامين نقي"، وهو مهدئ فصامي له تأثيرات هلوسة خفيفة.

وقالت المجلة، إن "تعاطي الكيتامين، وهو عقار شعبي متوفر على نطاق واسع في شكل مسحوق أو سائل، يمكن أن يسبب فقدان الوعي أو صعوبة التنفس بشكل خطير".

ويواجه مكتب برينان المخدرات التي تحتوي على الكيتامين لأول مرة في يناير-كانون الثاني 2023، عندما أُلقت السلطات القبض على كارلوس أستورياس 51 عاماً، في مانهاتن وبحوزته 10 أرطال مما يسمى "الكوكابين الوردية".

لكن الاختيارات العملية اللاحقة كشفت أن المسحوق الغريب عبارة عن "كيتامين نقي"، وهو مهدئ فصامي له تأثيرات هلوسة خفيفة.

وقالت المجلة، إن "تعاطي الكيتامين، وهو عقار شعبي متوفر على نطاق واسع في شكل مسحوق أو سائل، يمكن أن يسبب فقدان الوعي أو صعوبة التنفس بشكل خطير".

ويواجه مكتب برينان المخدرات التي تحتوي على الكيتامين لأول مرة في يناير-كانون الثاني 2023، عندما أُلقت السلطات القبض على كارلوس أستورياس 51 عاماً، في مانهاتن وبحوزته 10 أرطال مما يسمى "الكوكابين الوردية".

لكن الاختيارات العملية اللاحقة كشفت أن المسحوق الغريب عبارة عن "كيتامين نقي"، وهو مهدئ فصامي له تأثيرات هلوسة خفيفة.

وقالت المجلة، إن "تعاطي الكيتامين، وهو عقار شعبي متوفر على نطاق واسع في شكل مسحوق أو سائل، يمكن أن يسبب فقدان الوعي أو صعوبة التنفس بشكل خطير".

الفوائد المذهلة للمياه القلوية ..

هل هي الاتجاه الصحي الجديد؟

إذا كان الماء في حالته النقية، لديه درجة حموضة محايدة تبلغ 7، فإن مياه الصنبور المعالجة لها درجة حموضة حمضية تبلغ حوالي 6.5، وعلى العكس من ذلك، فإن المياه القلوية أقل حمضية قليلاً من مياه الشرب العادية، وتحتوي على معادن قلوية تعمل على تعديل درجة الحموضة. ومع ذلك، ليست كل فوائدها المزعومة مدعومة بالأبحاث.

في حين من المهم أن نعلم أن مستويات الرقم الهيدروجيني في الدم لا يمكن تغييرها بشكل كبير من خلال النظام الغذائي، بما في ذلك عن طريق شرب المياه القلوية. تضمن كليتاك ورتناك بقاء المستويات ضمن نطاق محدد يتراوح بين 7.35-7.45 لمستوى الرقم الهيدروجيني، وهو ما تحتاجه لأداء وظائف صحية.

ولأنها تُبطن الشيخوخة وتمنع العديد من الأمراض، فإن المياه القلوية هي الاتجاه الصحي الجديد.

إليك فوائد المياه القلوية المحتملة في الآتي، وفق الصيدلانية سيلفي هامبيكيان.

فوائد المياه القلوية للجسم:

ترطيب الجسم أكثر

إذا كان شرب الماء يساعد على ترطيب الجسم، فإن المياه القلوية مصدر مهم جداً لترطيب الجسم، فيصبح عملها أكثر كفاءة، خصوصاً للرياضيين، لأن حالة المياه الجيدة هي ضمان الحفاظ على الأداء البدني، وتساعد على تجنب العديد من الإصابات مثل التشنجات والتعب الأوتار والإجهاد.

تنقية الجسم من السموم

بفضل خصائصها المرطبة بشكل خاص، تساعد المياه القلوية على طرد السموم الموجودة في الجسم. بعد التخلص من هذه السموم، سيعمل الجسم بشكل أفضل بكثير، حيث سيقل التعب وستتحسن جودة النوم، بينما يتحسن جهاز المناعة. وسيكون من الممكن أيضاً التخلص من بعض الوزن الزائد.

علاج اضطرابات الجهاز الهضمي

تقاوم المياه القلوية الحموضة الموجودة في المعدة وتقلب على العديد من الاضطرابات الهضمية. ولعل أبرز الأمراض التي يتم علاجها الإمساك والارتجاع المعدي المريئي. وقد أظهرت إحدى الدراسات أن المياه القلوية تساعد في تقليل شدة الارتجاع. كما أظهرت بيانات من دراسة أخرى انخفاضاً في آلام البطن لدى الأشخاص الذين يعانون من الإسهال المزمن عن طريق شرب هذه المياه بانتظام، ولا سيما بفضل الحفاظ على النباتات البكتيرية المعوية الغنية.

إعادة تعهدن الجسم

إذا كان الرقم الهيدروجيني لهذه المياه أكبر من 7،

فذلك يرجع أساساً إلى غناها بالمعادن. المياه القلوية هي في الواقع منتج أكثر تركيزاً في الكالسيوم والمغنيسيوم والبوتاسيوم من غيرها. بفضل هذه المحتويات، يمكن للمياه القلوية أن تساعد في تحفيز الجسم من خلال تزويده بالمعادن الضرورية لأداء وظائفه بشكل سليم.

غنى كبير بمضادات الأكسدة

سيكون للمياه القلوية خصائص مضادة للأكسدة، أي أن شربها من شأنه أن يحيد الجذور الحرة المسؤولة عن تلف الخلايا. وبالتالي فإن المياه القلوية تساعد في منع تطور الأمراض مثل أمراض القلب والأوعية الدموية.

تقليل انقطاع الطمث

شرب المياه القلوية له تأثير إيجابي على بعض الأعراض المرتبطة بانخفاض إنتاج هرمون الاستروجين. وهذا ما أظهرته دراسة نشرت في أكتوبر 2022 وشملت 304 نساء في مرحلة ما بعد انقطاع الطمث. ووفقاً للباحثين، فإن استهلاك المياه القلوية يحسن مدة النوم وقوة العضلات ويقلل من مخاطر التمثيل الغذائي عن طريق تقليل تركيز الدهون الثلاثية ومستويات السكر في الدم أثناء الصيام.

تحسين الصحة الجلدية

يعود الفضل في هذه الفائدة إلى قدرات المياه القلوية على الترطيب. عندما تكون خلايا الجلد رطبة بشكل أفضل، فإن ذلك يؤثر على مظهرها، فتصبح البشرة أكثر نعومة وأقل تجاعيداً بسبب الجفاف. كما أن المياه القلوية تؤثر إيجاباً على الشعر والأظافر التي تصبح أقل هشاشة وأقل خشونة وأكثر لمعاناً ونعومة. وبما أن المياه القلوية تعتبر مصدراً لمضادات الأكسدة، فهي بذلك مفيدة لمنع شيخوخة الجلد المبكرة.

الجزائر .. سحب ملابس نسائية

نسائية «مسرطنة» من الأسواق

شرعت السلطات الجزائرية في سحب ملابس نسائية من الأسواق، تحمل علامة تجارية صينية متخصصة في البيع عبر الإنترنت، تسبب السرطان والربو وأمراضاً أخرى.

وبدأت مديرية التجارة في ولاية وهران بالتنسيق مع الجهات الأمنية، بعمليات سحب واسعة وشاملة لكما لا يُعثر عليه قيد العرض والتسويق والتوزيع والبيع من منتجات تلك العلامة التجارية والتي ثبت احتواؤها على مواد سامة وغير قانونية.

وتؤدي تلك المواد السامة إلى الإصابة بأمراض خطيرة إذا ما تم استنشاقها أو ملامستها بشكل مباشر أو احتكاكها بالجلد.

وفي حصيلة أولية، صادرت قوات الأمن 139 قطعة من فساتين بمختلفات المقاسات والموديلات، منسوجة بألياف تحتوي نسبة عالية من مواد كيميائية مضرّة بالصحة وتعرض بأسعار مخفضة للغاية بأحد المراكز التجارية. وبحسب حاج على عبد الحكيم، المنسق العام لحماية المستهلك بهران، أثبتت تحاليل أخضعت لها عينات من ألبسة هذه الشركة صحة تحذيرات الماندين بحظر اقتنائها، لما فيها من مخاطر صحية عديدة تهدد مستهلكيها وبالتعرض لتأثيرات المواد السامة الداخلة في تصنيعها.

وأوضح عبد الحكيم أن الأمر يتعلق بمركبات كيميائية خطيرة وغير قانونية، تعرف بـ"الفورمالدهيد"، التي تستخدم في الأصل في عمليات التحنيط وصنع الغراء وغيرهما من الاستعمالات غير المعنية بالخلابا الحية، وتسبب الإصابة بالسرطان عند استنشاقها أو ملامستها بالجلد.



ما أسباب زيادة إفراز الدموع؟

قالت الجمعية الألمانية لطب العيون

إن زيادة إفراز الدموع قد ترجع إلى أسباب عدة مثل التهاب ملتحمة العين والحساسية (حبوب اللقاح وحشر الحيوانات) وجفاف العين (العمل لمدة طويلة أمام شاشة الحاسوب وارتداء عدسات لاصقة).

وأضافت الجمعية أن زيادة إفراز الدموع قد تشير أيضاً إلى فرط الإجهاد الناجم عن مقاس النظارة الطبية غير السليم، كما أنها قد تندر بانسداد القنوات الدمعية الناجم عن

فضان خديجة .. دراما تلفزيونية

إبراز عراقة اللباس الغربي

تشكل أسرار صناعة القفطان المغربي ورمزيته الحضارية والثقافية كمنتج حقق شهرة عالمية الإطارات العريض للمسلسل المغربي الجديد "فضان خديجة"، الذي توصل المخرجة ليس خيرات تصويره في. وتشرف المخرجة خيرات على كتابة السيناريو، بالاشتراك مع عبد الله العبدواوي وبشرى بلواد، وهو من إنتاج شركة "إيماج فكتوري".

وبحسب تقارير صحفية محلية، يحرص صناع العمل على إبراز معالم الثقافة والهوية المغربية مع الاحتفاء بأصول صناعة القفطان، والذي بات يتعرض في السنوات الأخيرة لحالات السطو كرمز حضاري، بعدما أصبح يتهافت عليه كبار المصممين العالميين والنجمات الشهيرات. والمسلسل من 30 حلقة تتناول قصة فتاة شابة تدعى ليلى، تدفعها أزمة مادية مفاجئة تعرضت لها أسرتهما الثرية إلى العمل في ميدان التصميم وصناعة القفطان، لتعود بذلك إلى مهنة جدتها وترجم حبها للقفطان الذي يذكرها بالماضي الجميل لطفولتها، فتجد ذاتها وتكتشف الجانب الإبداعي في شخصيتها.



خلال ندوة نظمتها جمعية الاتحاد لحقوق الإنسان بالأمم المتحدة :

منظمات دولية تشيد بريادة الإمارات في مواجهة تحديات مستقبل حقوق الإنسان

من الجوانب المتعلقة بحقوق الإنسان، كما تم خلال الندوة استعراض العديد من المؤشرات الدولية التي تعزز من ريادة الإمارات في استشراف المستقبل والنهوض بحالة حقوق الإنسان، منها الجاهزية الرقمية، مؤكداً على أن الإمارات من الدول الرائدة التي تجاوزت العديد من التحديات المستقبلية بنجاح، عبر تسخير التقنيات الحديثة وتكنولوجيا الذكاء الاصطناعي لخدمة رفاهية الإنسان، مشيرين إلى أهمية الاستفادة من تجربة الإمارات وريادتها العالمية في استشراف المستقبل القائم على تحقيق تطلعات الإنسان ورفاهيته.

وفي ختام الندوة، أكد المتحدثون فيها على أهمية خطة الأمم المتحدة للتنمية المستدامة وميثاق المستقبل والميثاق الرقمي العالمي الذي سيطلق في "قمة المستقبل" شهر سبتمبر القادم بنويويورك، مشددين على ضرورة وجود اتفاق عالمي جديد بشأن حقوق الإنسان في المستقبل، وضمان تعزيز الشراكات الدولية لتنفيذ برامج وأهداف التنمية المستدامة 2030، إضافة إلى ضرورة التركيز على التحديات النوعية المتعلقة بالبيئة والمناخ التكنولوجية الحديثة، كما تناولوا قضايا الأمن والسلام التي يتوجب أن تعالجها الأمم المتحدة بشكل رئيسي، معربين عن تطلعهم لتعزيز الشراكة مع المجتمع المدني التي انطلقت من مؤتمر الأمم المتحدة للمجتمع المدني المعني بقمة المستقبل.

الندوة الدكتور مها آل شهاب، الخبيرة بمنظمة الصحة العالمية وعضو مجلس أمناء معهد البحرين للتنمية السياسية.

وقد استقطبت الندوة حضوراً نوعياً واسعاً من الخبراء الدوليين بالأمم المتحدة، وممثلين عن عدد من المنظمات والمبادرات الدولية المعنية بحقوق الإنسان، ومشاركة واسعة من الإعلاميين والصحفيين العاملين بالأمم المتحدة، كما حضرها عدد من البعثات الرسمية الدولية بجنيف، وممثلين عن الهيئات والآليات والمنظمات الدولية غير الحكومية المشاركة في اجتماعات مجلس حقوق الإنسان التابع للأمم المتحدة.

وقد أكد الخبراء الدوليين خلال الندوة على أهمية دور الأمم المتحدة، وإسهاماتها في تعزيز حالة حقوق الإنسان في المستقبل، ومواجهة كافة التحديات التي تطرأ على العالم، كما أكدوا على الحاجة إلى تعزيز التكاتف الدولي بين كافة الأطراف الفاعلة لتأسيس عمل فاعل ومتكامل يعنى بحالة حقوق الإنسان في المستقبل، ويتفاعل مع كافة التحديات والتغيرات الرئيسية التي تجرى على الصعيد العالمي، مؤكداً على أهمية "قمة المستقبل" التي ستعقد قاعة العالم بهدف تحقيق حاضر أفضل مع حماية المستقبل.

وأشادت الندوة، بالتجربة الريادية والمهمة لدولة الإمارات في استشراف مستقبل حقوق الإنسان، باعتبارها تجربة دولية متفردة في تعزيز المكانة وتحقيق الريادة في العديد



إلى ذلك فقد شارك الدكتور رامون راهانجيتان، الرئيس المؤسس لدائرة أوروبا المستدامة، والدكتور هينسبيللاف سابيف، الخبير الأممي وفائب الأمين العام لمرصد جنيف الجيوستراتيجي، كما تحدثت السيدة مريم الأحمد نائب رئيس جمعية الاتحاد لحقوق الإنسان، فيما أدارت

إضافة إلى المستشار عبد الوهاب الهاني الخبير الدولي في حقوق الإنسان، والعضو السابق في لجنة مناهضة التعذيب في الأمم المتحدة، كما شاركت بالندوة الدكتورة فاطمة خليفة الكعبي، رئيس جمعية الاتحاد لحقوق الإنسان، نائب رئيس الهيئة الوطنية لحقوق الإنسان، بالإضافة

•• جنيف- الفجر

أشادت منظمات دولية بريادة الإمارات العربية المتحدة وتجربتها الرائدة في استشراف مستقبل حقوق الإنسان، وذلك خلال ندوة دولية نظمتها جمعية الاتحاد لحقوق الإنسان، على هامش مشاركتها في الدورة "56" للمجلس الدولي لحقوق الإنسان، التي عُقدت في قصر الأمم المتحدة في جنيف، والتي شارك فيها العديد من الخبراء الأميين ورؤساء منظمات دولية بارزة.

واستعرضت الندوة التي تم تنظيمها بالتعاون مع المنتدى العربي الأوروبي للحوار وحقوق الإنسان وعدد من المنظمات الدولية الأوروبية، تحت عنوان "قمة المستقبل.. تحديات حقوق الإنسان في المستقبل"، جهود وإنجازات دولة الإمارات العربية المتحدة لمواجهة التحديات المستقبلية المؤثرة على حقوق الإنسان، وما تبديه من حرص على الوفاء بالالتزامات الدولية القائمة، وتعزيز الآليات والضمانات الحاكمة المتعلقة بكفالة الحقوق المدنية والسياسية والاقتصادية والاجتماعية والثقافية والتنمية، ومواجهة التحديات التي تفرضها التقنيات الحديثة وتكنولوجيا الذكاء الاصطناعي وقضايا البيئة والمناخ.

وقد تحدث في الندوة العديد من الخبراء الدوليين ورؤساء منظمات دولية، حيث شاركت المستشارة ناديا بالجويين، الخبيرة الدولية في برامج التنمية التابعة للأمم المتحدة،

بالتعاون مع المعهد العالي النفسي الحركي في فرنسا

«مؤسسة زايد العليا» تنظم دورة تدريبية حصرية حول اضطراب طيف التوحد



التأهيل، وتدعم عملية نقل المعارف وأفضل الممارسات للعاملين في مجال الرعاية الصحية إلى جانب تزويدهم بمهارات جديدة، مما يعود بالفائدة على رعاية أصحاب الهمم في المستقبل.

وتبلغ رسوم الدورة التدريبية التي تقام على مدار 5 أيام 3500 درهم إماراتي لكل مشارك، مع إتاحة عرض خاص في حال التسجيل المبكر بقيمة 3000 درهم قبل تاريخ 1 أغسطس المقبل، وستكون المشاركة في الدورة التدريبية محدودة بـ30 شخصاً فقط بهدف ضمان توفير بيئة ملائمة لتحصيل أقصى فائدة والتفاعل بين الحاضرين.

وأضاف الحميدان: "من خلال تعاوننا الوثيق مع شركائنا في المعهد العالي النفسي الحركي بفرنسا، سنعمل على تعزيز التزامنا بدعم حقوق أصحاب الهمم في دولة الإمارات وعلى مستوى العالم، وبما ينسجم مع تطلعات المؤتمر العالمي للتأهيل 2024، الذي تنسقيفه أبوظبي للمرة الأولى في الشرق الأوسط خلال شهر سبتمبر المقبل".

وتندرج هذه المبادرة في إطار التزام مؤسسة زايد العليا لأصحاب الهمم والمعهد العالي النفسي الحركي في فرنسا بقيادة طرق تأهيل مبتكرة تعزز جودة الرعاية لأصحاب الهمم، كونها تمثل خطوة مهمة إلى الأمام في مجال



ستعد لاحقاً، والتي ستركز على تقييم استراتيجيات التأهيل النفسي الحركي للأطفال المصابين باضطراب طيف التوحد.

وتعليقاً على هذه الشراكة، قال سعادة عبد الله الحميدان، الأمين العام لمؤسسة زايد العليا لأصحاب الهمم: "يسعدنا تقديم هذا الفرصة المتميزة التي تتيح الحصول على تدريب متخصص، يسمح للمشاركين في البرنامج تعلم واكتساب مهارات جديدة، من شأنها أن تسهم في الارتقاء بمستوى رعايتهم للأشخاص من أصحاب الهمم وذوي اضطراب طيف التوحد".

ذوي اضطراب طيف التوحد، حيث يخوض المشاركون بالدورة التدريبية في تفاصيل النظام النفسي الحركي، بما يتيح لهم التعرف على الوظائف العصبية والجسدية التي يتألف منها، بالإضافة إلى الخصائص التي تدعم فعالية هذا العلاج التأهيلي.

وتركز الجلسة التدريبية الأولى من البرنامج بشكل خاص على تقييم نظام التأهيل النفسي الحركي، بما يوفر للمشاركين رؤى قيمة حول تأثير اضطراب طيف التوحد على القدرات النفسية والحركية للأشخاص المصابين بهذا الاضطراب، وذلك تمهيداً للجلسة التدريبية الثانية التي

•• أبوظبي- الفجر

أعلنت مؤسسة زايد العليا لأصحاب الهمم عن إطلاق برنامج تدريب حصري يركز على استخدام أساليب التأهيل النفسي الحركي (PMT) مع الأشخاص ذوي اضطراب طيف التوحد (ASD)، وذلك بالشراكة والتعاون الأول من نوعه مع المعهد العالي النفسي الحركي في فرنسا (ISRP).

وتُعقد الدورة التدريبية بالتزامن مع "المؤتمر العالمي للتأهيل 2024" الذي يقام للمرة الأولى في منطقة الشرق الأوسط، برعاية سمو الشيخ خالد بن زايد آل نهيان، رئيس مجلس إدارة مؤسسة زايد العليا لأصحاب الهمم، خلال الفترة من 23 إلى 25 سبتمبر 2024 في مركز أدنيك - بأبوظبي، وتنظمه مؤسسة زايد العليا لأصحاب الهمم تحت شعار "العمل والتوظيف" بالشراكة مع منظمة التأهيل الدولية (RI) والجمعية الدولية للضمان الاجتماعي (ISSA)، وبالتعاون مع مكتب أبوظبي للمؤتمرات والمعارض في دائرة الثقافة والسياحة - أبوظبي، ومركز أدنيك - أبوظبي.

وتستهدف هذه الدورة التدريبية المتخصصين في مجال الرعاية الصحية للعاملين في قطاع التأهيل، وتحتضنهم مع الأشخاص ذوي اضطراب طيف التوحد، ويعتبر العلاج النفسي الحركي علاجاً تأهلياً جرى تطويره من قبل أخصائيي العلاج الطبيعي الفرنسية جيزيل سوبران مع بداية الخمسينيات في مستشفى "هنري روسيل سانت أن للطف النفسي للأطفال" في باريس.

ويشمل البرنامج التدريبي جلستين شاملتين تهدفان إلى تزويد المتخصصين في مجال الرعاية الصحية بفهم أعمق للعلاج النفسي الحركي واستخدامه في تأهيل الأشخاص

حديقة الحيوانات بالعين تحنفي باليوم العالمي للشمبانزي

لزوارة تجربة مشاهدة إطعام الشمبانزي ورؤيته وهو يعيش حياته اليومية بكل عفوية في بيئة مطابقة لبيئته الطبيعية مثل تسلق الهياكل الخشبية والحبال والمنصات المرتفعة ما يظهر سلوكهم الطبيعي وتفاعلاتهم الاجتماعية مع الزوار، بالإضافة لحكاياتهم التي يروونها مبرهين للزوار والتي تثير فضول ودهشة الزوار حول أذكى الحيوانات وأكثر الرئيسيات شعبية في العالم.

وعلى صعيد التوعية بأهمية الحفاظ على الشمبانزي من الانقراض تحرس الحديقة على تثقيف وتعريف المجتمع سواء على مستوى الزوار أو الأجيال المستقبلية من طلاب المدارس بأهمية حماية الحيوانات المهددة بالانقراض وأهمية حمايتها للحفاظ على التنوع البيولوجي الطبيعي على كوكب الأرض لجميع الكائنات بما فيها الإنسان.

وعلى الجانب الترفيهي تقدم حديقة الحيوانات بالعين

للشمبانزي، ومن أمثلة التعزيز البيئي توفير الألعاب المختلفة والأرضيات الخشبية لتصنع منزلها بنفسها، إلى جانب التعزيز الغذائي، الذي يعنى بطريقة تقديم الطعام وبينتها الطبيعية، والصيد غير المشروع بالإضافة لانتقال الأمراض إليها من قبل البشر.

وتقدم حديقة الحيوانات بالعين أعلى معايير الرعاية البيطرية والغذائية والبيئية والتأهيل السلوكي الإيجابي

من ذكر وثلاث إناث يرجع موطنهم الأصلي إلى أفريقيا الإستوائية، وتعيش في الغابات الإستوائية والسافانا، وتعاني هذه الحيوانات من تهديدات مختلفة مثل تدهور بيئتها الطبيعية، والصيد غير المشروع بالإضافة لانتقال الأمراض إليها من قبل البشر.

وتقدم حديقة الحيوانات بالعين أعلى معايير الرعاية البيطرية والغذائية والبيئية والتأهيل السلوكي الإيجابي

•• العين - الفجر

تحتفي حديقة الحيوانات بالعين باليوم العالمي للشمبانزي الموافق 14 يوليو بجهود ونجاحات عالمية حققتها للحفاظ عليها وبرامج عامة ومتخصصة لتوعية المجتمع بأهمية صون الطبيعة وحماية الحياة البرية من خطر الانقراض. وتحتضن الحديقة حالياً أربعة أفراد من الشمبانزي مكونة



منوعات العقل 23



مواد غذائية تضر الكلى

تعتمد الإصابة بأمراض الكلى المزمنة على نمط الحياة. لأن الكلى هي أحد المرشحات الطبيعية في الجسم، لذلك تتأثر بشكل كبير بالأطعمة والمشروبات التي يستهلكها الإنسان.

ويشير الدكتور ميخائيل يليسييف أخصائي أمراض الكلى في حديث لـ Gazeta.Ru إلى أن الكلى تتأثر كثيرا عند الإفراط في تناول الأطعمة المالحة، لأنها تضطر للعمل أكثر من الحالات الطبيعية، ما قد يؤدي إلى احتباس السوائل في الجسم، الذي بدوره يؤدي إلى الوذمة وارتفاع مستوى ضغط الدم.

ويقول: "المادة الأخرى الضارة بالكلى هي الكحول. كما أن الأسيتالدهيد (ينتج من تحلل الإيثانول) ضار بشكل خاص للخلايا الأنبوبية الكلوية، ويزيد العبء على الكلى بشكل كبير. ومع مرور الوقت، تتضرر هياكل الكلى، ويصبح الترشيح الكبيني صعبا، ويتطور القصور الكلوي المزمن".

وبالإضافة إلى ذلك يمكن أن يلحق الإفراط في تناول اللحوم الضرر بالكلى. لأن البروتين الحيواني يتم هضمه بصعوبة، ما يعقد إزالة النفايات. أي أن النظام الغذائي الغني بالبروتينات الحيوانية يساعد على نشوء حصى في الكلى. كما أن اللحوم تحتوي على نسبة عالية من البيورينات التي تحفز إنتاج حمض اليوريك.

ويقول: "كما هو معروف منتجات الألبان هي مصدر للكالسيوم. لذلك عند الإفراط بتناولها يبدأ الكالسيوم بالظهور في البول، ما يزيد من خطر تكون الحصى في الكلى".

ويحذر الاخصائي من الأضرار التي يمكن أن تلحق بالكلى عند الإفراط في تناول أنواع الزيوت المختلفة، التي تعتبر مصدرا للكوليسترول والدهون. بالإضافة إلى ذلك مع مرور الوقت تؤثر هذه الدهون في عمل القلب والأوعية الدموية، ما قد يؤدي إلى تطور أمراض الكلى (تصلب الأوعية الدموية الكلوية الناتج عن ارتفاع ضغط الدم).

وينوه إلى أن الأكار من تناول الموز والأفوكادو يشكل خطورة. لأنها تحتوي على نسبة عالية من البوتاسيوم، الذي يصعب إزالته مثل الصوديوم من الجسم، ما قد يؤدي إلى اختلال عمل الكلى وتشنجات عضلية وعدم انتظام ضربات القلب.



يتميز البنجر بأنه غني بمضادات الأكسدة والألياف والكثير من الفيتامينات والمعادن، وقد ربطته الأبحاث بتقليل الالتهاب، وخفض ضغط الدم، وزيادة الأداء الرياضي، وحتى الوقاية من السرطان.

بينها الوقاية من ألزهايمر ..

4 فوائد صحية لعصير البنجر قد لا تعرفها



وسرعة ضربات القلب، والعديد من المشاكل الأخرى. ووجدت الدراسات أن عصير البنجر غني بالحديد، وهو عنصر أساسي في خلايا الدم الحمراء، ما يساعد على إدارة فقر الدم.

يدعم الصحة المعرفية
عصير البنجر "يزيد من تدفق الدم إلى الدماغ لدى كبار السن، ما قد يكون بمثابة وسيلة طبيعية لدرء مرض ألزهايمر ومحاربة تطور الخرف والحالات المعرفية الأخرى"، وفقا لـ Dr. Axe.

مصدر كبير للمعادن
يعد عصير البنجر مصدرا رائعا للبوتاسيوم، وهو معدن يساعد الأعصاب والعضلات على أداء وظائفها. والحديد والعديد من المعادن الأخرى، بما في ذلك المغنيسيوم والمنغنيز والصوديوم والزنك والنحاس والسيلينيوم. وبالإضافة إلى الفيتامينات والمعادن، يحتوي عصير البنجر على النترات، وفي حين أن هناك العديد من الفوائد لعصير البنجر، إلا أن هناك أيضا بعض الآثار الجانبية التي يجب أن تكون على دراية بها. وإذا كنت تتناول أدوية ضغط الدم بالفعل، فاستشر الطبيب قبل شرب عصير البنجر. وأوضحت مجلة "ميدكال نيوز توداي" أن عصير البنجر يحتوي على مستويات عالية من الأوكسالات (مادة طبيعية عضوية توجد في أغلب الأطعمة والمشروبات)، ما يمكن أن تسبب حصوات الكلى. ولذلك، ينصح الخبراء بتجنب الإفراط في شرب عصير البنجر.

وفقا للأبحاث، فإن البنجر يحفز نمو البكتيريا الجيدة في الأمعاء، ونحن بحاجة إلى الكثير من البكتيريا الجيدة في جهازنا الهضمي للمساعدة على مكافحة الأمراض وتعزيز جهاز المناعة لدينا، وفقا لـ Integris Health.

ويفضل نكهته المميزة ولونه الجميل، يعد البنجر إضافة مرحب بها لأي طبق، فهو غير مكلف وشهي. ويمكن لاستهلاكه على شكل عصير أن يمنحنا الكثير من الفوائد الصحية، ومنها:

زيادة القدرة على التحمل
وجدت دراسة أجريت عام 2017 أن استهلاك عصير البنجر على المدى الطويل قد يساعد على زيادة أداء القلب والجهاز التنفسي وزيادة الوقت الذي يستغرقه الوصول إلى الإرهاق.

لكن الباحثون أشاروا إلى أن شرب عصير البنجر مع استهلاك الكافيين يمكن أن يقلل من هذه الفوائد.

المساعدة في الوقاية من فقر الدم
ينجم فقر الدم عن نقص خلايا الدم الحمراء في الجسم. ويمكن أن تسبب هذه الحالة الدوخة، وشحوب الجلد، وضيق في التنفس،

ووجدت دراسة أجريت عام 2017 أن استهلاك عصير البنجر على المدى الطويل قد يساعد على زيادة أداء القلب والجهاز التنفسي وزيادة الوقت الذي يستغرقه الوصول إلى الإرهاق.

لكن الباحثون أشاروا إلى أن شرب عصير البنجر مع استهلاك الكافيين يمكن أن يقلل من هذه الفوائد.

ألعاب الفيديو قد تعرض الملايين لخطر فقدان السمع الدائم



يعد الصوت جزءا رئيسيا من تجربة ألعاب الفيديو بالنسبة للكثيرين، لكننا لا نعرف الكثير عما تفعله الألعاب بسمعنا.

وحددت دراسة منهجية 14 ورقة بحثية فريدة، والتي ضمت معا أكثر من 50000 شخص من تسعة بلدان مختلفة، مع التركيز جميعها على العلاقة بين فقدان السمع و/أو الطنين وألعاب الفيديو.

الزمني إلى أربع ساعات أسبوعيا قبل المخاطرة بفقدان السمع. وتستطيع أذاننا التعامل مع أصوات تبلغ شدتها 95 ديسيبل (صوت محرك دراجة نارية) لمدة ساعة و15 دقيقة فقط. لذلك، يشعر الخبراء بالقلق من متوسط حجم صوت سماعة الرأس في أربع من ألعاب إطلاق نار، حيث يتراوح بين 88.5 إلى 91.2 ديسيبل، وفقا لإحدى الدراسات الواردة في المراجعة. ووجدت ورقة بحثية أخرى أن الأصوات النضوية - وهي دقات قصيرة وعالية من الضوضاء قد تشير إلى إطلاق نار أو اصطدام - يمكن أن تبلغ ذروتها عند 119 ديسيبل. وأفادت ثلاث أوراق بحثية تركز على مراكز الألعاب أن مستويات الصوت تتراوح بين 80 و90 ديسيبل. ووجدت ورقتان أن هذه البيانات تزيد من احتمالات الإصابة بالطنين الشديد وفقدان السمع عالي التردد.

ووجدت إحدى الأوراق البحثية حول ألعاب الهاتف المحمول أن متوسط مستوى الصوت كان 43.2 ديسيبل، ما يشير إلى أن هذا النوع من الألعاب لا يشكل مصدر قلق، على الأقل بالنسبة لأذاننا. وكتب الباحثون: "اللاعبون الذين يستمعون إلى مستويات صوت عالية الشدة ولفترات طويلة قد يتعرضون لخطر فقدان السمع الدائم الناجم عن الصوت و/أو الطنين". وعلى الرغم من أن الأدلة حتى الآن محدودة جدا، إلا أن الأبحاث المتاحة تشير في النهاية إلى الألعاب كمصدر محتمل للاستماع غير الآمن.

نشر البحث في مجلة BMJ للصحة العامة.

الصوت يمكن أن تسبب ضررا دائما أكثر بكثير من فضاء 15 دقيقة على المستوى نفسه. ويمكن للباقيين أن يتحملوا بأمان مستويات صوت تبلغ حوالي 80 ديسيبل لمدة 40 ساعة في الأسبوع، وفقا لمنظمة الصحة العالمية. ولكن عند مستوى صوت 90 ديسيبل، صوت صراخ الشخص، ينخفض هذا الحد.

ويغطي البحث مجموعة متنوعة من ظروف الألعاب، بما في ذلك أجهزة الكمبيوتر ووحدات التحكم المنزلية وألعاب الهاتف المحمول ومراكز الألعاب والرياضات الإلكترونية.

ومع زيادة شدة الصوت، ينخفض وقت التعرض الآمن بشكل كبير. لذا فإن جلسة اللعب لمدة ثلاث ساعات مع زيادة مستوى



منوعات الفجر



دبي للثقافة وجامعة خليفة تتعاونان لدعم البحوث العلمية في المناطق الأثرية

من جهته، أكد الدكتور عارف سلطان الحمادي أهمية توسيع نطاق الاستكشافات والبحوث العلمية المتعلقة بالمرحلة الأثرية القديمة في دولة الإمارات، حيث يواصل الباحثون في قسم علوم الأرض بالجامعة أتمتة العمليات ووضع معايير للدراسات الوطنية والإقليمية للاستشعار عن بعد، الأمر الذي سيكون له أثر كبير على مستقبل الدراسات الأثرية، مشيراً إلى أن الهدف من التعاون المشترك، المساهمة في الحفاظ على التراث الثقافي الفني للدولة من خلال الجمع بين خبرات الأنظمة الذكية والتعلم الآلي والاستشعار عن بعد في جامعة خليفة والفهم العميق لـ "دبي للثقافة"، للمجالات المتعلقة بعمليات التنقيب عن الآثار.

بها في مواقع دبي الأثرية، موضحة أن المناطق الأثرية في دبي تعتبر مصدراً غنياً بالمعرفة لاسيما للباحثين الذين يتطلعون لمعرفة علاقة سكان دبي القدماء بالحضارات الأخرى حيث أسفرت أعمال المسح والتنقيب الأثري التي شهدتها هذه المواقع عن توثيق الكثير من القطع الأثرية الفريدة التي تتمثل رافداً مهماً للدراسات والبحوث المتعلقة بتاريخ دبي وأثارها. ونوهت أن إلى التكنولوجيا المتطورة التي تمتلكها الجامعة تساعد في تنشيط عمليات التنقيب واكتشاف معالم وقطع أثرية جديدة في موقع "ساروق الحديد" والعشوش، الأمر الذي يسهم في إثراء الدراسات الأثرية الخاصة بهما، ويعزز من مكانتهما وأهميتهما العلمية.

فهد المسكري مدير مكتب نائب الرئيس التنفيذي للجامعة، والأساتذة المشاركون الدكتور خالد العوضي، تم خلال اللقاء الذي عقد في مقر الهيئة بحضور مني فيصل القرق، المدير التنفيذي لقطاع الثقافة والتراث في "دبي للثقافة"، والمهندس بدر محمد آل علي، مدير إدارة الآثار في الهيئة، بحث سبل تعزيز التعاون بين الطرفين على المدى البعيد في مجالات البحث العلمي واستخدامات التقنيات الحديثة المعتمدة في علم الآثار. وأكدت مني فيصل القرق أهمية مد جسور التواصل مع مختلف المؤسسات الأكاديمية والبحثية في الدولة وتوطيد التعاون معها في المجالات المتعلقة بعلم الآثار، ما يدعم جهودها في عمليات التنقيب التي تقوم

تنص المذكورة على دعم عمليات التنقيب الجارية في بعض مواقع دبي الأثرية، من خلال استخدام تكنولوجيا الاستشعار عن بعد في الأقمار الصناعية وتقنيات المسح الجيوفيزيائي المتطورة، للكشف عن معالم في موقع "ساروق الحديد" والعشوش، إضافة إلى تطبيق تقنيات معالجة متقدمة للاكتشافات، والتي ستمكن الباحثين من إنشاء نماذج ثلاثية الأبعاد للمعالم الأثرية المكتشفة ووضعها ضمن سياها التاريخية والبيئية. والتقت هالة بدري، مدير عام هيئة الثقافة والفنون في دبي "دبي للثقافة"، وفد الجامعة الذي ضم الدكتور عارف سلطان الحمادي، نائب الرئيس التنفيذي لجامعة خليفة، والدكتور

•• دبي - وام:

أبرمت هيئة الثقافة والفنون في دبي "دبي للثقافة" مذكرة تفاهم مع جامعة خليفة للعلوم والتكنولوجيا بهدف تبادل الخبرات وأفضل التجارب في مجال الآثار إلى جانب التعاون بالعمل الميداني في موقع "ساروق الحديد الأثري" و"العشوش الأثري"، من خلال توفير الموارد والتكنولوجيا الحديثة لتعزيز الدراسات والبحوث المتعلقة بالآثار التي وجدت في الموقعين، وهو ما يتماشى مع التزامات الهيئة التي تهدف إلى ترسيخ مكانة دبي على خريطة التراث العالمية.

ثقافة الشارقة تطلق النسخة الثالثة من ملتقى الشعر العربي في تشاد

منارات لنشر الثقافة العربية من خلال الملتقيات الشعرية الأدبية والتظاهرات الثقافية الكبرى في إفريقيا. وأشار أن "الشارقة أعادت لإفريقيا حضور اللغة العربية، استناداً إلى ما تعهد به سموه في نشر العربية، لتكون لغة الإنسان كما كانت من قبل، بمثابة حنيئة من دائرة الثقافة بإمارة الشارقة، وتزويدنا بكل ما نحتاجه من خبراتهم المثمرة، فكان لهم الدور الكبير في إنجاح هذه التظاهرة الثقافية". وأشار الشاعر عبد الدائم عبد الله موسى، إلى أن الملتقى يعزز الصلة بين مختلف شعراء تشاد وشعراء العالم، مثنياً الدور الكبير الذي تمثله الشارقة في دعم الثقافة ولا سيما اللغة العربية في إفريقيا عبر العديد من الفعاليات التي تشهدها هذه الدول مؤكداً أن الملتقى يشكل انطلاقاً حقيقياً للكثير من المبدعين في جمهورية تشاد. وشهد الملتقى قراءات شعرية تنوعت في موضوعاتها الشعرية.

تحت رعاية صاحب السمو الشيخ الدكتور سلطان بن محمد القاسمي عضو المجلس الأعلى حاكم الشارقة، وضمن مبادرة الملتقيات الشعرية في إفريقيا، أطلقت دائرة الثقافة بالشارقة أمس في مدينة أشبة تشاد، النسخة الثالثة من ملتقى الشعر العربي في تشاد، بالتعاون مع رابطة رواد الإبداع التشادية والذي يستمر يومين بمشاركة 30 شاعراً وشاعرة. حضر افتتاح الملتقى محافظ محافظة "أرا"، الشافع أبو المنسق العام للملتقى د. أحمد أبو الفتح عثمان وعدد من المسؤولين وأساتذة جامعات ومعاهد وطلاب ومحبي الشعر العربي ومدتوقيه. وقال الدكتور أحمد أبو الفتح عثمان "يعزز الملتقى الحضور الثقافي والأدبي في تشاد"، مؤكداً أن رؤى صاحب السمو حاكم الشارقة، تعد

•• أبشبة - تشاد - وام:



GOVERNMENT OF DUBAI DUBAI COURTS

70392 Date 16/ 7/ 2024 Issue No : 14201
Dubai Courts of First Instance
DIGITAL SERVICE OF PAYMENT ORDER BY PUBLICATION
Execution No. 253/2024/14481 - Cheques Execution
Heard before Fifth Execution Circuit No. 187
Subject of Execution : On earlier date, the first Execution Debtor, in his capacity as the authorized signatory for his company/ Allied Vision Electromechanical Works LLC, gave a cheque in favor of the Execution Creditor. However, the cheque returned without payment due to insufficient funds.
Execution Creditor ISAM KABBANI TRADING - Address Emirate of Sharjah, Manzar, Ethad Road, City Gate Tower, Office No. 1702, 0505159612
Notified Party : 1. Allied Vision Electromechanical Works, Capacity : Execution Debtor
Notification Subject : The Execution Creditor has filed the above execution case against you and requested that you execute the writ of execution and pay the amount of execution of AED 69821.35 to the Execution Creditor or the court treasury as well as the prescribed fees within 7 days from the publication date of this notification; otherwise, the court of execution will take the legal actions against you. To pay the amount of execution, any amounts shall be deposited or transferred to the following account for this execution file:
AE29026075120800033821
DE-CV-ACCOUNT: 253-2024-14481-000033821
Emirates NBD
Prepared By : Automated Digital Service System

GOVERNMENT OF DUBAI DUBAI COURTS

70392 Date 16/ 7/ 2024 Issue No : 14201
Dubai courts of first instance
Digital Notification by Publication
Execution No. 253/2023/1529, Execution of Cheques
Heard in Fifth Execution Department Number 187
Subject of the Execution : Firstly : endorsing of cheques with numbers (363579) issued by HSBC, under the executive bond, and obliging the Respondents to pay jointly and severally to the claimant an amount of 12,700,000.00 dirhams (twelve million seven hundred thousand dirhams). Secondly : Taking all the legal actions prescribed, including the seizure of all funds and properties belonging to Respondents within the country, within the limits of the executed amount. This includes seizing lands and real estates, commercial licenses, vehicles, seizure of the debtor's assets held by others, seizure of stocks and bonds, and apprehension and bringing in of the Respondent. Thirdly : Prohibiting the second Respondent from traveling. Fourthly : Obligating Respondents to pay charges, expenses, and attorney's fees.
The Claimant Reem Finance PJSC
Address UAE - Emirate of Dubai - Dubai - Sheikh Zayed Road - Emaar Business Park 4 - Fourth Floor Apartment - Emaar Business Complex, Phone: 0507010681
To be Notified : Atakan Kozak, in his capacity as : respondent
Subject of the Legal Notice : The claimant filed the above-mentioned execution lawsuit against you, obligating you to execute what is stated in the executive bond and to pay the executed amount, which is 12,705,515 dirhams, to the claimant or the court's treasury. Additionally, you are required to pay the prescribed fees within 7 days from the date of this notification by publication, or else the Execution Court will take legal actions against you.
Prepared by : Temporary Digital Advertising System

GOVERNMENT OF DUBAI DUBAI COURTS

70392 Date 16/ 7/ 2024 Issue No : 14201
Amicable Settlements
DIGITAL SERVICE OF REGISTERING A CASE BY PUBLICATION
Dispute No. 461/2024-5888 - Value-Specific Dispute
Heard at 2nd Amicable Settlement of Disputes No. 751
Subject of Dispute : The Plaintiff requests the honourable court to rule the following:
1. To accept the registration of the dispute and notify the Defendant. 2. To obligate the first defendant and second defendant jointly to pay the plaintiff an amount of AED 40,733.25 (Forty Thousand Seven Hundred Thirty-Three UAE Dirhams and Twenty-Five Fils only) along with legal interest @ 5% annually as from the date of claim till the full payment. 3. To obligate the Defendants to pay all costs, expenses and attorney fees.
Plaintiff: AL DANUBE BUILDING MATERIALS TRADING CO. (L.L.C.)
Address Prestige Advocates & Legal Consultants Office, Emirate of Sharjah, Al Manzar, Ethad Road, City Gate Tower Building, 17th floor, Flat 1702, 055275295-055275295 - info.aly@prestigeadvocates.com
Notified Parties : 1. MOHAMMED YASEEN MAMMAZALATH ALL, Capacity : Respondent
2. NADIM AL SIRA BUILDING MATERIALS TRADING L.L.C, Capacity : Respondent
Subject of Service : The Plaintiff has filed this case against you, and requested the honourable court to rule the following : 1. To accept the registration of the dispute and notify the Defendant. 2. To obligate the first defendant and second defendant jointly to pay the plaintiff an amount of AED 40,733.25 (Forty Thousand Seven Hundred Thirty-Three UAE Dirhams and Twenty-Five Fils only) along with legal interest @5% annually as from the date of claim till the full payment. 3. To obligate the Defendants to pay all costs, expenses and attorney fees.
A session was set on Wednesday, 17/07/2024, at 09:00 AM in the remote litigation hall accessible through the Dubai Courts website - Public Services Case Session Schedules. Therefore, you are required to appear in person or through a legal representative on your behalf, and you shall submit any memoranda or documents to the court at least three days prior to the session.
Prepared by : Automated Digital Service System

United Arab Emirates Ministry of Justice

70392 Date 16/ 7/ 2024 Issue No : 14201
Service of Request Submitted
In Case No. AJCFICOMS2024/000491 - Commercial
To : Judgment Debtor : 1) Abdul Hamidullah Abdul Hamidullah Dita
Address : Ajman, New Industrial Area, near Emirates Exchange, Makani No : 4598708311, Shop No. 2, Tel : 0551974461, Mob : 0504996329
Kindly be informed that this court issued a judgment against you on 03/04/2024 in the above-mentioned case.
Plaintiff : AL DANUBE BUILDING MATERIALS TRADING CO.L.L.C - BRANCH 1
Therefore, the court ruled as in the presence of the defendant:
- To order the Defendants to pay the Plaintiff an amount of (AED 75,854.39) Seventy-Five Thousand Eight Hundred Fifty-Four Dhs and Thirty-Nine Fils, along with interest @5% from the date of the claim until full payment, provided that the interest does not exceed the original amount adjudged. - To order the Defendants to pay charges, expenses and Five Hundred Dhs as attorney fees. The judgment is subject to appeal within 30 days from the day following the receipt of this notification.
Judge / Dr. Zayed Salem Zayed Al Ketbi
Ajman Federal Court
Civil Court of First Instance

United Arab Emirates Ministry of Justice

70408 Date 16/ 7/ 2024 Issue No : 14201
Respondent's Notification by Publication
In Case No. SHXCICOMS2024/0005256 - Commercial
To: Losing Party/ Denny Michael Michael Carpenter Cent. is owned by Denny Michael bin Michael, an Indian national
Whereas on the date, a judgment has been issued against you in favor of the plaintiff, the Claimant, Burg Al Noor Plaster, Tiles & Paints Cont. LLC,
In the referenced case as notified.
Since the mentioned Prevailing Party has applied for the execution of the aforementioned judgment and has paid the specified fee, and since the judgment to be executed is as follows : Total amount including fees and expenses : AED 42623.0
Therefore, you are responsible for executing what is stated in the aforementioned execution document within [7] days from the date of your notification of this notice. In case of your failure to comply, you are required to attend the hearing on [date], at [time], before the mentioned court. If you fail to do so, the court will take the legally prescribed enforcement measures against you.
Judge / Abdullah Ali Zainal
Sharjah Federal Court
Civil Execution Court

NOTICE FOR PUBLICATION OF EXPERT MEETING

70392 Date 16/ 7/ 2024 Issue No : 14201
IN CASE NO 203/2024
APPOINTMENT OF EXPERT/DUBAI
Defendant : ABDUL NAVAZ MOIDEEN KUNHI
Address : UAE- Abu Dhabi- Al Nahayan East 19 - P O Box 47019 - telephone 0507382732
In accordance with the ruling of the court for 1st instance in lawsuit initiated by the claimant / ORG WATCHES TRADING CO.L.L.C. to appoint an expert in gold, jewellery and watches, you are advised that you need to attend the expert meetings because you missed the first expert meeting on Tuesday 09/07/2024 and we tried uselessly to contact you; Therefore please contact the Expert office in Deira- Gold Market- telephone 0502199819 so that we can fix another meeting appointment.
BACHIR AL KHOURI
Expert and Arbitrators, gold- jewellery and watches

أحياهما بمشاركة الفنانة آمال ماهر فؤاد عبد الواحد يخطف الأنظار ويحلق في جولة الملكة بين الطائف وأبها



عاش الجمهور السعودي في مدينتي الطائف وأبها ليتين غنائيتين حملتا جميع أنواع الطرب والموسيقى الخليجية والعربية، أحياها الفنان فؤاد عبد الواحد ضمن حفلاته في جولة الملكة 24، بدأها مع جمهور مدينة الطائف "القاعة الكبرى"، وسط حضور وتفاعل كبير مع أغنياته الذي قدمهم برفقة فرقته الموسيقية، تنوع في اختياراته من أغنياته التي ييم يتوقف الجمهور عن الغناء معه طول فقرات الحفل الجماهيري الناجح بامتياز.

United Arab Emirates Ministry of Justice

70533 Date 16/ 7/ 2024 Issue No : 14201
LEGAL NOTICE OF FULFILLMENT (MOJAU_2024_9232186
LEGAL NOTICE OF FULFILLMENT
Notifying Party : SAMER QASIM ABDULLAH ALSAUDI, Iraqi nationality, holder of ID no. 78419889418185 in his capacity as attorney for SHAHIL GUNDMI ISMAHIL GUNDMI, Indian nationality as per POA issued by Dubai Notary Public under no 2024/1/559884
Address : Dubai- Raqqa Muraqabat Street- Al Gharair Building- behind Al Reef Mall- unit 207- telephone 0502414482
Notified Party : ALI NOOR RAHMAN MOJIB RAHMAN, Bangladesh nationality, ELO106793 - Address : Dubai - Raqqa Street - Hilton Royal Hotel- Hilton Royal Restaurant - (to be notified via his work place Email : alinoorrahman1@gmail.com)
Subject : Legal Notice of fulfillment of AED 20,000 (Twenty thousand dirhams only) on the due date the notified party issued the following detailed cheque for AED 20,000 and on the due date the notified party submitted the cheque to the bank but it bounced because unverified signature- Cheque no. 00001 for AED 20,000 due on 30/10/2023 drawn on Emirates NDB Bank. Since the notified party did not pay the amount due for a long time although he was requested many times without result, THEREFORE the notifying party wishes to notify the notified party to pay the amount due, or he will be obliged to take against you all legal procedures. Therefore the notifying party notifies the notified party to pay the amounts due from him to the notifying party within 5 days from today, otherwise he will be obliged to take the necessary legal actions to secure the rights of the notifying party.
SAMER QASIM ABDULLAH ALSAUDI

رئيس هيئة الترفيه في السعودية المستشار تركي آل الشيخ، وقال عبر جميع منصاته الرسمية: "من ليالي #جولة الملكة الكبرى، وسط حضور وتفاعل كبير مع أغنياته التي قدمهم برفقة فرقته الموسيقية، تنوع في اختياراته من أغنياته التي ييم يتوقف الجمهور عن الغناء معه طول فقرات الحفل الجماهيري الناجح بامتياز. وقد حققت الحفلات الغنائية في الطائف وأبها "كامل العدد" محققين ذات الألقاب الفخامية، حيث قام فؤاد بالانتقال مباشرة بعد الحفل الى مدينة أبها لإحياء الحفل التالي بمشاركة الفنانة آمال ماهر، حيث قدم أفضل أغنياته ذات الألوان الغنائية المختلفة على مسرح جامعة الملك خالد في أبها، مشعلاً أرجاء المسرح وخاضعاً طرباً على أنغام أغنياته. وقام فؤاد عبد الواحد بعد الانتهاء من حفلاته في الطائف وأبها في جولة الملكة بشكر كل القائمين على تنظيم الحفلات وعلى رأسهم

منوعات

الفكر

27



حين تُغلق صالة سينمائية أبوابها في باريس، يتأسف البعض، ويتابع عمله. لكن، حين تغلق صالة مثل "لا كلي"، ثورثائرة باريسيين، ويستمر نضالهم سنوات، لإعادة فتحها. يتمسك الفرنسيون بسينما الحي، تلك التي تكون بمعظمها "سينما فن وتجربة". تتيح، في أجواء أليفة، مشاهدة أفلام من مختلف الأنواع، لا سيما تلك التي لا تُعرض في الصالات الكبرى.

تقدّم اقتراحات سينمائية كثيرة ومتنوعة

صالة "لا كلي" الباريسية. نضال من أجل البقاء

واجهت منذ إنشائها أسئلة سياسية كثيرة

تهتم بنشر افلام عن نضالات العمّال، استقلال دول عن الاستعمار

كبير، ليس فقط في فرنسا، إذ وصل صيغتهم إلى الولايات المتحدة الأمريكية، وتلقوا دعماً من مخرجين فرنسيين كثيرين، ومن آخرين أيضاً، كمارتن سكورسيزي وغيره. تتيح الصالة اليوم، بحسب إعلان الجمعية بعد عودتها، مكاناً للترحيب والابتكار والاحتجاج، ومورداً للجماعات التي ليست لديها مساحة خاصة بها. فالأحداث الحالية تحث على تشجيع الاستقلال السياسي، ونسج أشكال جديدة من الحرية والتضامن وتشجيع المساعدة المتبادلة. ويعبر كثيرون عن فرحتهم وفخرهم بنتيجة نضالهم ودعمهم، ترى إبراهيم أن النضال الذي خاضه هؤلاء المدافعون عنها "يُشير بالخير، لحيوية المكان، وضرورة تواجده، لا سيما في التحولات السياسية التي تعيشها فرنسا". وتضيف أن الصالة "تقدّم اقتراحات سينمائية كثيرة ومتنوعة، وتوزع أفلاماً من جغرافيات أخرى. هذان التنوع والاختلاف يساهمان في صنع وجه باريس الحقيقي، التي تفتح صدرها لكل ثقافات العالم. بقاء المكان حرص على بقاء التنوع الباريسي، وعلى انفتاح فرنسي على ثقافات الآخر".

يصعب معها إيجاد أسبوع متاح. شكّلت "مكاناً مفتوحاً للأفكار والأفلام المتنوعة، التي تعبر عن قضايا مهمة، لا تمس المجتمع الفرنسي فحسب، بل البلدان النامية في العالم أيضاً. لذلك، كان هذا النضال للحفاظ على صيغة فريدة، تحظى بإقبال المشاهدين، ومختلفة عن السينمات التجارية، وإضافة إلى نحو 20 نادياً سينمائياً في باريس". بعد أربع سنوات ونصف السنة من النضال، واحتلال المكان عامين ونصف العام، بدأت جماعة تحضر مشروعاً اعتبر مجنوناً: شراء المكان لضمان بقاء الصالة مستقلة وجماعية، وتدار ذاتياً. بعد عامين من حملة لجمع التبرعات، حققت هدفها، واشترتها جمعية "أحياء لا كلي" لجعل الصالة أول منفعة عامة في باريس، تخرج من المضاربة العقارية، وتضمن استخداماً سينمائياً مستقلاً وملتزمًا، فُتُبرمج الأفلام بشكل جماعي. تقول إبراهيم، التي دعمت تحركات ووقعت عرائض موجهة إلى وزارة الثقافة والجهات الرسمية وغير الرسمية: "حالياً، تملك الصالة جمعية. المهم هو النضال الذي خاضه أقرانها، والذي نجح بكسب دعم مادي ومعنوي

مفتوحة أمام جمهور متنوع، بقيت مغلقة إلى أن احتلتها مجموعة، عام 2019، وداومت على العروض، إلى أن طُردت عام 2022، ما أصاب كثيرين بالخيبة والحزن. يقول أندريه دو مارغوري، ساكن الحي ومسؤول في قناة "أرتي" الثقافية قبل تقاعده، إن "لا كلي" تمثل "شباباً"، إذ كان يتردد عليها بانتظام منذ أن كان طالباً يبلغ 17 عاماً. صحيح أن الحي كان مليئاً بـ"صالات فن وتجربة". لكن "لا كلي" تحديداً كانت تعرض أفلاماً مبتكرة، وهذا لم تكن تفعله صالات أخرى. أفلام من العالم جديدة في نوعها". إنها سينما علمت شبابها، وكان يلتقي فيها شباب آخرين ويتناقشون. حافظ على عاداته بالذهاب إليها حين سكن الحي، وأشعره إغلاقها بحزن كبير. منذ نشأتها أواخر 1969، بعد الثورة الطلابية الشهيرة في باريس، تميّزت "لا كلي" سريعاً ببرمجتها الفريدة، التي تسلط الضوء على أفلام لا تُوزع، لا سيما أفلام "الثقافات السوداء" وأفريقيا الساحلية وجنوب الصحراء الكبرى. صالة واجهت منذ إنشائها أسئلة سياسية، من قصص نضالات العمّال إلى أفلام استقلال دول عن الاستعمار. تُوفّر مساحة مخصصة للعبث المشترك، وتقدّم أفلاماً انتهى استثمارها في السوق، وأخرى لم تُعرض، لكن لم يتوفر لها موزع. تنظم عروضاً خاصة، وتتعاون مع جمعيات ترغب في تنظيم عروض حول موضوع محدد، وتقيم ورش عمل لدعم الإبداع.

الخامسة في باريس، فرغم تواجدها في الحي اللاتيني، إلا أن الشارع هادئ. تدافع عن فكرة أن قيمة المكان لا تُقاس بعدد أمتاره المرعبة، بل بإمكانيات يتيحها للتنظيم والإبداع الجماعي. تنظم عروضاً بأسعار حرة لأفلام نادرة، وتحرص على تنوع المشهد السينمائي، في مقابل التجانس الثقافي المنتشر حالياً. مستقلة، ومديروها مقتنعون بأن الأفلام منشأ التواصل، ومصدر النقاش. في إدارتها الذاتية، نموذج متفرد في العاصمة. ليست ملكية رأس مال، أو شركة توزيع أفلام، أو إنتاجها. صالة يتواجد مثلها في بلدان فرنسية صغيرة، تأبى الشركات الكبرى توفير دور عرض غير ربحية فيها، أو في أطراف المدن الكبيرة وضواحيها. لكن وجودها هذا يحصل حيث المناقسة على أشدها بين الدور، في قلب باريس، وهذا استثنائي.

سينما تكتفي بصالات قليلة، لا تُشبه المجتمعات الضخمة أبداً، وتوفر أحياناً لحيي الفن السابع لقاءات مع صانعي الأفلام، ونقاشات وندوات. مكان مميم، يُكرّس جزء منه لتناول المشروبات، أو تجاور مقاه ومطاعم في الحي نفسه. لذلك، حين أغلقت صالة شهيرة في الشانزليزية أبوابها، تأسف باريسيون على غياب "صالة تاريخية" في الشارع الأجل، والأعلى في العاصمة الفرنسية، لكنهم قبلوا الأمر الواقع. في أي حال، انخفض ترددهم على صالات الشارع بنسبة تتجاوز الثلث في عقدين، خلافاً لنسبة عامة في فرنسا عادت، في العام الماضي، إلى ما كانت عليه قبل أزمة كورونا. لا يُفسّر الأمر بأن الباريسيين لم يعودوا يذهبون إلى الصالات، بل لأنهم ببساطة لا يودون التوجّه إلى الشانزليزية لمشاهدة الأفلام. يتجنبون هذا الحي، البعيد عن أجوائهم، بضجيجها وإذحامه وزائريه الكثيرين، وبأسعاره المضاعفة عن أي أمكنة أخرى. كما أن أفلام هذه الصالات يمكن أن تتوفر في صالات أخرى، موزعة في أحياء باريسية أقل شهرة. أما صالة سينما "لا كلي" (المفتاح، الموجودة في الدائرة



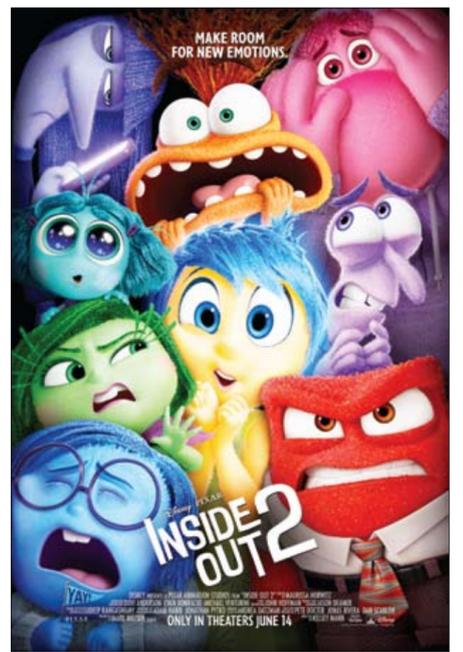
أبرزها Inside Out 2 . أفلام رسوم متحركة

أعدت بريق شباك التذاكر من جديد

انطفئ بريق شباك التذاكر تدريجياً بعد فترة فيروس كورونا، وأصبح رقم المليار دولار إيرادات بعيد المنال عن الكثيرين في السباق، حيث ابتعد المشاهدون عن الحضور لصالات السينما، وطبق قواعد الحجر الصحي والتباعد ما أسهم بشكل كبير في ضرب السينما، ليعود تدريجياً من جديد بريق حضور المشاهدين للظهور.

ويبدو أن فيلم Inside Out 2 الذي يشارك حالياً في السينمات أعاد بريق التنافس من جديد بعد تحطيمه لكل الأرقام القياسية وحصوله على المركز الخامس كأكثر الأعمال السينمائية للرسوم المتحركة تحقيفاً للإيرادات بعد أن حصد حتى الآن 533.8 مليون دولار محلياً و1.2 مليار دولار على مستوى العالم. ودخل على خطي السباق أيضاً فيلم "Despicable Me 4"، وهو أحدث فصل في سلسلة Illumination الطويلة الأمد حول شرير خارق يتعافى، ويحقق 122.6 مليون دولار خلال الأيام الخمسة الأولى من إصداره و75 مليون دولار خلال الثلاثة أيام ليهرب بقوة لتحقيق المليار الأول خلال مدة قصيرة، لتتصدر عناوين أفلام الرسوم المتحركة التنافس. ويأتي العمل استكمالاً للجزء الأول منه، والذي عرض بعنوان "Inside Out"، وتدور أحداث الجزء الأول حول العديد من المشكلات التي تتعرض لها فتاة صغيرة مع عائلتها ومع المجتمع المحيط بها، ويصور الفيلم العواطف والمشاعر الإنسانية التي تشعر بها الفتاة

DESPICABLE ME 4



الغذاء

هل تشعر بالجوع بعد تناول الطعام مباشرة؟ .. إليك الأسباب والحلول



الشعور بالشبع، لأن الدماغ يخلط بين العطش والجوع. - رابعاً: قد لا يشعر الشخص بالشبع بسبب الإجهاد وتناول الطعام بسرعة، وتقول: "إذا كان الشخص يتناول طعامه بسرعة كبيرة، فقد لا يكون لدى دماغه الوقت الكافي لرصد الشعور بالشبع. لذلك يجب تناول الطعام ببطء، والتمتع بطعمه، ومنح الجسم ما يكفي من الوقت ليحس بالشبع". وتوضح الخبيرة كيفية التخلص من عادة الرغبة في تناول الحلويات بعد تناول الطعام، التي يعاني منها الأشخاص الذين يتبعون حمية غذائية منخفضة الكربوهيدرات. والسبب في ذلك هو انخفاض مستوى السكر في الدم. وتقول: "قد تشير رغبة الشخص بتناول الحلويات مباشرة بعد تناول الطعام، إلى نقص العناصر المعدنية، مثل الزنك والحديد والكالسيوم والمغنيسيوم. فمثلاً يساعد المغنيسيوم على تنظيم إنتاج الأنسولين، ما يحافظ على استقرار مستوى السكر في الدم. أي يمكن أن ينخفض مستوى السكر في الدم بسبب نقص المغنيسيوم، والكربوهيدرات، ما يؤدي إلى زيادة الشهية". ووفقاً لها، للسيطرة على تناول الوجبات الخفيفة، يجب تحديد أسبابه. فقد يكون مثلاً الإجهاد أو الملل أو سوء التغذية. لذلك ننصح بالاحتفاظ بمذكرات الطعام وتسجيل كل ما يأكله الشخص خلال اليوم. وتقول: "إذا تبين أن الإجهاد هو السبب، فيجب البحث عن بديل للطعام كوسيلة لتخفيف التوتر. وتشمل البديل المفيدة: التأمّل أو التنفس العميق أو النشاط البدني. مفتاح آخر للنجاح هو تحديد وجبات الطعام الرئيسية التي من المهم تناولها بانتظام والحصول على الكمية اللازمة من العناصر الغذائية والطاقة".

يمكن أن يبقى الشعور بالجوع بعد تناول الطعام مباشرة بسبب قلة البروتين والألياف الغذائية والماء. فكيف يمكن استعادة الشعور بالشبع والتخلي عن تناول وجبات خفيفة؟ وفقاً للدكتورة تاتيانا ريباكوف خبيرة التغذية والعلاج بالتغذية، هناك عدة أسباب تمنع شعور الشخص بالشبع: - أولها، قلة البروتين في الطعام. لأن البروتين يساعد في الحفاظ على الشعور بالشبع لفترة طويلة. وأهم مصادره اللحوم والأسماك والبيض ومنتجات الألبان والمكسرات والبقوليات. - ثانياً: قد لا يشعر الشخص بالشبع بسبب نقص الألياف الغذائية، الموجودة في الخضار والفواكه والحبوب الكاملة والبقوليات، وهي مثل البروتين، تعزز الشعور بالشبع. كما أنها مفيدة لأنها تزيد من حجم الطعام في المعدة وتبطئ عملية الهضم. - ثالثاً: إن قلة السوائل في الجسم قد تكون سبباً أيضاً لعدم

ليس جيداً للقلب والرتتين والدورة الدموية الجلوس لفترات طويلة .. مخاطر صحية تهدد الحياة

يزيد نمط الحياة الخامل، الذي يصعب على الكثيرين تجنبه، مثل العمل في وظائف مكتبية، من خطر الوفاة المبكرة، وحدوث مشاكل صحية، من بينها الإصابة بالخرف.

وقال سكوت كابوزا، اختصاصي العلاج الطبيعي من مستشفى سميولو لسرطان التابع لبييل لسرطان، موقع VOX: "إذا كنا نجلس لفترات أطول من الوقت، فإننا لا نخرط في أي نوع من نشاط القلب والأوعية الدموية. لذا فهو ليس جيداً للقلب والرتتين والدورة الدموية".

وقد ربط تقرير جديد نشر هذا الشهر بين نمط الحياة الخامل وزيادة خطر الوفاة لجميع الأسباب بنسبة 16%. ووفقاً للدراسة، يحتاج أولئك الذين يجلسون في الغالب في وظائفهم إلى ممارسة تمارين رياضية لـ 15 إلى 30 دقيقة إضافية كل يوم للتخفيف من المخاطر.

ويعتقد منذ فترة طويلة أن ممارسة التمارين الرياضية بانتظام تعوض ساعات من فترات الجلوس الطويلة.

وقال كيث دياز، الأستاذ المساعد في الطب السلوكي في المركز الطبي بجامعة كولومبيا، موقع VOX: "من الرابع بالنسبة للعضلات أن تكون نشطة وأن يتم تحفيزها بشدة بقوة لمدة 30 دقيقة أو 60 دقيقة، مهما كان ما تفعله أثناء تمرينك. ولكن في النهاية تتوقف عن أداء عملها مرة أخرى عندما لا تستخدمها".

وبدلاً من ذلك، يمكن أن تكون الحركة المنتظمة طوال اليوم هي أفضل طريقة لكسر فترات الجلوس الطويلة، وفقاً لدياز، الذي قاد دراسة تربط بين فترات المشي القصيرة طوال اليوم وانخفاض ضغط الدم وارتفاع نسبة السكر في الدم.

وبشكل عام، يعتبر الخبراء أن ساعة واحدة هي الحد الأقصى من الوقت الذي يجب أن يقضيه الأشخاص جالسين، ويجب تحقيق 150 دقيقة أسبوعياً من النشاط البدني المعتدل الشدة لتجنب المخاطر الصحية الناتجة عن نمط الحياة الخامل.

لكن الدراسة التي شارك فيها دياز، وجدت أن خمس دقائق فقط من المشي الخفيف كل نصف ساعة يمكن أن يساعد في تقليل بعض هذه المخاطر. وخلصت دراسة دياز إلى أن خمس دقائق فقط من المشي منخفض الشدة كان الأكثر فعالية، لكنه يرجح أن دقيقة واحدة فقط من النشاط المعتدل إلى القوي يمكن أن تكون أفضل (رغم أن هذا المقترح ليس له أي دليل علمي).

وحتى أثناء الجلوس، ما يزال بإمكانك التحرك، مثل ثني القدمين، أو لف الكاحلين، أو تمديد الساقين، أو حتى القيام ببعض تمارين تمدد الجزء العلوي من الجسم. وتابع دياز: "إذا كان عليك الجلوس لمدة ساعتين، فاهذب للمشي لمدة 10 دقائق بعد ذلك".

ومع ذلك، فإن دراسة دياز لا تعني أنه لا يجب عليك الجلوس كثيراً، حيث أن الاسترخاء ليلاً أمام التلفزيون متابعة برنامجك المفضل لن يكون مضراً بصحتك طالما أنك تتحرك طوال اليوم.



الممثلة الأمريكية مايا لوكلاوك لدى حضورها حفل توزيع جوائز Nickelodeon Kids' Choice Awards في سانتا مونيكا، كاليفورنيا. (ا ف ب)

قرأت لك

البرقوق



أعلن علماء من الولايات المتحدة أن البرقوق يحتوي على مواد يمكنها مكافحة السرطان والوقاية منه، بحسب The Health Site. ويفيد الموقع بأن الباحثة كاترين كولينز تنصح بالاعتدال على تناول 2-3 من ثمار البرقوق (العنجاص) يومياً، حتى يتشبع الجسم بالمواد المضادة للأكسدة اللازمة للوقاية من مختلف الأمراض.

وتقول كولينز: إن مركبات البوليفينولات العضوية العطرية الموجودة في البرقوق فعالة جداً ضد مرض السكري وأمراض القلب والأوعية الدموية والسرطان. لأنها قادرة على تحويل النشاء إلى طاقة والحفاظ على مستوى السكر في الدم.

كما أن البرقوق فعال ضد السمّة ولعصيره القدرة على تحسين صحة الفم.

سؤال وجواب

• ما اول مدينه اندلسية فتحها العرب ؟

- الجزيرة الخضراء .

• أين توجد الغابة السوداء التي تبدو وكأنها سلسلة جبال ؟

- توجد في ألمانيا .

• ماذا تعرف عن الغشاء الرامش ؟

الغشاء الرامش هو الجفن الثالث للطير، والمعروف أن للطيور ثلاثة أجنان جفان كالإنسان وجفن ثالث يحمي العين من الهواء والضوء الشديد ويسمى الجفن الرامش ويتحرك هذا الجفن في العين اليمنى إلى اليسار وفي العين اليسرى إلى اليمنى.

هل تعلم؟

- هل تعلم أن أقدم جيش نظامي أوروبي هو الحرس السويسري في الفاتيكان إذ يعود تاريخ تأسيسه إلى عام 1400م
- هل تعلم أن المعلقات سميت بهذا الاسم لأنها تعلق على جدران الكعبة
- هل تعلم أن الأظفار إذا أزيلت جراحياً أو فقدت لأي سبب فإنها تأخذ مائة يوم لكي تعود كما كانت مرة أخرى.
- تتجدد رموش عين الإنسان باستمرار، ويبلغ متوسط عمر الرموش الواحد حوالي 150 يوماً .
- هل تعلم أن وزن الطن من الحديد بعد أن يصدأ تماماً يصبح ثلاثة أطنان .
- هل تعلم أنه تم تحديد خط الطول جرينتش عام 1884 م
- هل تعلم أن تونس هي أكبر دولة من حيث إنتاج الزيتون
- هل تعلم أن شعر اللحية لدى الرجل قوي جداً ويعادل في قوته ومثاقته متانة سلك من النحاس في نفس قطر شعره
- هل تعلم أن البعد بين الشمس والأرض يعادل 385 ضعفاً من بعد الأرض عن القمر
- هل تعلم أن عدد ملوك فرنسا الذين حملوا اسم لويس 18 ملكاً

قصة حارس الغابة

كان الجميع يسمعون عن حارس الغابة لكن أحداً لم يره .. وفي أحد الأيام وصل إلى الغابة مجموعة من الصيادين يحملون شباكاً كثيرة واسلحة وذخيرة وقد قرروا صيد مجموعة كبيرة من الحيوانات المختلفة وذلك للريح للمادي من فرائها أو انيابها فنبصوا خيامهم على مشارف الغابة ودخل ثلاثة منهم يستكشفون الغابة واعماقها وما يوجد بها من حيوانات نادرة وغالية.. وعند عودتهم قابلهم الصياد من نفس المنطقة فقال لهم ممنوع الصيد هنا وستجدون ممانعة شديدة من حارس الغابة، ارحلوا قبل ان يقتلکم من هنا.. لكنه لم يجد منهم غير الاستهزاء بكلامه .

لم يضع الصيادون وقتاً فنزلوا إلى الغابة للبحث عن مرادهم وبالفعل استطاعوا اصابة أحد الثمور النادرة ورغم ذلك فقد هرب منهم باصباته فانهمكوا في البحث عنه وانقضى اليوم بدون الوصول إلى الثمر الجريح..

كذلك لاحظ الصيادون فرار اغلب الحيوانات عن اعينهم.. في المساء وحول النار الهادئة اخذوا يتناولون طعامهم وهم يتباحون ويستمعون للموسيقى على استعداد للنوم حتى يستيقظوا صباحاً لرحلة صيد جديدة وجاهة انهالت عليهم حيات جوز الهند وكان الشياطين تتقاذفها على رؤوسهم واهتزت الارض بفعل خطوات سريعة ثقيلة بفعل اقدام كبير من الاقباط وقفزات متسارعة من الثمور هطلت من فوق الاشجار وكانها زخات مطر قوية افزعت الصيادين ولم يستطع بعضهم ان ينجو بحياته فضاع اقدام الاقباط، اما من جرى منهم في كل اتجاه فلم يخرج من الغابة سائلاً بل حمل من الجروح والكمسور الكثير ومع كل ذلك لم ير احد منهم من وراء كل ماحدث هل هي الحيوانات الغاضبة واحراس الغابة.. ذلك السؤال ماذا يتردد في تلك الغابة التي لم يستطع اي صياد ان يخرج منها بصيد يرضيه.

