

# منوعات

# الفكر

الثلاثاء 10 فبراير 2026 م - العدد 14680

Tuesday 10 February 2026 - Issue No 14680

## لماذا يعد ركوب الدراجة أدنى وسيلة لتحريك جسمك؟

كشفت تقارير علمية حديثة تعنى بالبيوميكانيكا "الميكانيكا الحيوية" عن تفوق مذهل للدراجة الهوائية كوسيلة نقل تتفوق على المشي والجري من حيث استهلاك الطاقة، واصفة إياها بأنها "الألة الأكثر كفاءة" التي صممها البشر للتعاون مع حركة الجسم الطبيعية.
وفقا لصحيفة "إنديبننت"، أوضح الخبراء أن ركوب الدراجات يعد أكثر كفاءة بمقدار أربع مرات مقارنة بالمشي، وثمانى مرات مقارنة بالجري. ويعود هذا الفارق الشاسع إلى عدة عوامل تقنية وحيوية:
انسيابية الحركة: في حين يتطلب المشي والجري رفع الساقين في "قوس واسع" وبدل جهد لتجاوز الجاذبية مع كل خطوة، تتحرك الساقان على الدراجة في دوائر ضيقة ومستمرة، مما يقلل الهدر الحركي.

وداعا لارتطام القدمين: تتسبب كل خطوة على الأرض بصدمات صغيرة تبديد الطاقة على شكل حرارة وصوت، بينما توفر عجلات الدراجة دورانا سلسا يمنع فقدان هذه الطاقة.
ذكاء التروس: يتيح نظام التروس للراكب الحفاظ على عمل عضلاته في "نطاق الكفاءة المثالي"، فحوضا عن إجهاد العضلات عند السرعات العالية، يغير الدراج الترس للحصول على قوة أكبر بجهد أقل.

رغم هذه الامتيازات، أشار التقرير إلى أن الدراجة ليست الخيار الأفضل دائما. ففي حالات المنحدرات الحادة جدا "التي تتجاوز 15%"، يصبح المشي أكثر فاعلية، إذ يصعب على نظام التروس والقدرة العضلية مواجهة الجاذبية لرفع وزن الراكب والدراجة معا.

## فتح النوافذ قد ينقذ صحتك.. لكن ليس في كل وقت

اجتاحت مواقع التواصل الاجتماعي خلال الفترة الأخيرة موجة جديدة تُعرف باسم "التجشؤ المنزلي"، إذ ينشر مستخدمون مقاطع فيديو قصيرة وهم يفتحون النوافذ والأبواب بالكامل، في محاولة لطرد الهواء الراكد من منازلهم واستبداله بهواء نقي، وسط مزاعم بنوائد صحية متعددة. ورغم الطابع المرح للمصطلح، يطرح هذا التوجه سؤالا جديا: هل تؤدي هذه الممارسة فعلا إلى تحسين جودة الهواء داخل المنازل، أم أنها تستبدل التلوث الداخلي بتلوث خارجي لا يقل ضررا؟. يؤكد مختصون، وفقا لموقع "ساينس أليرت"، أن الهواء داخل المنزل يمثلئ تدريجيا بالرطوبة الناتجة عن الاستحمام والطهو، إضافة إلى الدخان والجسيمات الدقيقة من الشموع والمواد، والمواد الكيميائية المنبعثة من مواد التنظيف والأثاث، فضلا عن الفيروسات والجسيمات التي يزفرها السكان.

وتظهر دراسات علمية ارتباط تلوث الهواء الداخلي بعدد من المشكلات الصحية، لا سيما في المنازل المجهزة جيدا التي تحتفظ بالحرارة، وبالتالي بالنوافذ. ويسهم فتح النوافذ في تخفيف هذا التراكم عبر إدخال هواء جديد وطرد جزء كبير من الملوثات إلى الخارج.

## تغيرات هرمونية، تزيد مشكلات الشعر في سن اليأس

تشير أحدث الدراسات إلى أن أكثر من 50 ٪ من النساء يعانين من تساقط الشعر أو مشكلات في فروة الرأس خلال فترة انقطاع الطمث، فيما تترافق هذه الأعراض أحيانا مع حكة وتقشر في الجلد. وأظهر استطلاع وفقا لـ "ديلي ميل" أن 53 ٪ من النساء في سن اليأس أبلغن عن تساقط شعرهن، فيما عانت نحو خمس النساء قبل سن انقطاع الطمث من مشكلات فروة الرأس أثناء فترة الحيض. ويوضح الخبراء أن هذه المشكلات ترتبط بالتغيرات الهرمونية التي تحدث في منتصف العمر، حيث ينخفض إنتاج هرمونات الجنس الأنثوية الاستروجين والبروجسترون، ويبدأ انقطاع الطمث عادة بين سن 45 و55 عامًا.

وتقول روث كوكيس، خبيرة تساقط الشعر ومقرها ساكس: "يمكن أن تؤثر التقلبات الهرمونية خلال الدورة الشهرية مباشرة على صحة فروة الرأس، حيث تؤثر على إنتاج الزيت وتجديد خلايا الجلد والاستجابة الالتهابية".

وتؤكد الدراسات أن الانخفاض طويل الأمد في هرمون الاستروجين أثناء فترة انقطاع الطمث يزيد من جفاف فروة الرأس وحساسيتها، ما يؤدي إلى الحكة والتهيج والتقشر، إلى جانب تساقط الشعر وترققه.

ص 22

مهرجان العين التراثي

يحتفي بالفنون

التقليدية الإماراتية

ص 27

.. The Great Flood

رعب اليوم الأخير

لكوكب الأرض

## 24 دقيقة من الموسيقى

## قد تقضي على القلق

توصلت تجربة سريرية حديثة إلى أن

الاستماع إلى موسيقى مصممة خصيصاً،

مرفقة بما يُعرف بالنبضات السمعية، لمدة لا

تتجاوز 24 دقيقة، قد يساهم بشكل ملحوظ في خفض مستويات

القلق.

وتفتح هذه النتائج الباب أمام وسائل غير دوائية وبسيطة يمكن

أن تساعد الأفراد على تنظيم حالتهم النفسية والتخفيف من

التوتر اليومي، بحسب تقرير في موقع "MedicalXpress"

العلمي.

وبحسب دراسة أجراها باحثون في جامعة تورونتو متروبوليتان

في كندا، ونُشرت في مجلة PLOS Mental Health، فإن

هذا النوع من الموسيقى الرقمية أظهر فاعلية واضحة في تقليل

الأعراض النفسية والجسدية للقلق، لدى بالغين يعانون من

مستويات متوسطة من القلق المزمن، حتى مع استمرارهم في تناول

الأدوية المهدئة للقلق.

ويعاني ملايين الأشخاص حول العالم من اضطرابات

القلق، ورغم فعالية الأدوية والعلاج السلوكي المعرفي،

فإن هذه الخيارات قد تواجه تحديات، مثل الآثار

الجانبية، أو فترات الانتظار الطويلة، أو الكلفة المادية.

وفي هذا السياق، تبرز العلاجات الرقمية القائمة على

الموسيقى كخيار منخفض الكلفة وسهل الوصول، يوفر

دعماً نفسياً سريعاً دون تدخل دوائي.

وشملت الدراسة 144 مشاركاً من البالغين الذين

يعانون من قلق متوسط، وجرى توزيعهم عشوائياً على

أربع مجموعات. استمعت المجموعة الأولى إلى ضوضاء

وردية لمدة 24 دقيقة بوصفها مجموعة ضابطة، بينما

استمعت المجموعات الأخرى إلى موسيقى مرفقة

بالنبضات السمعية لمدة 12 أو 24 أو 36 دقيقة.

وقبل وبعد جلسات الاستماع، خضع المشاركون

لاختبارات معيارية لقياس مستويات القلق والمزاج، ما

أتاح للباحثين مقارنة التأثيرات بدقة.

ص 22

ص 27

ص 22

ص 27

ص 22

ص 27

ص 22

ص 27

ص 22

ص 27

ص 22

ص 27

ص 22

ص 27

ص 22

ص 27



8 عادات يومية تضر بصحة

قلبك.. كيف تتجنبها؟

ص 23



## ترند الماء الساخن الصيني..

## هل يفيد صحتك حقاً؟

أشار شرب الماء الساخن اهتماماً متجدداً على مواقع التواصل الاجتماعي، خاصة مع انتشار ما يُعرف بـ "ترند الماء الساخن الصيني"، المستند إلى الطب التقليدي، والذي يروج لفكرة أن الماء الدافئ يساعد على تحسين الهضم، وتعزيز الصحة العامة. لكن خبراء التغذية يؤكدون أن الحقيقة العلمية أكثر توازناً.

ويوضح أخصائيو التغذية أن الماء يساهم في ترطيب الجسم بغض النظر عن درجة حرارته، سواء كان ساخناً أو بارداً أو بدرجة حرارة الغرفة. وتشير التوصيات الصحية إلى أن الرجال بحاجة إلى نحو 15.5 كوباً من السوائل يومياً، مقابل 11.5 كوباً للنساء. في المقابل، ينفي الخبراء الادعاءات الشائعة بأن شرب الماء الساخن يذيب الدهون، أو يخلص الجسم من السموم، مؤكداً أن هذه مزاعم غير صحيحة علمياً.

مع ذلك، قد يكون للماء الدافئ بعض الفوائد الهضمية المحدودة. إذ تشير دراسات إلى أن شربه، خاصة على معدة فارغة، قد يساعد على تحفيز حركة الجهاز الهضمي، ما يساهم في تحسين انطظام التبرز. كما أن السوائل الدافئة تساعد على إرخاء عضلات

المعدة، ما قد يخفف من الانتفاخ، والانتزعاج، والإسك الخفيف.

ووفق الخبراء، فإن تناول الماء الدافئ قبل الوجبات قد يؤدي إلى إبطاء عملية إفراغ المعدة، من خلال زيادة حجمها، وتنشيط مستقبلات الامتلاء، الأمر الذي يساعد على هضم الطعام بشكل أبطأ. وقد ينعكس ذلك إيجاباً على استقرار مستويات السكر في الدم، ما يقلل من نوبات التعب الفاجئ، وتقلبات المزاج والشهية.

وعلى صعيد الأداء الرياضي، لا يمنع شرب الماء الساخن أي ميزة إضافية، بل يُفضل تناول الماء البارد أو المعتدل أثناء التمارين، لأنه يساعد على خفض حرارة الجسم، وتحسين القدرة على التحمل، خاصة في الأجواء الحارة. كما يجد معظم الأشخاص سهولة أكبر في شرب كميات كافية من الماء عندما يكون بارداً أو معتدل الحرارة.

ولمعرفة ذلك، استخدم الباحثون بالتعاون مع معهد "كارولينسكا" في السويد تصميمًا بحثيًا

يقارن التشابه بين التوائم المتطابقة، أو غير المتطابقة، وشملت الدراسة بيانات أكثر من 9 آلاف توأم. ونشرت النتائج في دورية "نيتشر كومونيكيشنز". وقالت ميريام موسينج، الباحثة المشاركة في الدراسة من معهد "ماكس بلانك" في فرانكفورت، إن النتائج ترسم "صورة معقدة"، وأضافت: "تظهر النتائج أن استمتاعنا بالموسيقى لا يعتمد حصرا على قدرتنا على إدراك

النفقات الموسيقية أو الشعور بالبهجة بشكل عام، بل يبدو أن هناك عوامل وراثية وبيئية محددة تؤثر على حساسيتنا الموسيقية".

وبالإضافة إلى ذلك، اكتشف الباحثون أن هناك جينات مختلفة تؤثر على الجوانب المختلفة للاستمتاع بالموسيقى، مثل تنظيم المشاعر أو الرقص على الإيقاع

أو عزف الموسيقى مع آخرين.

لجلسة الـ36 دقيقة، وتفوقت بوضوح على جلسة الـ12 دقيقة.

وأوضح الباحثون أن هذه المدة تمثل توازناً مثالياً، فهي كافية لإحداث تحسن ملموس في مستويات القلق، دون أن تشكل عبئاً زمنياً على المستمع.

ويرى القائمون على الدراسة أن هذه النتائج تدعم استخدام الموسيقى العلاجية كأداة

مساعدة للعلاج النفسي، خصوصاً للأشخاص

الذين يبحثون عن حلول عملية وسريعة للتعامل مع

القلق. ومع ذلك، يشدد الباحثون على أن هذه الوسيلة

لا تُعد بديلاً كاملاً للعلاج الطبي أو النفسي، بل خياراً

تكميلياً يمكن دمجه ضمن خطة علاج شاملة.

وتؤكد الدراسة أن الابتكار في مجالات الصحة النفسية الرقمية قد يوفر مستقبلاً حلولاً أكثر مرونة وإنسانية، تستجيب لاحتياجات الأفراد في عالم تتزايد فيه الضغوط النفسية.

السريجينات

اكتشف علماء في معهد "ماكس بلانك" لعلم اللغة النفسي في مدينة نايمبخن الهولندية ومعهد "ماكس بلانك" للجماليات التجريبية في مدينة فرانكفورت الألمانية أن استمتاع البعض بالموسيقى أكثر من غيرهم يرجع جزئيا لأسباب وراثية.

## كيف تفقد الدهون دون

## أن تخسر عضلاتك؟

"GLP-1"، أو اتباع نظام غذائي منخفض الكربوهيدرات، أو منخفض السعرات الحرارية بشكل كبير، فقد تفقد المزيد من العضلات وبمعدل أسرع.

يشير فقدان الوزن إلى انخفاض في إجمالي كتلة الجسم "معظمها من الدهون والعضلات والماء".

وعندما يقول معظم الناس إنهم يريدون "إنقاص الوزن"، فإنهم يقصدون في الواقع أنهم يريدون "فقدان الدهون". ولتحقيق ذلك، تحتاج إلى الحفاظ على عجز في

السعرات الحرارية، أي استهلاك سعرات حرارية أقل مما يستهلكه جسمك، أو ممارسة الرياضة لحرق سعرات حرارية أكثر مما تستهلك، أو كليهما.

مع أن فقدان أي وزن زائد يساعد على تقليل خطر الإصابة بأمراض القلب والسكري والسرطان وغيرها من الأمراض الخطيرة، إلا أن له جانباً سلبياً هاما: وهو فقدان العضلات.

وفي تقرير لموقع "هارفارد هيلث"، تقول الدكتورة كارولين م. بوفيان، المديرة المشاركة لإدارة الوزن والصحة في مستشفى بريغهام والنساء التابع للجامعة: "مهما كان مقدار الوزن الذي تفقده، فإن حوالي 25% منه سيكون من العضلات".

وإذا فقدت الكثير من الوزن بسرعة، كما يحدث عند استخدام حقن التنحيف مثل أوزمبيك، والتي تنتمي إلى فئة مستقبلات الببتيد الشبيه بالغلوكاجون-1-

## يكبّل طفلته ويعذبها

## بمساعدة زوجته

تباشر النيابة العامة بالقاهرة، التحقيق في واقعة تعذيب طفلة تبلغ من العمر 12 عاما، على يد والدها وزوجته الثانية، حيث قاما بتكبيلها وإسعال النيران بها داخل مسكن الأسرة بمنطقة المرج، بدعوى الشك في سلوكها. وكانت أجهزة الأمن المصرية قد تلقت إخطاراً من أحد المستشفيات يفيد بوصول طفلة في الصف الخامس الابتدائي مصابة بحروق خطيرة في أنحاء متفرقة من جسدها، مع وجود شبهة جنائية. وعلى الفور، انتقلت قوة أمنية من مباحث القسم إلى المستشفى ومحل الواقعة للفحص والتحري، وتبين أن الطفلة تعاني من حروق من الدرجة الثالثة بنسبة تقدر بنحو 95% من جسدها، وأن حالتها الصحية حرجة.

كما تبين تورط والدها وزوجته الثانية في ارتكاب الواقعة، إذ أوضحت التحريات الأولية أن زوجة الأب ادعت كذبا سوء سلوك الطفلة، وهو ما دفع الأب إلى تعذيب ابنته، قبل أن يعتدي عليها بالضرب بالاشتراك مع زوجته، ثم سكب مادة قابلة للاشتعال عليها وإسعال النيران بها، بزعم تأديبها.





## ضيف شرف المهرجان

# مسلم بن حم يزور مهرجان العين التراثي ويشيد بدوره في صون الموروث الإماراتي

القيم والعادات والتقاليد التي تشكل جزءاً أصيلاً من تاريخ الدولة وهويتها الوطنية.

وأضاف بن حم أن مهرجان العين التراثي يوفر مساحة تفاعلية تجمع بين الماضي والحاضر، وتسهم في تعريف الأجيال الجديدة بقيمة التراث الإماراتي، وأهمية الحفاظ عليه بوصفه ركيزة أساسية للهوية الوطنية، مشيراً إلى أن مثل هذه الفعاليات تعزز الوعي المجتمعي وتربط الشباب بجذورهم الثقافية بأساليب معاصرة وجاذبة.

وأشار إلى أن استمرارية إقامة المهرجانات التراثية تعكس حرص القيادة الرشيدة على صون الموروث الثقافي ودعمه، مؤكداً أن الجهود التي تبذلها هيئة أبوظبي للتراث في تنظيم هذه الفعاليات تسهم في إبراز مكانة التراث الإماراتي محلياً ودولياً، وتعزز من حضور العين كوجهة ثقافية وتراثية رائدة.



العين التراثي يمثل منصة ثقافية مهمة تُبرز أصالة المجتمع الإماراتي، وتسهم في ترسيخ

بالزراعة والإنتاج المحلي، ونقلها إلى الأجيال القادمة بأسلوب معاصر. وأكد أن مهرجان



على الموروث الإماراتي، ودورها في تعزيز الهوية الوطنية، ودعم الممارسات التراثية المرتبطة

الفائزين في مسابقات التمور والعلسل، مشيداً بأهمية هذه الفعاليات التراثية في الحفاظ

•• العين - الفجر

زار الشيخ مسلم بن حم العامري مهرجان العين التراثي، المقام تحت رعاية سمو الشيخ هزاع بن زايد آل نهيان ممثل الحاكم في منطقة العين، حيث حلّ ضيف شرف على فعاليات المهرجان، وأطلع على برامجه وأنشطته التي تجسد التراث الإماراتي الأصيل وتعكس عمق الهوية الوطنية.

وكان في استقبال الشيخ مسلم بن حم سعادة عبيد خلفان المزروعي، المدير التنفيذي لقطاع المهرجانات والفعاليات في هيئة أبوظبي للتراث، ورافقه خلال جولته كل من الشيخ سالم بن مسلم والشيخ عبدالله بن مسلم، حيث شملت الزيارة الاطلاع على الأجنحة التراثية والمسابقات المصاحبة التي تعنى بالموروث الزراعي والبحري.

وقام الشيخ مسلم بن حم العامري بتكريم

## من خلال عروض وورش حية

# مهرجان العين التراثي يحتفي بالفنون التقليدية الإماراتية



صناعة التلي، وتضريب التلي على اليد، وهي من الحرف النسائية التي تعنى بزينة الزي النسائي التقليدي بخيوط معدنية وحربية. ويستكمل هذا المشهد التراثي بعرض حرفة الغزل بوصفها الأساس في إنتاج الخيوط والأقمشة، إلى جانب صناعة الخري الذي كان يستخدم في نقل الأغراض على الخطايا ويصنع من شعر الماعز وأيضاً من مواد أخرى.

ومن خلال هذه الورش والحرف التقليدية يعمل مهرجان العين التراثي بدورته الأولى على تعريف الزوار بمقومات التراث المحلي، وتحويل الحرف التقليدية إلى عنصر فاعل في التجربة الثقافية للمهرجان.



خشبي تراشي مزخرف، كان يستخدم في الماضي لحفظ المقتنيات الثمينة، حيث يعرض المهرجان نماذج منه يتعرف من خلالها الزوار على صناعته وما يحمله من زخارف تعكس الدائقة الفنية في الماضي.

وضمن الحرف النسائية التقليدية نجد حرفة سف الخوص ضمن الورش الحية في المهرجان في شرح عملي للوعي المجتمعي قديماً بمفهوم الاستدامة عبر الاستفادة من سف النخيل في صناعة أدوات الاستخدام اليومي، كما تحضر ورشة صناعة الطربوشة التي تمثل جزءاً مميزاً في الزي الرجالي التقليدي، لتوضيح ما تتطلبه هذه الحرفة من مهارة يدوية وخبرة متوارثة. ويقدم المهرجان ورشة خياطة القمصر، وورش

من خلال عروض وورش حية تتيح للجمهور، ولأسلام الأطفال، التعرف إلى الأساليب التقليدية لتشكيله، وصناعة نماذج مستوحاة من القلاع التراثية والأكواب الفخارية، في خطوة تسهم في تبسيط المهارات اليدوية التراثية للأجيال الجديدة ونقلها إليهم بأسلوب عملي مباشر. كما تبرز ضمن الحرف الفنية التراثية صناعة المحزم أحد أجزاء الملبس الرجالي التقليدي قديماً، حيث تعرض ورشة صناعة المحزم مراحل صناعته بطريقة تفاعلية حية، ليتعرف الزوار على مكوناته واستخداماته وتصاميمه المتنوعة وأنواع زينتته ولائتها.

ويعرض أيضاً ضمن المصنوعات الإماراتية التراثية المندوس وهو صندوق



•• العين - الفجر

في إطار حرصه على إبراز جماليات الحرف الإماراتية التقليدية وصونها، يسلط مهرجان العين التراثي بدوره الأولى الضوء على مجموعة من الحرف التي شكلت جزءاً أساسياً من الحياة اليومية في المجتمع المحلي، مقدماً للزوار تجربة معرفية وتفاعلية تتسجم مع أهداف المهرجان في الحفاظ على التراث وتعزيز حضوره في الوعي المجتمعي. ويخصص المهرجان الذي تنظمه هيئة أبوظبي للتراث واختتم أمس بأرض المعارض في مدينة العين، مساحة لعرض مهارات صناعة الفخار،

## برعاية وزارة «التعليم العالي» الإماراتية ونظيرتها الفرنسية

# جامعة السوربون - أبوظبي تختتم بنجاح المنتدى الفرنسي الإماراتي للبحث والابتكار

## تسليط الضوء على أحدث طرق الإنتاج وتعزيز معايير الجودة

# منتجون من 15 دولة يشاركون في مسابقة العين لزيت الزيتون في «العين التراثي»



إيطاليا، والأردن، ولبنان، وليبيا، والمغرب، والبرتغال، والمملكة العربية السعودية، وسلوفينيا، وإسبانيا، وتونس، وتركيا. وأقيمت جلسات التقييم في المسابقة للجمهور، أتاح متابعه جلسات التدقيق، والاطلاع على مواد تعريفية باللغتين العربية والإنجليزية حول مفاهيم الحصاد الميكر، وآليات تقييم زيت الزيتون، وخصائصه الحسية والفوائد الصحية، إلى جانب ركن للتدقيق المقارن ومحطة تثقيفية حول العلاقة بين زيت الزيتون والصحة العامة.

نظم مهرجان العين التراثي الدورة الأولى لـ "مسابقة العين لزيت الزيتون من الحصاد الميكر" بالتعاون مع مؤسسة "Olio Nuovo Days"، ضمن فعاليات الدورة الأولى من المهرجان التي اختتمت أمس في أرض المعارض بمدينة العين بتنظيم هيئة أبوظبي للتراث. وجاء تنظيم المسابقة ضمن فعاليات المهرجان تأكيداً للمكانة الزراعية والتاريخية لمدينة العين، وبما يتسجم مع توجهات المهرجان في إبراز التراث الزراعي وتعزيز مفاهيم الاستدامة وجودة الإنتاج الغذائي، كما تهدف المسابقة إلى تسليط الضوء على أحدث طرق الإنتاج وتعزيز معايير الجودة ودعم منتجي زيت الزيتون وتشجيع الابتكار في هذا المجال. وشهدت المسابقة مشاركة منتجين وخبراء من 15 دولة هي: الجزائر، وكرواتيا، وفرنسا، واليونان،

•• العين - الفجر

وترسيخ التعاون المستدام بين مؤسسات التعليم العالي والقطاع الصناعي والجهات الحكومية. كما ركزت الحوارات على مواومة الجهود البحثية مع الاحتياجات الصناعية والأولويات الوطنية، بما يضمن تحويل الشراكات إلى مخرجات عملية تدعم الابتكار والنمو الاقتصادي طويل الأمد. وأسهم المنتدى في تعزيز علاقات التعاون الثنائية الوثيقة بين دولة الإمارات وفرنسا، من خلال توطيد الروابط بين المؤسسات الأكاديمية ومراكز البحث وصنّاع القرار والجهات الفاعلة في منظومة الابتكار في البلدين، كما وفرت اللقاءات المباشرة بين الباحثين والمؤسسات والشركاء الصناعيين فرصاً عملية للتواصل وبناء العلاقات، تمهيداً لإطلاق علاقات تعاون مستقبلية ومشاريع مشتركة وبرامج أكاديمية. وأسهمت المحاضرات التي سلطت الضوء على التميز الإماراتي والفرنسي في مجالات البحث والابتكار والدكاء الاصطناعي والتحول الرقمي والشراكات بين القطاعين العام والخاص في إبراز الخبرات الوطنية لدى الجانبين.

وأظهرت النقاشات خلال المنتدى تقارباً واضحاً بين أولويات البلدين، لا سيما فيما يتعلق بأهمية البحث العلمي كأداة استراتيجية للدبلوماسية والتأثير، ودور التعاون العلمي في تعزيز العلاقات الثنائية طويلة الأمد، وأهمية الربط بين البحث والابتكار والصناعة، وتحويل مخرجات البحث إلى ابتكار تطبيقي ذي أثر ملموس. وإلى جانب تعزيز الروابط الأكاديمية بين المؤسسات في البلدين، سعى المنتدى إلى إبراز الدور المحوري لمشاركة القطاع الصناعي، وتشجيع التعاون المؤثر بين الجامعات والقطاع الخاص. وعقب النجاح الذي حققه المنتدى، تجري دراسة تنظيمه بشكل دوري، سواء على أساس سنوي أو كل عامين، بهدف تعميق أوجه التعاون ومواصلة استكشاف القضايا والمحاور الاستراتيجية التي تناولها.

والمعهد الوطني الفرنسي للبحث في العلوم والتقنيات الرقمية. وشهد المنتدى -الذي استمر ليومين- مشاركة أكثر من 100 من نخبة الباحثين وممثلي الجامعات والمؤسسات البحثية والشركات الناشئة وشركات التكنولوجيا ومنظمات الابتكار في دولة الإمارات والجمهورية الفرنسية، حيث سعى إلى رسم ملامح المرحلة المقبلة من التحول في قطاع التعليم العالي القائم على الذكاء الاصطناعي. وتركزت النقاشات حول ثلاثة مجالات استراتيجية محورية شملت: الذكاء الاصطناعي، والتقنيات الكمومية، والفضاء. وناقش المشاركون سبل تسريع وتيرة البحث العلمي في هذه المجالات، وتحديث الأطر الأكاديمية والتجارية،



•• أبوظبي - الفجر

تحت رعاية وزارة التعليم العالي والبحث العلمي في دولة الإمارات العربية المتحدة، ووزارة التعليم العالي والبحث العلمي والفضاء الفرنسية، اختتمت جامعة السوربون -أبوظبي بنجاح أعمال المنتدى الفرنسي الإماراتي للبحث والابتكار، الذي انعقد مؤخراً، في حرم الجامعة بالعاصمة أبوظبي. وتم تنظيم المنتدى من قبل سفارة الجمهورية الفرنسية لدى الدولة وجامعة السوربون -أبوظبي، بالتعاون مع دائرة التعليم والمعرفة - أبوظبي، ومعهد الابتكار التكنولوجي، ذراع الأبحاث التطبيقية لجلس أبحاث التكنولوجيا المتطورة،

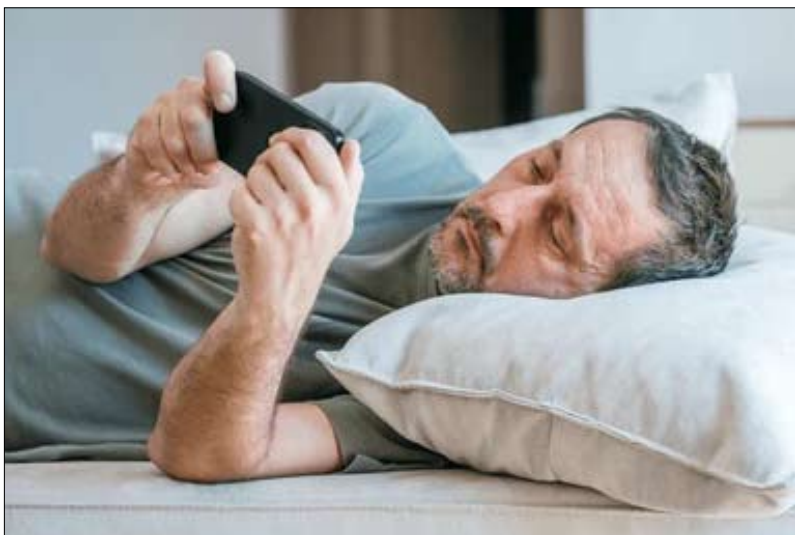


# منوعات الفكر 23

يتعرض القلب لضغوط كثيرة في حياتنا اليومية، وأحيانا يكون السبب أخطاء بسيطة في العادات اليومية قد ندرکها أو لا ندرکها. بحسب لخبراء القلب فإن هناك ٨ عادات شائعة يمكن أن تؤثر سلبا على صحة القلب بمرور الوقت حتى لو لم تبدُ خطيرة في البداية.



## 8 عادات يومية تضر بصحة قلبك . . كيف تتجنبها؟



وجود الوجبات السريعة والسكريات في البيت يزيد من احتمالية تناولها باستمرار، مما يؤدي لزيادة الوزن وارتفاع الكوليسترول وضغط الدم.

5. قلة العلاقات الاجتماعية العزلة أو قلة التواصل الاجتماعي لها تأثيرات سلبية على صحة القلب؛ لأن التوتر والقلق المرتبطين بالوحدة يمكن أن يزيذا من مشاكل القلب.

6. تجاهل معرفة أرقامك الصحية عدم المتابعة الدورية لمؤشرات مثل ضغط الدم والكوليسترول ومستوى السكر يجعل من الصعب اكتشاف المشاكل مبكرا، وتزيد مخاطر الإصابة بأمراض القلب.

7. الاعتقاد بأنه لا يمكنك التغيير يعتقد بعض الناس أن صحتهم "سيئة جدا" ولا يمكن تحسينها، لكن الخبراء يشددون على أن التغييرات البسيطة والمتدرجة يمكن أن

1. تناول الكثير من الملح الملح الزائد في الطعام يمكن أن يرفع ضغط الدم، وهو عامل خطر رئيسي لأمراض القلب والسكتة الدماغية. الخبراء ينصحون بمراقبة كمية الصوديوم في الطعام خاصة في الأطعمة المعالجة والمعبأة.

2. الجلوس لفترات طويلة البقاء جالسا لفترات طويلة دون حركة يبطئ الدورة الدموية ويساهم في السمنة وارتفاع ضغط الدم، مما يزيد الضغط على القلب. المشي أو الوقوف بين الحين والآخر مفيد جدا.

3. استخدام الهاتف قبل النوم الهواتف قبل النوم تقلل جودة النوم وتؤثر على الاسترخاء الليلي، مما يمنع ضغط الدم من الانخفاض بشكل طبيعي أثناء النوم، وبالتالي يمكن أن يؤثر على القلب.

4. وجود الأطعمة غير الصحية في المنزل

## 7 خرافات عن القهوة . . والحقيقة من طبيب قلب

دحض الدكتور رومان أورسان، أخصائي أمراض القلب والأوعية الدموية، أبرز الأساطير الشائعة حول القهوة، مشيرا إلى أن الجرعة الآمنة من تناولها تصل إلى أربعة أكواب من الإسبريسو يوميا.

وأشار إلى أن القهوة لا تضر القلب عند تناولها بانتظام، ولا تُسبب تسرب الكالسيوم من الجسم، كما أن شربها مع الحليب قد يعزز فوائدها.

أوضح أورسان أن الإدمان على القهوة ليس دائما، ويمكن التخلص منه عبر تقليل الاستهلاك تدريجيا، أو التحول إلى القهوة منزوعة الكافيين، أو استبدالها بشاي الأعشاب أو شاي الهندياء. وأضاف: "لن تظهر أعراض انسحاب قوية بعد يومين من التوقف، لكن أول 24 ساعة قد تكون مزعجة وتترافق مع صداع، غثيان، صعوبة في التركيز، وقلق".

الأسطورة السادسة : القهوة تسرب الكالسيوم من الجسم بين الطبيب أن القهوة تحسن تدفق الدم الكلوي، لكنها لا تؤثر سلبا على استقلاب الكالسيوم. وأشار إلى أن الحفاظ على نظام غذائي غني بالكالسيوم — مثل تناول منتجات الحليب المخمر، الجبن، والمكسرات — يمنع أي تأثير محتمل.

الأسطورة السابعة : القهوة مع الحليب "سُم" نفى أورسان هذا الاعتقاد تماما، مؤكدا أن القهوة بالحليب غير ضارة، بل إن الحليب يعزز بعض الفوائد الصحية للقهوة. لكنه نبه إلى أن بعض أنواع الحليب مرتفعة السعرات الحرارية، ما يستدعي الانتباه عند مراقبة الوزن.



الأسطورة الأولى : القهوة مجرد مشروب طاقة بلا فوائد صحية أوضح أورسان أن القهوة ليست مجرد مشروب منه، بل تحتوي على مضادات أكسدة وبوليفينولات وأحماض عضوية مفيدة للخلايا وللبكتيريا المعوية. وأضاف أن راحة القهوة وممتعة شربها مع الآخرين تساهم في الحفاظ على المرونة العصبية للدماغ.

الأسطورة الثانية : يكفي تناول كوب واحد فقط في اليوم أشار الطبيب إلى أن الجرعة الآمنة من الكافيين تبلغ نحو 400 ملليغرام يوميا، أي ما يعادل أربعة أكواب من الإسبريسو. ونصح النساء الحوامل والمرضعات بتوخي الحذر، إذ يمكن أن يزيد الكافيين من توتر الرحم وينتقل إلى حليب الأم، مما قد يسبب اضطراب النوم وقلق الطفل. لذا لا تعد القهوة الخيار الأمثل خلال فترتي الحمل والرضاعة.

الأسطورة الثالثة : القهوة تساعد على الشعور بالشبع قال أورسان إن القهوة قد تخفف الشعور بالجوع مؤقتا، لكنها لا تُغير سلوك الأكل أو تعزز فقدان الوزن على المدى الطويل. ورغم شيوعتها بين الطلاب والأشخاص ذوي الجداول المزدحمة، إلا أنها ليست وسيلة فعالة لإنقاص الوزن.

الأسطورة الرابعة : القهوة تضعف القلب والأوعية الدموية أكد الطبيب أن فوائد القهوة تفوق أضرارها المحتملة، وأنها لا تضعف القلب عند تناولها باعتدال. ومع ذلك، قد يؤدي الإفراط أو التناول غير المنتظم إلى زيادة مؤقتة في معدل ضربات القلب أو ضغط الدم، وأحيانا إلى شعور طفيف بعدم انتظام النبض.

الأسطورة الخامسة : من الصعب الإقلاع عن القهوة





**الفرع**

**إعلان بالنشر**

العدد ١٤٦٨٠ بتاريخ ٢٠٢٢/٣/١٠

القرار الصادر بمحضر اجتماع جمعيه عموميه غير عاديه لشركة كومودور لصناعات الانيووم ذ.م.م

نعلن للجميع بأنه بتاريخ ٢٠٢٢/١/٨ تم إصدار قرار باغليية الأصوات لشركة كومودور لصناعات الانيووم ذ.م.م - رخصة صناعيه رقم IN1001967 الصادره من دائرة التميميه الاقتصادية بأبوظبي القرار الآتى: تصفيه الشركة قضائيا وهذا اعلان بذلك وفقا لقانون الشركات .

مكتب الحامييه خلود سعيد  
للمحاماة والاستشارات القانونيه



الوزارة  
الدولة  
الكويتية  
Ministry of Justice  
State of Kuwait

## محاكم دبي

## محاكم دبي الابتدائية



دبي  
محكمة  
القضاء  
Dubai Courts

### العدد ٤٦٨٠ بتاريخ ٢٠٢٣/٢/٢١

## اعلان رقمي للتكليف بالوفاة بالنشر

## في التنفيذ رقم ٢٢٨ /٢٠٢٣/٢٠٢٣

### ٢٢٨ /٢٠٢٣/٢٠٢٣



الوزارة  
الدولة  
الكويتية  
Ministry of Justice  
State of Kuwait

## الغرفة



دبي  
محكمة  
القضاء  
Dubai Courts

### ٢٢٨ /٢٠٢٣/٢٠٢٣

## اعلان رقمي للتكليف بالوفاة بالنشر

## في التنفيذ رقم ٢٢٨ /٢٠٢٣/٢٠٢٣

### ٢٢٨ /٢٠٢٣/٢٠٢٣



الوزارة  
الدولة  
الكويتية  
Ministry of Justice  
State of Kuwait

## الغرفة



دبي  
محكمة  
القضاء  
Dubai Courts

### ٢٢٨ /٢٠٢٣/٢٠٢٣

## اعلان رقمي للتكليف بالوفاة بالنشر

## في التنفيذ رقم ٢٢٨ /٢٠٢٣/٢٠٢٣

### ٢٢٨ /٢٠٢٣/٢٠٢٣



الوزارة  
الدولة  
الكويتية  
Ministry of Justice  
State of Kuwait

## الغرفة



دبي  
محكمة  
القضاء  
Dubai Courts

### ٢٢٨ /٢٠٢٣/٢٠٢٣

## اعلان رقمي للتكليف بالوفاة بالنشر

## في التنفيذ رقم ٢٢٨ /٢٠٢٣/٢٠٢٣

### ٢٢٨ /٢٠٢٣/٢٠٢٣



الوزارة  
الدولة  
الكويتية  
Ministry of Justice  
State of Kuwait

## الغرفة



دبي  
محكمة  
القضاء  
Dubai Courts

### ٢٢٨ /٢٠٢٣/٢٠٢٣

## اعلان رقمي للتكليف بالوفاة بالنشر

## في التنفيذ رقم ٢٢٨ /٢٠٢٣/٢٠٢٣

### ٢٢٨ /٢٠٢٣/٢٠٢٣



الوزارة  
الدولة  
الكويتية  
Ministry of Justice  
State of Kuwait

## الغرفة



دبي  
محكمة  
القضاء  
Dubai Courts

### ٢٢٨ /٢٠٢٣/٢٠٢٣

## اعلان رقمي للتكليف بالوفاة بالنشر

## في التنفيذ رقم ٢٢٨ /٢٠٢٣/٢٠٢٣

### ٢٢٨ /٢٠٢٣/٢٠٢٣



الوزارة  
الدولة  
الكويتية  
Ministry of Justice  
State of Kuwait

## الغرفة



دبي  
محكمة  
القضاء  
Dubai Courts

### ٢٢٨ /٢٠٢٣/٢٠٢٣

## اعلان رقمي للتكليف بالوفاة بالنشر

## في التنفيذ رقم ٢٢٨ /٢٠٢٣/٢٠٢٣

### ٢٢٨ /٢٠٢٣/٢٠٢٣



الوزارة  
الدولة  
الكويتية  
Ministry of Justice  
State of Kuwait

## الغرفة



دبي  
محكمة  
القضاء  
Dubai Courts

### ٢٢٨ /٢٠٢٣/٢٠٢٣

## اعلان رقمي للتكليف بالوفاة بالنشر

## في التنفيذ رقم ٢٢٨ /٢٠٢٣/٢٠٢٣

### ٢٢٨ /٢٠٢٣/٢٠٢٣



الوزارة  
الدولة  
الكويتية  
Ministry of Justice  
State of Kuwait

## الغرفة



دبي  
محكمة  
القضاء  
Dubai Courts

### ٢٢٨ /٢٠٢٣/٢٠٢٣

## اعلان رقمي للتكليف بالوفاة بالنشر

## في التنفيذ رقم ٢٢٨ /٢٠٢٣/٢٠٢٣

### ٢٢٨ /٢٠٢٣/٢٠٢٣



الوزارة  
الدولة  
الكويتية  
Ministry of Justice  
State of Kuwait

## الغرفة



دبي  
محكمة  
القضاء  
Dubai Courts

### ٢٢٨ /٢٠٢٣/٢٠٢٣

## اعلان رقمي للتكليف بالوفاة بالنشر

## في التنفيذ رقم ٢٢٨ /٢٠٢٣/٢٠٢٣

### ٢٢٨ /٢٠٢٣/٢٠٢٣



الوزارة  
الدولة  
الكويتية  
Ministry of Justice  
State of Kuwait

## الغرفة



دبي  
محكمة  
القضاء  
Dubai Courts

### ٢٢٨ /٢٠٢٣/٢٠٢٣

## اعلان رقمي للتكليف بالوفاة بالنشر

## في التنفيذ رقم ٢٢٨ /٢٠٢٣/٢٠٢٣

### ٢٢٨ /٢٠٢٣/٢٠٢٣



Emirates  
NBD

## محاكم دبي

## محاكم دبي الابتدائية



دبي  
DUBAI COURTS

[70197]
العدد ٤٢٨٠ بتاريخ ٢٠٢٢/٢١٠

### اعلان رقمي للتكليف بالوفاء بالبشر

### في التنفيذ رقم ٢٥٢٣/٢٠٢٢/١٦٦٧ تنفيذ شكايات

المطوية، ٢٢ - دائرة التنفيذ رقم ٢٢ -  
**موضوع التنفيذ:** المطالبة بمسئولية الشريك المرجع رقم (١٧٧١٢٣٨) - والصادر عن بنك دبي الاسلامي بقبضه  
 (٥٠٠,٥٠٠) درهم شامل الرسم -  
**طالب التنفيذ:** بنك دبي الاسلامي - رقم حاسبة معاملة  
 عنوانه: امارات - ديرة - شارع بورجيس - بناية جاك دبي الاسلامي - رقم مكاني ٥٤٢٣٢٧٠٤٢٣٧ - ٥٠٥٤٢٣٢٨٩١

المطوى، اعلانه ١ - مدير سفير محمد صادق - صفته: متخذ ضده  
**موضوع الاعلان:** قد اقام عليكم الدعوى التنفيذية المذكورة اعلاه وتنفيذها ما ورد بالاسند  
 ومصادره واسماء المبلغ التقديري وفدرة (٥٠٠,٥٠٠) درهم على طالب التنفيذ او خزينة المحكمة ، بالاضافة  
 الى السداد المأمور وذلك خلال ٧ ايام من تاريخ الاعلان والا فلا محكمة التنفيذ تستند  
 الاجراءات التنفيذية بحكمكم

السداد الذي التقديري بتم احواله الى احيوايل الى الحساب التالي: الحساب: مخصص تنفيذ المبالغ  
 AS59026071208000011276  
 DC-VAC-ACCOUNT : 253-2026-1667-00000211276  
 Emirates NBD - بنك الامارات دبي الوطني

## رئيس الشعبة

[illegible]



70392

## حكومة الشارقة

### دائرة القضاء

العدد ١٤٦٨٠ بتاريخ ٢٠٢٦/٢/١٠

# القضية

### إعلان منقذ بانه بشر

#### محكمة الشارقة - محكمة التمييز المدنية - عبد الحفيظ بعناشنة

اخترع هافر في القضية رقم 742/000947/SHXCXCIBOUNCE2025 الشكايات المرتجعة

إلى الحكوم عليه ، عبد الحفيظ بعناشنة

ال عنوان : الامارات العربية المتحدة - الشارقة المنطقة الخار شارع الخان بناية تاجير - رقم 1903078841

1303 هافر رقم 971557614534 مكتب 197557614534

حيث ان بتاريخ عدد صدر الحاشية على صورة عنه عن كفاية التمسك بالثبوت / بنك دبي الاسلامي (شركة مساهمة عامة) - في القضية المشار أعلاه وبما ان الحكوم له المذكور قد تقدم بطلب لتنفيذ الحكم المذكور ووقع الرسم المحدد لذلك ، وبما ان الحكم المطلوب تنفيذه كالآتي : المجموع الكلي شامل الرسوم والمصاريف 50.732.00

لذلك اتى مكتب بتنفيذ ما جاء به ائتمس بالتنفيذ المشار اليه أعلاه خلال (7) أيام من تاريخ اعلانك / اعلانك بعد اخطار ، وفي حالة تخلفك عن ذلك فأتى مكتب بحضور جلسة يوم الموافق - الساعة - أمام المحكمة المذكورة ، وفي حالة تخلفك (م) عن ذلك فإن المحكمة ستخذ بحسبك اجراءات التنفيذ الجبري المقررة قانونا .

**معمكة التنفيذ المدنية**



## حكومة الشارقة

### دائرة القضاء



70197
العقد ١٤٦٨٠ بتاريخ ٢٠٢٦/٢/١٠

### إعلان منفذ ضده النشر

### محكمة الشارقة - محكمة التمييز المدنية

### إخطار دفع للقبضه رقم SHCXCIBOUNCE2025/0008341 الشيكات المرتجعه

إلى المحكوم عليه : فيسبال السيجني - العنوان: اماره الشارقة - البطيئة - بناية محمد - شعبه رقم 301 - بالقرن من سنو هابير ماركات موباي - رقم 0504873941

حيث ان بتاريخ دع صدر الحكم القرطض صوره عنه ضدك لصالح المدعي المتخذ / بنك دبي الاسلامي (شركة مساهمة عامه) - في القضية المشار اليها أعلاه وبما أن المحكوم له المذكور قد تقدم بطلب تنفيذ الحكم المذكور ودفع الرسوم المحدد لذلك، وبما أن الحكم المطلوب تنفيذه كالتالي : المجموع الكلي شامل الرسوم والصاريف 43886.٠

لذلك انت مكلف بتنفيذ ما جاء به السند التنفيذي المشار اليه أعلاه خلال (7) أيام من تاريخ إعلانك / إعلانكم بهذا الإخطار .

محكمة التنفيذ المدنية



٢٠٢٦/٢/١٠

## حكومة الشارقة

### دائرة القضاء



70197

العقد ١٤٦٨٠ بتاريخ ٢٠٢٦/٢/١٠

إعلان منفذ ضده النشر

محكمة الشارقة - محكمة التمييز المدنية

إخضاع دفع في القضية رقم 0009332/2025 SHXCIBOUNCE الشكايات المرتجعة

إلى المحكم عليه : المدعى/عين شيخ سعيد الدين - العنوان/أمانة الشارقة - القاسمية - بناية  
 الجا ١ - بتاريخ قد صدر الحكم المذكور عندئذ من عندك لصالح المدعي الشفء / بكم لدي  
 حيث : بالقربر من نسو هابير مراكز - موبايل رقم 0503531147  
 (شركة مساهمة عامة) - في القضية المشار أعلاه وبما أن المحكوم له المذكور  
 قد تقدم بطلب لتنفيذ الحكم المذكور ودفع الرزم المحدد لذلك، وبما أن الحكم المطلوب تنفيذه  
 كالتالي : المجموع الكلي شاملا الرسوم والصاريف 93350.0  
 لذلك أنت مكلف بتنفيذ ما جاء به السند التنفيذي المشار إليه أعلاه خلال (7) أيام من تاريخ  
 إعلانك / إعلانك بهذا الإحرام .

محكمة التنفيذ المدنية



**حكومة الشارقة**  
**دائرة القضاء**

**العدد ١٤٦٨٠ بتاريخ ٢٠٢٦/٢/١٠**

**إعلان منفذ ضده بالنشر**

**محكمة الشارقة - محكمة التنفيذ المدنية -**  
**أخضع دفاع في القضية رقم 72/0009572 SHXCXCIBOUNCE2025**  
**إلى المحكوم عليه : محمد اسماعيل محمد علي**  
**التعوان : أمارة الشارقة - الورقة : شارع خليف -**  
**بناية الرصاصي للعطوف - شقة رقم 103**  
**بالبالقرب من معتمد باب غازي - موبايل رقم 056088877**  
**حيث إنه بتاريخ حد قد صدر الحكم صوريه عنده لصالح المدعى / بنك دبي**  
**الاسلامي (شركة مساهمة عامة) - في القضية المشار اليها أعلاه وبما أن المحكوم له المذكور**  
**قد تقدم بطلب لتنفيذ الحكم المذكور ودفع الرسم المحدد له من ذلك ، وبما أن الحكم المطلوب تنفيذه**  
**كائن في : المحكمة التي شاملا الرسوم والمصاريف 10.563.00**  
**ذلك أن مكلف تنفيذي ما حازه في السنة القضائية المشار اليها أعلاه خلال (7) أيام من تاريخ**  
**إعلانك / إعلانك بهذا الإخطار ، أن ذلك تخلفك عن (م) من ذلك فإن المحكمة ستستد**  
**وافق - الساعة - أمام المحكمة المذكورة . وفي حالة تخلفك عن (م) من ذلك فإن المحكمة ستستد**  
**بحقك إجراءات تنفيذ الجبري المقررة قانونا .**

**محكمة التنفيذ المدنية**

 **حكومة الشارقة**  
**دائرة القضاء**

**العدد ١٤٦٨٠ بتاريخ ٢٠٢٦/٢/١٠**

**إعلان منفذ ضده النشر**  
**محكمة الشارقة - محكمة التنفيذ المدنية**

**إخطار دفع للقيمة رقم SHEXCIBOUNCE2025/0009570 المرتبطة**

إلى المحكوم عليه : عبدالرحمن كوندلياد ادم كوهني - العنوان: اماره الشارقة - البروة - بناية  
الهاته - شقة رقم 906 - بالقرب من المدينة سوبرماركت - تاريخ دفع 0508870503  
حيث انه بتاريخ دفع قدره المسمى الخرقين صورة عنه قد كسبت لصالح المدعي المنفذ / بنك دبي  
الاسلامى ( شركة مساهمة عامة ) - محكمة الشار الشار اعلان عنه وبما ان المحكوم له المذكور  
قد تقدم بطلب تنفيذ الحكم المذكور ودفع الرسم المحدد لذلك، وبما ان الحكم المطلوب تنفيذه  
كالتالى : المجموع الكلى شامل الرسوم والضرائب 7.4342٤ .  
لذلك انت مكلف بتنفيذ ما جاء به السند التنفيذي المشار اليه اعلاه خلال (7) ايام من تاريخ  
إعلانك / إعلانكم بهذا الإخطار .

**محكمة التنفيذ المدنية**



**حكومة الشارقة**

**دائرة القضاء**



70197
العدد ١٦٨٠ بتاريخ ٢٠٢٣/٢/١٠

**إعلان منفضة بالنشر**

**محكمة الشارقة - محكمة التمييز**

**إخضاع دفع في القضية رقم 0007439/2025 SHEXCIBOUNCE الشكايات المرتجعة**

إلى المحكوم عليه : الاتحاد الأوروبي نقلاولا ابتداء د.م.م. :العنوان: امانة الشارقة - موبيلون خلف شارع الشارقة - زايد - شارع الشارقة - م.م. رقم 201 - بناية محمد محمد عمران تريم التامسي - موبيلون رقم 0502360442

إلى المحكوم عليه: حقني شقيق حفي - :العنوان: امانة الشارقة - موبيلون خلف شارع الشارقة - زايد - شقة رقم 201 - بناية محمد محمد عمران تريم التامسي - موبيلون رقم 0502360442

حيث ان بتاريخ ج في صدر الحكم الفرق صورة عن ضد لصالح الذي المنفذ / بنك الامارات دبي الوطنية ج. - في القضية المشار اليها اعلاه وبما أن المحكوم له المذكور قد تقدم بطلب تنفيذ الحكم المذكور ودفع الرمس المذكور لذلك. وبما أن الحكم المطلوب تنفيذه كالآتي : المجموع الكلي شامل الرسوم والصاريف 62789.0

لذلك ان مكلف بتنفيذ ما جاء به السند التنفيذي المشار اليه اعلاه خلال (7) أيام من تاريخ إعلانك / إعلانكم بهذا الإعلان .

**محكمة التنفيذ الدنية**

[illegible]

 <p>مملكة العربية السعودية Ministry of Justice Kingdom of Saudi Arabia</p>	<h1>محاكم دبي</h1> <h2>محاكم دبي الابتدائية</h2>	 <p>محكمة دبي القضائية Dubai Courts</p>
<p>[70197]</p>	<p><b>العدد ٤٦٨٠ بتاريخ ٢٠١٣/٧/٢٥</b></p> <h3>اعلان رقمي للتكليف بالوفاة بالنشر</h3> <h3>رقم ٢٠١٣/٧/٢٥ :٤٦٨٠ تنفيذ تجاري</h3>	<p>الخبر</p>

[illegible]

 <p>الوزارة Ministry of Justice State of Kuwait</p>	<h1>محاكم دبي</h1> <h2>محاكم دبي الابتدائية</h2>	 <p>دبي DUBAI COURTS</p>
<p>[70197]</p>	<p><b>العدد ١٤٦٨٠ بتاريخ ٢٠٢٣/٧/١٠</b></p> <h3>اعلان رقمي للتكليف بالوفاء بالنشر</h3> <h3>في التنفيد رقم ٢٥٩٥/٢٠٢٣/٢٥٣ تنفيذ شيكات</h3>	<p><b>الخبر</b></p>

[illegible][illegible]



Emirates NBD  
Emirates NBD Bank PJSC  
Emirates NBD Bank

## محاكم دبي

## محاكم دبي الابتدائية



محاكم دبي  
DUBAI COURTS

**العدد ٤٦٨٠ بتاريخ ٢٠٢٣/٢/١٠**

# إعلان رقمي للتكليف بالوفاء بالنشر

## في التنفيذ رقم ٢٥٣/٢٠٢٣/٢٣٢٢ تنفيذ شكايات

70197

المطوية: ٢٣ بتاريخ ٢٠٢٣/٢/١٠

موضوع التنفيذ: المطالبة بقيمة الشيك المزعوم رقم (٤٦٧٥٧٨٠) والصادر عن بنك دبي الإسلامي بقيمة (٥٠.٣٣٧.٢٣٠) درهم شاملة الرسوم.

طالب التنفيذ: بنك دبي الإسلامي - شركة ذات مسؤولية محدودة

مطلوبه التنفيذ: شركة شارع بورسعيد - شركة ذات مسؤولية محدودة

المطلوب إعلان: ١٠ بتاريخ ٢٠٢٣/٢/١٠

موضوع الإعلان: قد أقيم أمام المحاكم المعنية التنفيذ المذكور لأحكام التزمك بتنفيذ ما ورد بالاسناد التنفيذي رقم ٤٦٨٠ الصادر بتاريخ ٢٠٢٣/٢/١٠ (٥٥٣٧٧.٢٣٠) درهم إلى طالب التنفيذ وأخرية المحكمة: بالإضافة إلى سداد الرسوم المقررة والخلل خلال ١٠ أيام من تاريخ نشر النشر خلال ١٠ أيام فإن محكمة التنفيذ ستخضع الإجراءات القانونية بحكمهم.

لسداد المبلغ المقتضى به يتم إيداع أو تحويل أي مبلغ إلى الحساب التالي الحساب بمكتب التنفيذ المائل

AE900260751208000217023

DA-ACC-ACOUNT : 253-2026-3332-000217023

Emirates NBD - بنك الإمارات دبي الوطني

[illegible][illegible][illegible][illegible]











# منوعات الفكر 27

يصور الفيلم الكوري The Great Flood أقصى درجات كارثة الفيضان، حيث يصبح الرعب المزدوج الذي تعيشه البطلة، والناجون وهم يبحثون عن مخرج في مبنى سكني معزول بفعل الفيضان، عنصراً أساسياً في أفلام الكوارث. كما يعتبر مثلاً بارزاً على التشويق المحكم، إذ يكشف عن الطبيعة البشرية في موقف لا مفر منه، حيث الموارد والوقت محدودان إلى أقصى درجة.



خيال علمي كارثي، يتناول موضوعات الذكاء الاصطناعي وتطور الحب الأمومي والتعلم العميق

## الفيلم الكوري The Great Flood . . رعب اليوم الأخير لكوكب الأرض



أكثرها هدوءاً، ففي المواقف التي تتطلب اتخاذ قرار بشأن من سينجو أولاً مع فرص إنقاذ محدودة، يقدم الذكاء الاصطناعي الخاص بأنا حلاً مثالياً من الناحية الرياضية، ومع ذلك غالباً ما يتعارض هذا الحل مع الحدس البشري.

سيناريوهات مستقبلية قريبة قابلة للتحقق علمياً، والنجاة تعتمد على العضلات الأخلاقية الجماعية بدلاً من البطولة الفردية.

Flood شعوراً بخوض لعبة مليئة بالتحديات. وهكذا، على أنا إنقاذ الطفل عبر عملية شاقة تتضمن عشرات الآلاف من دورات التعلم المتكررة.

ذلك يتجاوز الفيلم مجرد تصوير كارثة، ويبنى سرداً يتمحور حول الشخصيات.

The Great Flood، فيلم خيال علمي كارثي، يتناول موضوعات الذكاء الاصطناعي وتطور الحب الأمومي والتعلم العميق، تدور الأحداث في اليوم الأخير للأرض بعد فيضان مدمر، ويروي قصة أنا، الباحثة الصغرى، الفيلم من بطولة كيم دا مي، وبارك هاي سو، وكوون يون سونج، إخراج كيم بيونج وو. حقق فيلم The Great Flood نجاحاً لافتاً، وأظهر إمكانات الأفلام الكورية عبر تصديره قوائم مشاهدة نتفليكس في أكثر من دولة.

**فيضانات عارمة في فترة وجيزة**  
الشهد الافتتاحي للفيلم، الذي يصور هطول الأمطار مع الانهيار السريع للأنهار الجليدية الضخمة في القارة القطبية الجنوبية، ليس مجرد خيال، للأسف، تكشف أحدث الأبحاث العلمية القطبية حقائق أكثر خطورة بكثير مما قدمه الفيلم.  
سيناريو الفيلم جعل المياه تغمر مدينة بأكملها في غضون ساعات، بينما الحقيقة أن ارتفاع مستوى سطح البحر نتيجة انهيار الأنهار الجليدية ظاهرة تدريجية تحدث على مدى عقود. ولكن إذا اقترن ذلك بإعصار أو عاصفة مذيبة، فقد تحدث فيضانات عارمة في فترة وجيزة.  
كانت المؤثرات الخاصة في الفيلم مرضية؛ إذ تم تجسيد مشاهد لا حصر لها تحت الماء، ودمار واسع النطاق، وحتى رحلة الفضاء والعالم الداخلي، بشكل حيوي بفضل مصممي المؤثرات الخاصة.  
يمكن مفتاح التفسير العلمي لظاهرة "الحلقة الزمنية" المحورية في الفيلم في فرضية أن بطله الفيلم، أنا، باحثة في مجال الذكاء الاصطناعي. في هذا السياق، يمكن تفسير تجربة أنا المتكررة زمنياً بطريقة جديدة، إذ يقوم نظام التنبؤ بالكوارث الذي طورته، والذي يعتمد على الذكاء الاصطناعي، بنقل آلاف السيناريوهات مباشرة إلى دماغها عبر واجهة بين الدماغ والكمبيوتر.  
هنا يبدأ الصراع الحقيقي: الصدام بين "الحل الأمثل" الذي تم حسابه بواسطة الذكاء الاصطناعي، و"الخيار الصحيح" الذي يدركه البشر.  
وعلى نحو متناقض، فإن أكثر لحظات الفيلم توتراً هي

**قاعدة 101 آلاف ساعة**  
في الحقيقة، فإن القفزات الكبيرة في الفيلم والتجسيدات المصطنعة خلال هذه العملية تصيب المشاهد بالارتباك، هذه مشكلة هيكلية ناتجة عن عدم توفير نفس القدر من وقت الفيلم لتلك العملية، وبدلاً من ذلك، تمحور الفيلم حول تجارب أنا وأخطائها التي لا تُحصى، والتي تعبر عنها الأرقام المطبوعة على قميصها.  
وكان جميل الأسلوب الذي عبر به الفيلم عما يعرف بـ"قاعدة العشرة آلاف ساعة" عبر أرقام ملموسة، وأعتقد أن الرقم الأخير على القميص يطابق تطور أنا واستيقاظها أخيراً على المشاعر الإنسانية.

**سيناريو واقعي**  
يطرح فيلم The Great Flood بعضاً من أهم الأسئلة العلمية التي تواجه البشرية اليوم. فعندما تُحاصر البطلة بفيضان مدمر، تفعل محاكاة للذكاء الاصطناعي للنجاة. ومع تكرار المحاكاة، تتخذ في كل مرة خياراً مختلفاً، مما يؤدي إلى نتائج متباينة بشكل كبير.  
وبالتالي، عندما تتعارض استراتيجيات النجاة المثلى التي يقترحها الذكاء الاصطناعي مع الحدس البشري، فأي خيار هو الصحيح؟  
جسد السؤال الذي طرحه الفيلم المعضلة الأساسية التي تواجه العلم والتكنولوجيا المعاصرين، ولذلك لا يكتفي الفيلم بعرض الكارثة كحدث استعراضي، لكنه يتناولها كسيناريو واقعي قائم على أدلة علمية.  
إن حالات الكوارث في الفيلم ليست خيالات جامحة، بل

**سلسلة من الخيارات**  
في صباح أحد الأيام، يحدث الفيضان، ويغمر بسرعة المنزل الذي تعيش فيه أنا وجاين، يصعدان إلى أعلى المبنى الشاهق، لكن الحوادث والوقائع تجربهما على التوقف، تمتلئ السلالم بالناس وأكوام الأمتعة، وتنفجر أنابيب الغاز في كل شقة.  
تواجه أنا، التي تصادف امرأة حامل في حالة ولادة، وطفلاً محاصراً في مصعد، وزوجين مسنين يمانيان من صعوبة في الحركة، سلسلة متواصلة من الخيارات.  
في مرحلة ما، يكشف The Great Flood أن أنا باحثة تعمل على مشروع لاستنساخ البشرية عبر كائنات اصطناعية ذات مشاعر إنسانية، ولأنها شخصية محورية في هذه الكارثة، يكلف خبير الأمن هي جو (بارك هاي سو) بحمايتها. وبعد نجاتها، تجدد أنا التزامها بإنقاذ البشرية. وهكذا، تتكشف أحداث النصف الثاني من القصة، والتي تتمحور حول موضوع "حب الأم"، هنا ننقل من فيلم إثارة عن البقاء إلى لغز خيال علمي معقد.  
في الواقع، يصعب تصنيف فيلم The Great Flood بدقة، فمن الناحية الظاهرية، هو فيلم ينتمي إلى نوع سينمائي معقد، التحول النوعي فيه جذري لدرجة أن كثيرين توقفوا فيلماً كارثياً عن النجاة من طوفان عظيم، لكن كان هناك دمج لنوعين سينمائيين في إطار واحد، مما يتطلب مهارة عالية في كتابة السيناريو.  
وتبرز هنا فكرة مخفية تتمثل في تعليم ChatGPT، والفرق أن هذا التعليم لا يتم عبر النصوص، لكن من خلال لعب الأدوار، لذلك، يثير فيلم The Great

**حجم الكارثة**  
يبدأ الفيلم بتهديد غير متوقع للحياة اليومية. وعندما تقع الكارثة، تجبر الشخصيات على البقاء في أماكن وبيئات ضيقة، ويتفاعل كل منهم مع الموقف بطريقته الخاصة. وبدلاً من التركيز على حجم الكارثة أو تأثيرها البصري فقط، يركز فيلم The Great Flood على قرارات الشخصيات ومواقفها في ظل هذه الظروف القاسية. تبرز كيم دا مي كشخصية محورية في القصة، إذ تؤدي دورها حتى وسط الفوضى وتقوم الأحداث، أما بارك هاي سو، وهو شخصية رئيسية أخرى، فيبرز التباين بين خيارات كيم دا مي وأفعالها، مما يخلق توتراً داخلياً داخل الفيلم، ويثري الممثلان السرد من خلال إظهار مشاعر ومواقف متباينة وسط الكارثة المشتركة.  
على الرغم من أن فيلم The Great Flood يلتزم بإطار أفلام الكوارث، فإن بنيتها الدرامية تركز على علم النفس البشري والعلاقات المتغيرة بين الناس، فالقلق والمسؤولية، والصراع والتعاون التي تظهر في مواجهة الأزمات الحادة، تشكل السرد المركزي للفيلم، ومع تطور الأحداث، تتغير العلاقات بين الشخصيات، ومن خلال

## تايلور سويفت تعود للأضواء وتثير الجدل مع اقتراب طرح فيديو Opalite

خطفت النجمة العالمية تايلور سويفت الأنظار مجدداً بعد ظهورها المفاجئ الأسبوع الماضي، حيث تصدّرت العناوين عقب حضورها حفل ما بعد توزيع جوائز الغرامي، قبل أن تعلن رسمياً موعد طرح الفيديو كليب الجديد لأغنيتها Opalite.

بالدوني، معتبرين أن الاهتمام المتجدد قد يكون محاولة لصرف الانتباه عن تلك القضية.

**هل هي خطوة علاقات عامة ذكية؟**  
يرى البعض أن الزخم الإعلامي قد يكون جزءاً من خطة علاقات عامة مدروسة، خصوصاً مع تزايد الشائعات حول ظهور خطيبها ترافيس كيلسي في بودكاست Not Gonna Lie الذي تقدمه كايلي كيلسي، بالتزامن مع أسبوع طرح الفيديو.  
ورغم أن تايلور سويفت معروفة بذكائها التسويقي، إلا أنه لا يوجد أي دليل يؤكد قيامها بدفع أموال للبقاء ضمن الترتد.

**خلافات شخصية في الخلفية**  
تأتي هذه التطورات بعد تقارير أفادت بأن سويفت وضعت حدوداً أكثر صرامة في علاقتها مع بليك ليفلي عقب تسريب الرسائل، لدرجة أنها قررت استبعادها من قائمة المدعوين لحفل زفافها المرتقب، في خطوة تعكس توتر العلاقة بين الصديقتين السابقتين.

**عودة مفاجئة بعد غياب**  
سعادة كبيرة سيطرت على جمهور سويفت بعد عودتها للظهور والنشاط الإعلامي، خاصة بعد فترة من الغياب النسبي عن الساحة، إلا أن هذه العودة السريعة أشعلت موجة من التكهّنات حول سبب تصديرها المفاجئ لخصات التواصل الاجتماعي.

**اتهامات لتايلور سويفت بشراء الترتد**  
أثار حساب مختص بأخبار المشاهير على منصة X الجدل، بعدما زعم أن نجمة من الصف الأول تدفع أموالاً لتتصدر الترتد، في إشارة غير مباشرة إلى احتمال صدور تسريبات جديدة تتعلق بالرسائل النصية المسربة بينها وبين بليك ليفلي، والتي قدمت ضمن مستندات قضائية، ورغم عدم ذكر الاسم صراحة، إلا أن متابعي مواقع التواصل ربطوا الحديث مباشرة بتايلور سويفت.

**الجمهور يدافع عن تايلور سويفت**  
في المقابل، دافع جمهور سويفت عنها بشدة، مؤكدين أن تصديرها الترتد أمر طبيعي تزامناً مع أسبوع إطلاق الفيديو الموسيقي الجديد. وكتب أحد المتابعين: "هي ترند لأن الجميع متحمس للفيديو الجديد، لا أكثر".  
بينما ذهب آخرون إلى ربط الجدل بأزمة رسائلها المسربة مع بليك ليفلي، والتي تضمنت هجوماً على جاستن





## ارتفاع الجلطات الدماغية بين الشباب.. الأسباب والوقاية

وأشار الطبيب إلى أن الجلطة الدماغية هي اضطراب حاد في تدفق الدم إلى الدماغ يؤدي إلى تلف الأنسجة، وتنقسم إلى نوعين رئيسيين:

- الإقفارية: تشكل نحو 80% من الحالات، وتنشأ نتيجة انسداد الأوعية الدموية بجلطة أو لويحة تصلب الشرايين.
- النزفية: تحدث بسبب تمزق جدار الأوعية الدموية، مسببة نزيفاً في الدماغ، وتعد أكثر شدة وخطورة.

وأكد كاشابوف أن التدخين التقليدي والإلكتروني يزيدان من لزوجة الدم وتضيق الأوعية، بينما الإفراط في المنبهات مثل مشروبات الطاقة يضغط على القلب والأوعية الدموية. كما أن آثار جانحة كوفيد19- تلعب دوراً مهماً، إذ يسبب الفيروس ضرراً بالبطانة الوعائية ويعزز فرط التخثر، ما يزيد من خطر الإصابة بالجلطات الإقفارية، خصوصاً لدى المتعافين من الحالات الشديدة.

وأوضح الطبيب أن أفضل طرق الوقاية تشمل:

- ضبط مستوى ضغط الدم والكوليسترول.
- الإقلاع عن التدخين.
- الحد من تناول مشروبات الطاقة.
- اتباع نمط حياة صحي والتغذية السليمة للحفاظ على صحة الأوعية الدموية.



# منوعات

# الفكر

## قائمة الأمراض الناجمة عن الإفراط في تناول ملح الطعام

قالت صحيفة ديلي ميل البريطانية، إن الإفراط في إضافة الملح إلى الطعام قد يؤدي إلى الإصابة بأمراض خطيرة، وعواقب صحية وخيمة لجسم الإنسان، مع مرور الزمن.

وأكدت الصحيفة أن "زيادة الملح في الجسم تؤدي إلى احتباس الماء في الدم، ما يرفع ضغط الدم، وهذا بدوره يزيد من خطر الإصابة بالسكتة الدماغية أو الثوبة القلبية، بالإضافة إلى هشاشة العظام وحتى سرطان المعدة".

وأعادت الصحيفة إلى الأذهان، أن هيئة الخدمات الصحية الوطنية في بريطانيا توصي باستهلاك ستة غرامات فقط من الملح يومياً.

ونوهت الصحيفة بأن الدراسات الطبية، تشير إلى أن البالغين يستهلكون 40 بالمانة أكثر من هذا المعدل - حوالي 8.4 غرام يومياً.

ولتقليل تناول الملح، يوصى بإضافة التوابل والبهارات إلى الطعام، وكذلك استخدام الطماطم والفطر والأطعمة المخمرة والمكونات الأخرى الغنية بالأومامي ( الطعم اللاذع اللطيف) في الطهي.

## أسباب زيادة تدمع العين لدى كبار السن

أفاد الدكتور سينو غوزييف أخصائي طب العيون، أن كبار السن غالباً ما يعانون من زيادة إفراز الدموع، بسبب تضيق القنوات الدمعية، أو تدلي الجفون، أو خلل في الغدد الدمعية.

ويوضح الطبيب أن الكثيرين يعانون مع التقدم في العمر من تضيق طبيعي وفقدان مرونة القنوات الدمعية، ما يعيق تصريف الدموع بشكل طبيعي ويسبب ركودها. كما أن تدلي الجفون وضعف جلدھا يؤديان إلى عدم انغلاق العينين تماماً أثناء النوم، مما يسبب جفاف القرنية.

وبحسب الطبيب، يستجيب الجسم في هذه الحالة بزيادة إنتاج الدموع فيما يُعرف بـ "الدموع الانعكاسية"، أو قد يحدث التدمع نتيجة انخفاض نشاط الغدد الدمعية المسؤولة عن الترطيب.

ويقول: "يؤدي انخفاض إنتاج الدموع أو تغير تركيبها إلى ما يُعرف بـ متلازمة جفاف العين. ورغم أن ذلك يبدو متناقضاً، فإنه في الواقع يسبب زيادة في التدمع."

ففي مثل هذه الحالات، تنتج العين كميات كبيرة من الجزء المائي من الدموع، لكنها تفتقر إلى المكونات الدهنية والمخاطية التي تمنحها الاستقرار وتحافظ على ترطيب العين بشكل متوازن. من جانبها، أشارت طبيبة العيون سفيتلانا ميرغورودسكايا إلى أن الشعور بوجود رمل في العين أو حرقه غالباً ما يرتبط بتهييج الغشاء المخاطي أو التهاب بسيط، إلا أن السبب الأكثر شيوعاً هو متلازمة جفاف العين، خاصة لدى كبار السن أو من يستخدمون الأجهزة الإلكترونية لفترات طويلة.



المثلة والمغنية الأمريكية ريتا ويلسون لدى حضورها فعاليات اليوم الصحفي لشركة أبل تي في في سانتا مونيكا، كاليفورنيا. ا ف ب

## قرأت لك

**لحم التونة**

يحتوى لحم التونة، على نسبة عالية من الفيتامينات والأحماض الأمينية، إضافة إلى زيت الأوميغا 3- المفيد فى دعم صحة الجسم، وتقوية جهاز المناعة، كما تُعد أسماك التونة من أهم مصادر البروتين.

وينصح الأطباء بتناول سمك التونة مرتين أسبوعياً حيث لن يرهق ميزانية الأسرة فهو رخيص الثمن مقارنة بباقي أنواع البروتين، ويؤكد خبير التغذية الدكتور مايكل مكرم، أن التونة قادرة على علاج 5 مشاكل صحية تتمثل في تصفية التونة من زيته وإضافة نقاط من عصير الليمون تزيد من معدلات الحرق بالجسم وتمده بالطاقة اللازمة.

وذكر أن سمك التونة يساعد في منع الإصابة بالأزمات القلبية والسكتات الدماغية، كما أنها تحتوى على زيوت غنية بمادة (أوميغا3) ومادة (إن3-) وهما من المواد التي أثبتت فاعليتها في وقف ضربات القلب الغير منتظمة التي تؤدي إلى حدوث الأزمة القلبية.

وأضاف، أن التونة تحتوى على مادة (السلينيوم) التي تلعب دوراً كبيراً كمضاد للأكسدة وحماية خلايا الدم الحمراء من التلف، بجانب إحتوائه على مادة (الثياسين) وفيتامين ب2- الذى يعمل على تقليل الكوليسترول السيئ وزيادة معدلات الكوليسترول الجيد بالجسم.

## سؤال وجواب

- أي العناصر الكيميائية يكون سائلاً عندما يتواجد في درجة حرارة الغرفة؟
  - الميثيق والبروم.
- ما هو لون غاز الأكسجين في الحالتين السائلة والصلبة؟
  - لونه أزرق.
- من هو جوتنبرج؟
  - هو مخترع الماني يرجع الفضل اليه في اختراع الطباعة بالحروف المتحركة.
- ماهما الدولتان اللتان تحملان اسم معادن؟
  - هما قبرص ويعني اسمها اللاتيني كيبوريوس النحاس، اما الدولة الاخرى فهي الارجننتين واسمها مشتق من الاسبانية ارجانت اي الفضة.

## هل تعلم؟

- قوة الرجل عندما يكون لديه 65 عاما، تعادل قوة جسم المرأة وهي لديها 25 سنة.
- أن الكأس السميك معرض للكسر أكثر من الكأس الرقيق فيما إذا وضع به مشروب ساخن
- أن الكسوف لا يستمر أكثر من 7 دقائق و8 ثانية وذلك بسبب السرعة التي تدور بها الأرض حول الشمس.
- أن الماء البارد هو أخف من الماء الساخن
- أن مايخص الجمل من مفردات وتعابير في اللغة العربية يقرب من 1000 كلمة
- أن البعد بين الشمس والأرض يعادل 385 ضعفا من بعد الأرض عن القمر
- أن زجاجة الحليب تفقد ما يعادل ثلثي محتواها من فيتامين (ب) إذا ما وضعت حوالي ساعتين في ضوء النهار
- ليس للقمر غلاف جوي و الجبال تغطي معظم سطحه.
- عدد الحدائق الموجودة في فرنسا و التي تحتوي على عدد من الأشجار النادرة هو 35 حديقة .
- عدد الآلات التي تستخدم لقص الحشائش في الولايات المتحدة 70 مليون آلة و تسبب هذه الآلات تلوث للبيئة يعادل ما تسببه 30 مليون سيارة .
- أن شعر الحية لدى الرجل قوي جدا ويعادل في قوته ومثاقته مئاة سلك من النحاس في نفس قطر شعره
- عدد الولايات في الولايات المتحدة الأمريكية يصل إلى 50 ولاية.
- يحتوي جسم القليل على أربع ركب، وهذا يميزه عن غيره من الحيوانات الثديية.



## قصة الشبل المفقود

ارتعد الثعلب وهو يسمع زفير الأسود فقد كان عالياً جداً وايضاً غاضباً جداً .. سأل نفسه يا ترى ماذا حدث مالي اسمع الأسود تزار وهي غاضبة سأذهب لأعرف فأنأ لا استطيع ان اجلس وانتظر.

ذهب الثعلب إلى عرين الأسود وهو يحاول تشمم الأخبار وحين وصل وجد امامه الأسد الكبير وهو صديقاً له فسأله بقلق: مالي اراكم تزارون هل حدث شيئاً فقال الأسد اختفى شibli الصغير .. لا تقف امامي هكذا اذهب وابحث عنه.. اذهب وألا تقتلك، يجب ان تبحث الغاية كلها عن ابني.

جرى الثعلب من امام الأسد واخذ يصرخ وهو في الطريق عن الشبل الصغير الضائع وكلما تقابل مع احد الحيوانات سأل هل وجدتموه ولكن الجميع كانوا يجيبون بالنفي والغاية كلها منشغله بالبحث عن الشبل الصغير.. لم تترك الحيوانات مكاناً الا وبحثت فيه فوق الأشجار وتحته.. بين الشجيرات ووسط المياه الضحلة، من اطراف الغابة لأطرافها ومن شرقها إلى غربها ولكن دون فائدة واجتمع الجميع حول الأسد يقولون ربما وقع في يد صياد! فصرخ الصقر وقال: لا لم يأت إلى غابتنا صيادون اليوم ولا حتى امس.. فقال القرد ربما سقط في النهر فرد التمساح وقال لا.. اشرف على النهر بنفسي لم يسقط فيه أي حيوان اليوم. فصرخ الأسد وقال حسناً هل تبخر ابني في الهواء ايها الغفلون.. صمت الجميع ربما خوفاً منه وربما احتراما لدموع الأم المنكوبة.. ووسط هذا الصمت الطيق جاء الشبل الصغير ووقف وسط الزحام وهو يقول ماذا حدث لماذا تبكون، اندشش الجميع وتعجبوا ثم نظروا إلى الأسد وهم يكتمون ضحكاتهم خوفاً من الأسد الذي برزت عيناه وهو ينظر إلى شبله الذي كان يبكيه منذ لحظات.. صرخ فيه اين كنت ايها الشقي؟ فقال: كنت اذام في التجويف اعلى الشجرة من الخلف، كم كان النوم فيه دافئاً ومريحاً ومازلت احس برغبتني في النوم مرة اخرى.. انسحب الشبل بهدوء والتف خلف الشجرة فتسلق فروعها ودخل في تجويف عميق ليستكمل نومه تاركاً امه واباه والحيوانات كلها تضحك وتضحك حيث صرخ الثعلب وقال كان ينام فوق رأس ابيه وهو لا يحس بذلك، يا له من غبي، أه كم هو غبي .. ولم يقل كلمته الثالثة فقد لطمه الأسد لطمة قوية فقتله في الحال فقد ظن ان الأسد يقصده هو بالغباء ولا يقصد ابنه وعندما عاتبه زوجته قال: هذا الشبل من ظهر ذاك الأسد.. ولا يصح ان يوصف بالغباء ابداء.. فهل دفع الثعلب حياته ثمناً لغبائه ام غباء الأسد؟ .

