

# منوعات

## الغذاء

الخميس 14 مارس 2024 م - العدد 14102  
Thursday 14 March 2024 - Issue No 14102

ص 22

### شرطة دبي تُدشن منصتها في بطولة ناس الرضائية



ص 27

### ويس أندرسون.. أفلام ذات لمسة جمالية لا تخطئها العين



### كيف تقلل من أعراض انسحاب الكافيين أثناء صيام رمضان؟

المراسلات: ص.ب 505  
email:munawaat@alfajrnews.ae

## دراسة: السعادة يمكن تعلمها

كشفت دراسة هي الأولى من نوعها أنه يمكننا أن نتعلم كيف تكون سعداء، ولكن لن يحصل الشخص على فوائد دائمة إلا إذا واصل ممارسة ما تعلمه. ووجد فريق البحث الذي يقف وراء دورة "علم السعادة" بجامعة بريستول بالفعل، أن تعليم الطلاب أحدث الدراسات العلمية حول السعادة أدى إلى تحسن ملحوظ في رفاهيتهم. لكن، بحسب "ساينس دايلي"، بيّنت الدراسة أن هذه التعزيزات في الصحة النفسية تكون قصيرة الأجل ما لم يتم الحفاظ على العادات الرياضية، أو التأمل، أو كتابة اليوميات على المدى الطويل. وقال الدكتور بروس هود الباحث الرئيسي: "الأمر يشبه الذهاب إلى صالة الألعاب الرياضية؛ لا يمكننا أن نتوقع القيام بحصة واحدة ونحافظ على لياقتنا إلى الأبد. وكما هو الحال مع الصحة البدنية، يتعين علينا أن نعمل باستمرار على صحتنا العقلية، وإلا فإن التحسينات ستكون مؤقتة". وأطلقت دورة علوم السعادة في جامعة بريستول في عام 2018، وكانت الأولى من نوعها في المملكة المتحدة. وفي هذه الدورة التي لا تتضمن أي امتحانات، يتعلم الطلاب ما تقوله أحدث الدراسات في علم النفس وعلم الأعصاب، ويبدو أن ذلك يجعل المشاركين سعداء حقاً.

## فقدان الوزن في رمضان.. تناول هذا المشروب على الإفطار

يعد مشروب "الكركديه" من أكثر المشروبات الرمضانية شهرة في الدول العربية، نظراً لمذاقه المميز والمنعش. وللكركديه فوائد صحية جيدة، فهو غني بالعديد من الفيتامينات (أ-ب-9-ج)، والمعادن كالكالسيوم والبوتاسيوم والحديد والمغنسيوم. كما يحتوي على مضادات الأكسدة المحاربة للجذور الحرة، التي تسبب أمراضاً خطيرة مثل السرطان والقلب والسكري. وسجلت دراسات طبية دوراً مفيداً للكركديه كمضاد للالتهابات، كما يعد مدرراً طبيعياً للبول، ويساعد في إنقاص الوزن، لتقليله نسبة امتصاص السكريات والنشويات داخل الجسم، ومنع تراكم الخلايا الدهنية. ويساعد الكركديه الدافئ على رفع ضغط الدم لمرضى الضغط المنخفض، على العكس يسهم الكركديه البارد في خفض الضغط لمن يعانون من مشاكل الضغط المرتفع، لكنه لا يمكن استبداله بالأدوية لمن تم تشخيص إصابتهم بارتفاع ضغط الدم. ويحافظ فوائد الصحة العديدة، له أيضاً فوائد مذهلة للبشرة والشعر، فهو يقاوم التجاعيد وعلامات الشيخوخة، ويحد من نمو الخميرة المسببة للقشرة على فروة الرأس.

## الاستحمام بماء ساخن.. خطر قد يكون مميتاً

يحذر العلماء من مخاطر الاستحمام بماء الساخن مؤكدين أنه بالإضافة إلى ضرره على البشرة والشعر فإنه قد يكون مميتاً. ونشرت صحيفة "الميرور" تقريراً طبياً جديداً، يقول إن الاستحمام بماء الساخن جداً يجرّد الشعر والجسد من زيوتها الطبيعية، ويمكن أن يؤدي ذلك إلى جفاف الجلد وتقشره وحكة، ويفقد الشعر لمعانه ويجعل أظرفه متفتتة. ويحذر التقرير أيضاً من أن "الحالات مثل الأزمات أو الصدفية يمكن أن تتفاقم بشكل كبير بعد الاستحمام بماء الساخن". وحدرت الدراسة من أن الماء الساخن جداً يمكن أن يضيف ضغطاً زائداً على القلب، وهذا أمر خطير بشكل خاص بالنسبة للأشخاص الذين يعانون بالفعل من مشاكل في القلب، حيث يمكن أن يفقدوا وعيهم. ويشرح العلماء: "تؤدي الحرارة الناتجة عن الاستحمام بماء الساخن إلى تمدد الأوعية الدموية، مما يتطلب من القلب أن يضخ بقوة أكبر للحفاظ على تدفق الدم، ويمكن أن يمثل هذا الضغط الإضافي مشكلة بالنسبة لأولئك الذين يعانون من أمراض القلب الموجودة مسبقاً، مما قد يؤدي إلى زيادة الضغط على القلب والأوعية الدموية". ويحذرون من أنه بالنسبة لبعض الأشخاص الذين يعانون من مشاكل في القلب، يمكن أن يسبب الماء الساخن الدوخة أو الدوار، مما يزيد من خطر السقوط والإصابات الأخرى أثناء الاستحمام.

## منها حركة العينين.. ملامح وجهك تكشف شخصيتك

يعتبر مظهر الوجه من الأمور الحيوية للتعرف والتواصل البشري والتعبير عن المشاعر، والتي يمكن التعبير عنها بواسطة حركة عضلات الوجه، ويمكن أن تتغير تعبيرات الوجه عندما يتم تحفيز الدماغ بأي من الحواس البشرية العديدة. وبحسب ما نشرته "ديلي ميل" البريطانية، تشير بعض الدراسات العلمية إلى أن الوجوه يمكن أن تكشف تفاصيل خفية عن بعض السمات الشخصية، من خلال شكل الحاجبين مروراً بحركة العينين ووصولاً إلى حجم الخدين.

**الحواجب**  
سواء كان الحاجب مرتفعاً فضولياً أو عموماً عميقاً، فإنه جزء معبر للغاية عن الوجه، وتوضع دراسة أجراها باحثون من جامعة يورك، أنه قد يكون الحاجب جزءاً حيويًا من تطورنا البشري.

ويشير البحث إلى أن الحواجب البارزة أعطت الأسلاف القدرة على إيصال نطاق أوسع من المشاعر، مما ساعدهم على تكوين روابط اجتماعية حيوية.

وقالت الدكتورة بيني سيكينز، الباحثة المشاركة في الدراسة: "إن الحركات الصغيرة للحاجبين هي أيضاً عنصر أساسي في تحديد الجدارة بالثقة والوداع"، مشيرة إلى أنه "على الجانب الآخر، فقد تبين أن الأشخاص الذين يخضعون للبتوتوكس الذي يحد من حركة الحاجب هم أقل قدرة على التعاطف والتفاعل مع مشاعر الآخرين".

إن مجرد الحصول على حواجب كبيرة يمكن أن يجعل الشخص يبدو أكثر جدارة بالثقة والتعاطف، ولكن، وفقاً لما توصل إليه باحثون من جامعة غلاسكو، من المهم أيضاً تحديد مكان الحاجبين على الوجه، حيث قاموا بتحليل الأحكام السريعة التي يصدرها الناس واكتشفوا أن الوجوه ذات الحواجب المرتفعة تعتبر أكثر لثراء وجديرة بالثقة وأكثر دفئا.

ومن ناحية أخرى، يعتبر انخفاض الحواجب علامة على عدم الجدارة بالثقة. ولكن لاحظ الباحثون أن هذا ربما يكون انعكاساً للصور النمطية أكثر من كونه اختلافاً حقيقياً في الشخصية.

وقالت الدكتورة ثورا بيورسدوتير، عالمة النفس من جامعة ستيرلينغ والباحثة المشاركة في البحث، "إن نتائج الدراسة تشير إلى البساطة في التعميم من خلال مجموعة من الملاحظات، التي ترى أنها "مفيدة اجتماعياً للغاية".

**الأفواه**  
لا يحتاج الأمر إلى طبيب نفسي ليقول إن الشخص الذي يتسم أكثر يمكن أن يكون أكثر سعادة، لكن الفم يلعب أيضاً دوراً حيويًا في الاطباعات عن الآخرين.

توصلت نفس الدراسة التي أجرتها جامعة غلاسكو، إلى أن الوجوه ذات الأفواه القلوية ينظر إليها على أنها أكثر قفراً وأقل كفاءة وأكثر برودة وغير جديرة بالثقة.

توضّح الدكتورة بيورسدوتير أن هذه التصورات قد يكون لها أيضاً جذور في بعض الملاحظات الصحية والمفيدة اجتماعياً، وترجع أهميتها إلى الناحية التطورية، حيث إن البشر حساسون للغاية للاختلافات الدقيقة في شكل الأفواه وكيفية ارتباطها بالعاطفة والجدارة بالثقة.

وقالت الدكتورة بيورسدوتير: "في بحثنا، اكتشفنا أنه بسبب الروابط النمطية بين الطبقة الاجتماعية وسمات معينة، فإن هناك تداخلاً في ملامح الوجه يؤدي إلى أحكام كل من الطبقة الاجتماعية وهذه السمات". وتشير إلى أن العوامل الاجتماعية والاقتصادية ربما تشكل



"معايرة الشخصية الاختيارية"، والتي يقوم الشخص من خلالها بتنمية شخصيته لتتناسب مع سماته الجينية. وعلى الرغم من أن الفك المربع والثقة لا تربطهما علاقة وراثية أو سبب أساسي مشترك، لكن ربما يتخلص الأمر بشكل أساسي في حقيقة أن الأشخاص ذوي الفك المربع ينظر إليهم على أنهم أكثر جاذبية وبالتالي يستمتعون عموماً بتفاعلات اجتماعية أكثر إيجابية، مما يجعل أصحابه أكثر ثقة بأنفسهم.

كما توصلت إحدى الدراسات التي أجراها باحثون من جامعة ماكواري في سيدني، إلى أن الوجوه النحيلة يُنظر إليها على أنها أكثر صحة، إذ ترتبط الوجوه ذات الدهون الأقل في الوجه حول الخدين والذقن بضغط دم جيد، ومؤشر كتلة الجسم الصحي، وانخفاض نسبة الدهون في الجسم.

**العيون**  
يُقال في الكثير من الأحيان إن العيون هي نوافذ الروح، وعلى الرغم من أن العلماء قد لا يذهبون إلى هذا الحد، إلا أنها يمكنها في الواقع إخبارنا بالكثير عن الشخص. إن أفضل طريقة للتعرف على شخص ما من خلال عينيهِ هي تتبع المكان الذي ينظر إليه.

استخدم البحث الذي أجراه عالم النفس في جامعة برانديز، تتبع العين لاكتشاف أن المتفائلين قد يرون العالم حرقياً من خلال "نظارات وردية اللون".

عرضت على المشاركين سلسلة من الصور لموضوعات تتراوح من الإيجابية إلى السلبية. وكشفت النتائج أن أولئك الذين حصلوا على درجة عالية من التفاؤل يفضون وفقاً لأقل بكثير في النظر إلى المحفزات السلبية. وبالمثل، استخدمت ورقة بحثية نشرت عام 2018 في دورية Frontiers in Human Neuroscience الذكاء الاصطناعي لتتبع حركات العين لـ 42 مشاركاً أثناء قيامهم بمهام في الحرم الجامعي.

ومن خلال نتائج استبيانات الشخصية، اكتشف الباحثون أن حركات العين كانت مؤشراً جيداً لبعض سمات الشخصية. وكتب الباحثون: "تظهر النتائج التي توصلنا إليها وجود تأثير كبير للشخصية على التحكم في حركة العين اليومية". على وجه الخصوص، اكتشفوا أن الأشخاص الذين لديهم درجات أعلى في العصابية، وهي سمة مرتبطة بالضيق والقلق، يميلون إلى رمش العين بشكل متكرر أكثر من المشاركين الآخرين.

## الإرهاق الكظري.. يغير لون الجلد وعلاجه الصيام

هل تعاني ألاماً بالجسم وإرهاقاً مستمراً وعصبية واضطرابات النوم ومشكلات الهضم دون سبب مرضي؟ إذا كانت الإجابة "نعم"، فقد تكون تلك الأعراض مؤشراً على إصابتك بحالة "الإرهاق الكظري".

ويوضح متخصصان موقع "سكاي نيوز عربية"، أعراض وأسباب الإصابة بـ"الإرهاق الكظري"، ويقدمان نصائح حول كيفية الوقاية منه، خاصة في شهر رمضان.

ما "الإرهاق الكظري"؟ يُعرف مستشار المركز المصري للحق في الدواء، محمد عز العرب، "الإرهاق الكظري" بأنه حالة تتجسد في هذه الأعراض:

تحول الإنسان من شخص نشط إلى آخر خامل ومكتئب. انخفاض ضغط الدم، وانخفاض مستوى السكر بالدم. الالتهاب الشديدي على "الأملح والسكريات". التساقط الكثيف للشعر. الدوخة المستمرة. الشعور بالألم في العضلات واضطرابات في الجهاز الهضمي؛ كالقيء وسوء الهضم. سهولة الإصابة بالعدوى البكتيرية والفيروسية. تغير لون الجلد إلى الداكن. ويضيف مستشار علاج الأمراض المعدية ضرار بلعوي على ما سبق، أعراضاً أخرى لـ"الإرهاق الكظري"، ومنها: تقلب المزاج المفاجئ، والانفعال الشديد والتوتر لأتفه سبب. انقطاع الطمث عند النساء.

## انفجار صاروخ فضائي عند إطلاقه في اليابان

انفجر صاروخ أطلقته شركة يابانية خاصة لتوضع قمر اصطناعي في المدار بعد أن على إطلاقه في غرب اليابان الأربعاء، كما أعلنت الشركة المشغلة "سبيس ون". وأطلق الصاروخ "كايروس" الذي يبلغ ارتفاعه 18 متراً، في موقع في شبه جزيرة كيب، في مقاطعة واكاياما (غرب المنطقة الجبلية التي تغطيها غابات. لكن بعد ثوانٍ على إطلاقه، تحول الصاروخ إلى كرة نار واجتاح دخان كثيف موقع الإطلاق وسقط حطام مشتعل من الآلة على المنحدرات المحيطة، ما دفع رجال الإطفاء إلى التدخل.

## استطلاع يقترح حلولاً للمشاكل الزوجية بسبب الشخير

أفادت دراسة جديدة بأن تعديل عادات نوم الزوجين بواسطة فصل سرير النوم أو النوم في غرف منفصلة يساعد على تحسين جودة النوم، ويحد من أثر الشخير. وكشف استطلاع أجرته وان بول OnePoll أن 70% ممن تم استطلاعهم يعتقدون أن جودة نومهم زادت نتيجة النوم في سرير منفصل عن شريكهم.

كما قال 42% من الذين ينامون منفصلين عن شريكهم أن ذلك "يجد" علاقتهم، ويعتقد 23% منهم أنه أدى أيضاً إلى تحسين حياتهم الجنسية. ووفق "ستادي فايندز"، قال 4 من كل 5 مشاركين إن عادات نوم شركائهم توظفهم باستمرار أثناء الليل.

وجاء شخير الشريك أثناء النوم في طليعة الأسباب بنسبة 52%، يليه تصفح الهاتف قبل النوم بنسبة 33%، والاستيقاظ ليلاً لاستخدام الحمام بنسبة 33%، ثم الإمساك بالأغطية والتقلب بنسبة 27% و25% على التوالي.

وشارك في الاستطلاع 2000 شخص في الولايات المتحدة، وكان 21% منهم إما ينامون في غرف منفصلة، أو في سريرين منفصلين. ومن بين 79% يتشاركون نفس السرير، قال 36% إنهم يقدرون عندما لا يكون الشريك في المنزل، حيث لا يتعين عليهم مشاركة السرير. واقترحت النتائج استخدام أسرة منفصلة في غرف نوم الأزواج إذا لم تتوفر فرصة وجود غرف نوم منفصلة، لتحسين صحة النوم، إلى جانب الوسائد التي تقلل من الضخير.

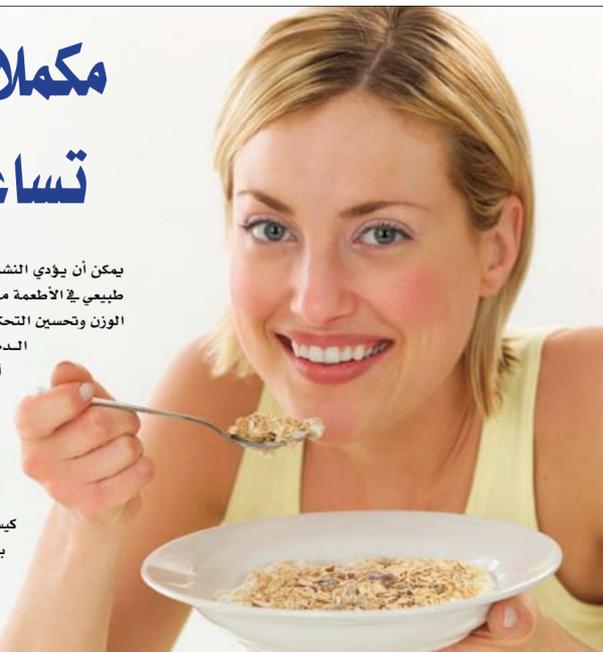
## مكملات النشا المقاوم قد تساعد على التخسيس

ولمدة 8 أسابيع أخرى، تم إعطائهم عيوة من النشا العادي على سبيل المقارنة. مع تزويدهم بـ 3 وجبات متوازنة يومياً، وقياس المؤشرات الصحية المختلفة. وبعد تناول النشا المقاوم لـ 8 أسابيع، فقد المشاركون ما متوسطه 2.8 كغم، في حين لم يكن للنشا العادي أي تأثير على الوزن.

كما تسبب النشا المقاوم في ارتفاع أقل في نسبة السكر في الدم بعد الوجبات، وهو ما قد يكون مفيداً في الوقاية من السكري. ويوجد النشا المقاوم بشكل طبيعي في الفول، والحبوب الكاملة، والشوفان، والموز الأخضر، ويتشكل أيضاً عندما تترك الأطعمة النشوية الشائعة مثل البطاطس والمعكرونه والأرز لتتبدد بعد طهيها.

يمكن أن يؤدي النشا المقاوم، الموجود بشكل طبيعي في الأطعمة مثل الشوفان، إلى فقدان الوزن وتحسين التحكم في نسبة الجلوكوز في الدم، وفق تجربة صغيرة أجريت في جامعة شنغهاي. وفي التجربة، طلب الباحثون من 37 شخصاً يعانون من زيادة الوزن تناول كيس من النشا ممزوجاً بماء مرتين يومياً قبل الوجبات، لمدة 8 أسابيع، وفق "نيو ساينست".

ويوجد النشا المقاوم بشكل طبيعي في الفول، والحبوب الكاملة، والشوفان، والموز الأخضر، ويتشكل أيضاً عندما تترك الأطعمة النشوية الشائعة مثل البطاطس والمعكرونه والأرز لتتبدد بعد طهيها.



## انتهاء واقعة اختطاف واحتجاز رهائن في البرازيل

انتهت عملية احتجاز ركاب حافلة رهائن في المحطة الرئيسية في مدينة "ريو دي جانيرو" البرازيلية، أمس الأول باستسلام المُنقذ الذي كان قد فتح النار وأصاب شخصين بالرصاصة، وبتحرير الرهائن، وفق الشرطة. ونقلت "فرايز برس" عن المتحدث باسم الشرطة العسكرية الكولونيل ماركو أندراي، قوله: "إن محتجز كل الرهائن وعددهم 17 شخصاً وهم في أمان". وكانت الشرطة العسكرية في "ريو دي جانيرو" قد أعلنت في بيان أنه تم تطويق المنطقة، وأن عناصر نخبة في كتية العمليات الخاصة "يجرون مفاوضات في الموقع". وقالت الشرطة "أطلق رجل النار على شخصين واحتجز رهائن في حافلة في محطة نوفو ريو للحافلات"، وأضافت أن الصابرين نقلوا إلى المستشفى، وأظهرت لقطات بثتها قناة "غلوبو نيوز" حالا من الفوضى السائدة في المحطة الواقعة في وسط ريو التي تنطلق منها الحافلات إلى كل أنحاء البرازيل.



خلال لقائه بـنخبة من الطلبة المتميزين أكاديمياً

## الرئيس الأعلى لجامعة الإمارات: الامتياز عنوان الإبداع والابتكار والتفوق العلمي



الجامعة بيئة تعليمية وبحثية متميزة ، وتحتل مراكز متقدمة في تصنيف أفضل الجامعات العالمية في البحث العلمي، كون الطلبة هم محور العملية التعليمية، وأشار إلى أننا نحتاج خلال الخمسين عاماً القادمة إلى مضاعفة جهود العمل وتحقيق الإنجازات العلمية والتنافسية، من خلال امتلاك مهارات المستقبل وتشجيع الطلبة للاستفادة من الإمكانيات المتاحة.



تقنيات التعليم المتسارعة، حيث أن المستقبل القادماً يتطلب مهارات عالية الجودة، ويجب على الطالب أن يكون على قدر عالٍ من القدرة على مواجهة تحديات المستقبل، لا سيما وأن قيادتنا الرشيدة وفرت كافة مستلزمات ومقومات الدعم لأبنائنا الطلبة، حتى يستطيعوا مواكبة ركب التطور العلمي المتسارع، من خلال تحقيق مواكبة الأكاديمية المتميزة، والمساهمة في تحقيق رؤية "نحن

العين - الفجر

التقى معالي زكي أنور نسيبة، المستشار الثقافي لصاحب السمو رئيس الدولة، الرئيس الأعلى لجامعة الإمارات، بمجموعة من الطلبة المتفوقين، الحاصلين على تقدير امتياز من مختلف الكليات، وذلك بحضور الأستاذ خلفان الظاهري، نائب مدير الجامعة للشؤون الإدارية والمالية، الأمين العام للجامعة، والأستاذ الدكتور أحمد مراد، النائب المشارك للبحث العلمي، والدكتور سعاد المرزوقي، النائب المشارك لشؤون الطلبة.

وأشار الرئيس الأعلى للجامعة إلى أن الامتياز هو عنوان الإبداع والابتكار والتفوق، مؤكداً على أن التعليم هو الاستثمار الأول والأهم في دولة الإمارات العربية المتحدة، وهو مفتاح المستقبل، حيث كان القائد المؤسس المغفور له - بإذن الله - الشيخ زايد بن سلطان آل نهيان، يؤمن بأن ثروتنا الحقيقية ليست في البترول، بل هم أبنائنا، وقدرتهم على مواجهة تحديات المستقبل، بامتلاكهم مهارات التعليم النوعي والمتميز، ومن أجل ذلك كانت جامعة الإمارات هي المنصة والحاضنة الوطنية لأبناء دولة الإمارات.

وأضاف مخاطباً الطلاب والطالبات "أنتم جيل مهم، لأنكم جنتم في مرحلة صعبة، اختلفت فيها معايير ومخرجات التعليم، ويات الطالب مطالباً بالحصول على مخرجات أكاديمية عالية الجودة، ومعايير تميز، وليس فقط الحصول على شهادة، وذلك في ظل تطور



بهدف تعزيز التواصل الثقافي والاجتماعي

## الجامعة الأمريكية في رأس الخيمة تحتفي بـ «اليوم العالمي للطلاب الدوليين 2024»

كازاخستان، المملكة العربية السعودية، كردستان، المغرب، نيجيريا، باكستان، فلسطين، الفلبين، روسيا، جنوب السودان، السودان، سوريا، وتونسيا واليمن والإمارات العربية المتحدة.

كان قسم عرض الأزياء عبارة عن متعة بصرية من حيث الألوان والأنماط - تميزت بفساتين نيجيريا الجميلة المصنوعة من الأقمشة الملونة والنابضة بالحياة، أردية حريرية صينية بأكام واسعة وفن معقد، وفساتين حبشة كيميس وزوريا التقليدية في إثيوبيا مصنوعة من القطن المطرز يدوياً.

قدم الحدث رؤى ثقافية غنية من خلال المعارض التفاعلية، ومن أبرزها أول خط عربي تم اكتشافه في اليمن القديم، دمي روسية عتيقة، رقصة الدبكة الفلكلورية السورية، ولحاح من التقاليد المرتبطة بالصحراء الإماراتية رمز الشجاعة والنبيل.

الثقافة والانسجام هما قيمتان أساسيتان في الجامعة الأمريكية في رأس الخيمة. وقد وفر اليوم الدولي للطلاب 2024 المكان الأمثل لإظهار هذه الروح من خلال العروض الثقافية والموسيقى والرقص والطعام. لقد كان من دواعي سرورنا أن نرى طلابنا يستكشفون ويقدمون ثقافات زملاتهم الطلاب ويجعلون هذا الحدث بمثابة تجمع عائلي عالمي سعيد.

وأضفت الأكشاك الملونة التي صممها طلاب يرتدون الأزياء الوطنية ويعرضون عروضاً وطنية فريدة جواً من الصداقة الحميمة المتناغمة.

وحصل جناح السودان على جائزة أفضل جناح، بينما حصلت إثيوبيا على المركز الثاني. كما فاز السودان بمسابقة أفضل أداء ثقافي، في حين حصلت روسيا وكازاخستان على المركز الثاني. وضم موكب الأمم 23 دولة: بنغلاديش، الصين، مصر، إريتريا، إثيوبيا، الهند، العراق، الأردن،

الجامعة الأمريكية في رأس الخيمة تسليط الضوء على جمال وأناقته الملابس التقليدية في مختلف الثقافات حول العالم.

وقال البروفيسور ديفيد شميدت، رئيس الجامعة الأمريكية في رأس الخيمة: "يحتفل اليوم العالمي بالنسيج الغني للثقافات من جميع أنحاء العالم. في الجامعة الأمريكية في رأس الخيمة، نستضيف بخر مجتمعاً متنوعاً يمثل 80 جنسية في الحرم الجامعي. قدم اليوم الدولي للطلاب منصة مهمة لتعزيز التفاهم بين الثقافات والوحدة داخل مجتمع جامعتنا. وقد أتاح فرصة لا تقدر بثمن لكسر الحواجز وتبادل المعرفة والاحتراف بوجهات النظر المتنوعة التي تشكل بشكل جماعي جوهر الجامعة الأمريكية في رأس الخيمة". وأضاف البروفيسور ستيفن ويهايت، النائب الأول للشؤون الأكاديمية في الجامعة الأمريكية في رأس الخيمة: "إن التكامل

رأس الخيمة - الفجر

نظمت الجامعة الأمريكية في رأس الخيمة، وبمشاركة من كليات الجامعة المختلفة، فعالية "اليوم العالمي للطلاب الدوليين"، وذلك بهدف تعزيز التواصل الثقافي والاجتماعي، والاطلاع على ثقافة وتراث شعوب الطلاب الدوليين، والتعريف بالخدمات المقدمة والبرامج والتسهيلات للطلاب، وتحفيز العمل على تنظيم الفعاليات والمسابقات الثقافية والفنية التي تستكشف مهارات وإبداعات الطلاب المختلفة.

وتضمنت التجربة الفريدة التي عكست روح التنوع في الجامعة، عرضاً للألم، وأكشاكاً تعرض ثقافات وأكلات من مختلف البلدان، وعرضاً أزياء للأزياء الوطنية من جميع أنحاء العالم برعاية نادي الأزياء في

في موسمه الرابع على إذاعة الشارقة

## منافسة قوية مع انطلاق برنامج نجم المجالس وجوائز قيمة تنتظر الفائزين



الفريق الفائز، كما يحصل الجمهور الحاضر على فرصة الفوز بجوائز قيمة، بالإضافة إلى ذلك سيتم طرح سؤال يومي عبر تطبيق مرايا ويحصل الفائز على ألف درهم نقداً مقدمة من إذاعة الشارقة.

وأكدت أمل عبد الرحمن العويس مدير إذاعة الشارقة أن برنامج المسابقات الرمضاني نجم المجالس يحصد في كل موسم متابعات عالية ويحظى باهتمام العائلات التي تتفاعل مع التنافس الكبير في كل حلقة من حلقاته. إنه برنامج يحقق الكثير من الأهداف الثقافية والاجتماعية.

فيه فريقان على الجائزة الكبرى المتمثلة في سيارة مقدمة من مصرف الشارقة الإسلامي ومبلغ نقدي بـ 70 ألف درهم فيما يحصل صاحب المركز الثاني على 50 ألف درهم أما صاحب المركز الثالث الذي حصده أكبر عدد من النقاط في نصف النهائي فيحصل على جائزة قيمتها 30 ألف درهم.

ودعا منظمو برنامج نجم المجالس الجماهير إلى الحضور بقوة في قاعة الزهري بجامعة الشارقة لتتبع الفرق المتنافسة حيث يحصل الفريق الذي يملك أكبر جمهور في القاعة على 5 خمس نقاط إضافية قد تكون حاسمة في تحديد

الشارقة-الفجر

انطلق في الأول من رمضان الموسم الرابع من برنامج المنافسة العالمية "نجم المجالس" الذي تنظمه إذاعة الشارقة التابعة لهيئة الشارقة للإذاعة والتلفزيون بقاعة الزهري في جامعة الشارقة وذلك بالتعاون مع دائرة شؤون الضواحي والقرى وجامعة الشارقة ومدينة الشارقة للإعلام شمس.

ويهدف نجم المجالس الذي يقدمه هذا الموسم الإعلامي أحمد بركلاو ومحمد عمران إلى تقوية العلاقات بين أفراد الأسرة الواحدة عبر وضعهم في مواقف تتطلب التكاتف والتعاون للإجابة عن مجموعة من الأسئلة المنتقاة بعناية. ويعتبر هذا البرنامج الذي يطل على جمهوره عند العاشرة مساءً، فرصة للمشاركين لإبراز قدراتهم العلمية وثقافتهم الواسعة.

ويشارك في البرنامج 26 فريقاً يتأهل منهم 6 فرق مباشرة للدور الثاني عن طريق القرعة فيما تتنافس العائلات العشر على الدور الأول بنظام خروج المغلوب ويتأهل منهم 10 فرق. وفي الدور ثمن النهائي يتنافس 16 فريقاً يتأهل منهم 8 فرق تتنافس بينها على مقعد في الدور نصف النهائي قبل الوصول للدور النهائي المرتقب في الـ 25 من رمضان والذي يتنافس

للتوعية بالمبادرات الرياضية وحملة «الرياضة للعباء»

## شرطة دبي تـدشـن منصتها في بطولة ناس الرضائية

الرياضيين في شرطة دبي بالتعاون مع جمعية دار البر الخيرية، وإدارة الاقتصاد والسياحة في دبي، ومجلس دبي الرياضي، تزامناً مع شهر رمضان المبارك، والهادفة إلى تسخير الرياضة في خدمة العمل الخيري خلال أنشطة الشهر الفضيل، بالإضافة إلى دعم الفعاليات الرياضية بشكل إيجابي في خدمة المجتمع، والمساهمة في دعم المشاريع الإنسانية والخدمات الاجتماعية.

ويبتدئ العمل الجماعي في المجتمع، وصولاً إلى جمع مبلغ مالي يصل إلى 3 ملايين درهم لتنفيذ مجموعة من المشاريع الإنسانية والاجتماعية، ومنها مشاريع الوقف الخيري عبر تملك أرض زراعية، أو قارب صيد، ومشاريع الأسر المنتجة، والمشاريع الطبية ككرسي متحرك لأصحاب الهمم، أو تمويل عمليات جراحية، ومشاريع المساجد كالمشاركة في البناء أو شراء مصاحف إلى جانب المساهمة في تنفيذ مشاريع بناء الأبار وتوفير خزانات المياه. ولقمت الدكتور مريم المطروشي إلى أن المنصة شهدت في أول أيامها تدشيناً تقنيتم العديد من التحديات الرياضية وتحدي القفز وتحدي التجديف، وشارك زوار بطولة ناس الرضائية في المنافسة فيها، وحصلوا على جوائز عينية وسط أجواء تفاعلية رياضية.

والقيمين والزوار. وبينت أن المنصة ستساهم في التوعية بالمبادرات الرياضية لمجلس دبي الرياضي في شرطة دبي ومنها القافلة الرياضية الهادفة إلى دراسة المستقبل الرياضي للإمارات من خلال الدراسات والأبحاث العلمية وغيرها. وأضافت أن المنصة ستساهم في التعريف بحملة "الرياضة للعباء" التي أطلقها مجلس

دشن مجلس الرياضيين في القيادة العامة لشرطة دبي، منصته الخاصة في بطولة ناس الرضائية، والهادفة إلى لقاء الجماهير والشركاء والتفاعل المباشر معهم، وتعريفهم بالمبادرات الرياضية الشريفة المتنوعة التي ينفذها المجلس، إلى جانب التعريف بحملة "الرياضة للعباء" الخيرية، وإشراك الجمهور في مجموعة من التحديات في مجال اللياقة البدنية.

وأكدت الدكتورة مريم أنس المطروشي، رئيس مجلس الرياضيين في شرطة دبي، أن تدشين المنصة في بطولة ناس الرضائية يأتي في إطار حرص القيادة العامة لشرطة دبي على التواجد في واحد من أهم البطولات الرضائية الرياضية على مستوى الإمارة، والتي تشهد إقبالاً كبيراً من قبل المواطنين



# منوعات الفكر

23



يشعر كثير من الناس بالصداع أثناء الصيام، ويكون لذلك أسباب كثيرة منها عدم تناول مشروب القهوة الصباحي، لذا قد يكون هذا الصداع أحد أعراض انسحاب الكافيين أثناء صيام رمضان، وفي هذا التقرير نتعرف على طرق تقليل أعراض انسحاب الكافيين أثناء صيام رمضان، وفقاً لموقع "healthline".

شرب الماء يساعد في تقليل مخاطر الإصابة بالصداع

## كيف تقلل من أعراض انسحاب الكافيين أثناء صيام رمضان؟

هذا إلى إطلاق مستقبلات الألم في الغشاء الواقي المحيط بالدماغ، ما قد يؤدي إلى حدوث صداع. ومن القواعد الأساسية الجيدة للحفاظ على رطوبة جسمك شرب ثمانية أكواب من الماء يومياً.

### 4. ضع كيس ثلج

الثلج هو العلاج المفضل لكثير من الأشخاص الذين يصابون بالصداع النصفي يمكن أن يساعد وضع كيس ثلج على رأسك في تخفيف آلام الصداع عن طريق تغيير تدفق الدم، وهناك خيار آخر وهو وضع كيس الثلج على مؤخرة رقبتك.

وفي دراسة صغيرة وضع الباحثون كمادة باردة على الشريان السباتي في أعناق المشاركين قلل العلاج بالثلج من آلام الصداع النصفي بنحو الثلث.

### 5. حفز نقاط الضغط الخاصة بالصداع

ترتبط النقاط المختلفة حول جسمك بصحتك وتسمى هذه نقاط الضغط أو نقاط الوخز بالإبر.

قد يساعد الضغط على نقاط ضغط معينة في تخفيف الصداع،

جزئياً عن طريق تخفيف توتر العضلات.

وجد الباحثون في دراسة أجريت عام 2010 أن العلاج بالضغط لمدة شهر واحد قد خفف الصداع المزمن بشكل أفضل من مرخيات العضلات.

### 6. الحصول على قسط من الراحة

يجد بعض الناس أن أخذ قيلولة مبكراً يمكن أن يساعد في تخفيف آلام الصداع.

وفي دراسة صغيرة أجريت عام 2009، ذكر 81% من المشاركين الذين يعانون من صداع التوتر المستمر أن النوم هو الطريقة الأكثر فاعلية لإيجاد الراحة كما لوحظت العلاقة بين النوم وتخفيف الصداع النصفي.

استمر الصداع بعد الإفطار وشرب فنجان القهوة يمكن أن تساعد العديد من مسكنات الألم التي تصرف بدون وصفة طبية في تخفيف آلام الصداع.

وتتمثل إحدى طرق تخفيف الصداع الناتج عن انسحاب الكافيين - بالإضافة إلى أنواع الصداع الأخرى - في تناول مسكن للألم يحتوى على مادة الكافيين كمكون.

### 2. ضع زيت النعناع الموضعي على جبهتك

تشير بعض الأبحاث إلى أن المنثول الموضعي - المكون النشط للنعناع -

قد يساعد في تهدئة الصداع عن طريق تقليل الالتهاب وإرخاء العضلات المشدودة.

وكشفت دراسة أجريت عام 2016 أن زيت النعناع الموضعي قد يكون فعالاً مثل المسكنات في تخفيف صداع التوتر.

قم بتدليك جبهتك بقطرتين إلى ثلاث قطرات من زيت النعناع، ويمكن استخدام هذا الزيت بأمان دون تخفيفه، على الرغم من أنه يمكنك خلطه بزيت ناقل (مثل زيت جوز الهند).

### 3. حافظ على رطوبة جسمك بعد الإفطار

إذا كنت تشرب القهوة أو غيرها من المشروبات التي تحتوى على الكافيين بانتظام، فإن زيادة شرب الماء يمكن أن يساعد في تقليل مخاطر الإصابة بالصداع ذات الصلة.

يمكن للكافيين أن يجعلك تتبول أكثر،

ما يزيد من كمية السوائل التي تفقدها، وقد يؤدي نقص السوائل في الجسم أو الجفاف إلى تقلص حجم المخ.

عندما يتقلص دماغك فإنه يبتعد عن جمجمتك يؤدي

لماذا يحدث الصداع بسبب انسحاب الكافيين في نهار رمضان؟

يضيّق الكافيين الأوعية الدموية في دماغك، وبدون شرب القهوة أو كمية الكافيين التي اعتدت عليها تتسع أوعيتك الدموية، وقد يؤدي التعزيز الناتج في تدفق الدم إلى حدوث صداع أو يؤدي إلى أعراض انسحاب أخرى.

### طرق تخفيف

### أعراض

### انسحاب

### الكافيين

### 1. تناول

### مسكن

### للالام بدون

### وصفة طبية

### إذا



## ماذا يفعل مرضى ارتجاع المريء في رمضان؟

ارتجاع المريء يعد من الأمراض التي يصاب بها البعض، وتعرضه للكثير من المشاكل بسبب ما يشعر به الشخص المصاب عند تناوله للطعام. وقد يزداد الأمر سوءاً خلال شهر رمضان والصائم، فهذا الأمر يعرضك للعديد من المشاكل في حالة عدم اتباع بعض النصائح المهمة للصيام الصحي.

ولذا إذا كنت تعاني من ارتجاع المريء فالتقرير المنشور عبر موقع "everydayhealth" يقدم أبرز النصائح الصحية التي يجب القيام بها خلال شهر رمضان، لتقليل فرص التعرض لأي مضاعفات صحية.

الحيلة تتسبب في التعرض للانتفاخات الشديدة، وأيضاً عسر الهضم، والإمساك والانتفاخ. مع ضرورة تجنب الأطعمة المقلية ومنتجات الألبان، والقهوة، والمخبوزات، والحلويات.

من أهم الحيل والنصائح هي ممارسة الرياضة بشكل يومي، فهذه الحيلة تساهم بشكل ملحوظ، في التخلص من عسر الهضم، والانتفاخ.



أعراض ارتجاع المريء :  
- حرقة شديد في المعدة.  
- ألم في الصدر.  
- مرارة الفم.  
- الرغبة في الغثيان.  
- رائحة الفم الكريهة.  
- صعوبة في التنفس.  
- القيء.  
وقدم التقرير العديد من النصائح المهمة المميزة لمرضى ارتجاع المريء خلال شهر رمضان، ومنها:  
- أخذ العلاجات الموصوفة لك لتجنب الإصابة والتعرض لألم المعدة.  
- تعامل مع المعدة بهدوء، لذا عند كسر الصيام عليك تناول الشورية الدافئة.  
- لا تسرف في تناول الطعام، لأنك بهذه

### دائرة التنمية الاقتصادية حكومة عجمان

العدد ١٤١٠٢ بتاريخ ٢٠٢٤/٣/١٤  
رقم الرخصة 93194  
غرفة تجارة وصناعة عجمان  
قسم السجلات التجارية

**إعلان وحل وتصفية**  
الاسم التجاري : الزمرة للأعمال تركيب الكهرباء والكهربوميكانيكية وصيانتها - ذ م م  
لعلن لجميع بان الشركة المذكورة أعلاه هي : الزمرة للأعمال تركيب المعدات الكهربوميكانيكية وصيانتها - ذ م م - شركة ذات مسؤولية محدودة تأسست في إمارة عجمان بموجب قانون الشركات الإتحادي رقم 8 لسنة 1984 وتعديلاته مخصصة في دائرة التنمية الاقتصادية وسجلته بالتنمية الاقتصادية تحت رقم 93194 وقرر الشركاء حلها وتصفيتهما وتعيين السيد  
مصطفى قانوني للشركة هلنى كل من له أي حق أو اعتراض للتقدم بن للمصطفى القانوني المذكورة أعلاه خلال مدة 45 يوماً من تاريخ نشر الإعلان وعلى العنوان التالي :  
إمارة / هاتف ص ب

### الإمارات العربية المتحدة وزارة العدل

العدد ١٤١٠٢ بتاريخ ٢٠٢٤/٣/١٤  
وزارة العدل - محكمة الشارقة الابتدائية للاضادية  
شركة الإمارات لتنفيذ الأحكام  
القضية رقم 2725 لسنة 2016 تنفيذ  
إعلان بيع عقار بالزاد العلني (نشر)

النفذ ضد / محمد عبدالله علي حسن الاضاضي  
الصالح طالب التنفيذ / بنك دبي الاسلامي

لعلن محكمة الشارقة الابتدائية الاحكامية لتجميع يانه سبلتقدم مزاد علني على موقع الإمارات للمزادات WWW.emiratesaction.ae في تمام الساعة العاشرة صباحاً يوم الثلاثاء الموافق 2024/3/26 ، وأوصاف العقار على النحو التالي : 14 حصة من أصل 40 حصة في العقار قطعة رقم 715 ملك بمنطقة سمنان وإمارة الشارقة ، سعر التقييم 14 حصة ، 350.000 وسعر العرض بعد التنفيض 175.000 درهم وذلك لا على معناه والعقار عبارة عن وحدة سكنية طابق ارضي - إضافات - سون -  
يتوجب على الراغب بالاشتراك بالمزاد ان يثقف مقدم موجب تصديق بشهادة 20% من الثمن المقرر للعقار. هلنى من يرغب بالشراء أو الاستفسار على ذلك من مكتب المحجوزات والبيع بالمحكمة أو الموقع الإلكتروني للمزادات WWW.emiratesaction.ae وعلى كل موقع البيع وعلى كل من له اعتراض التقدم باعتراضه معززا بإياه بما يبرره من مستندات قبل الموقع المحدد للبيع بثلاثة ايام على الأقل.

**شركة الإمارات لتنفيذ الأحكام  
محكمة الشارقة الابتدائية للاضادية**

### الإمارات العربية المتحدة وزارة العدل

العدد ١٤١٠٢ بتاريخ ٢٠٢٤/٣/١٤  
إعلان بيع عقار بالنشر  
في التنفيذ رقم 929/2022/211 تنفيذ عقاري

النفذ ضد / طارق عبدالحميد العادوي رقم 676، جازي، بسطاء البيع للنفذ به وقرره (6000017 درهم) ماملال  
الدورم والصفير  
مطلب التنفيذ : مصطفى كامل صديق باين  
مؤناته : الإمارات / إمارة دبي - منطقة الخليج التجاري - دبي - شارع برج خليفة - مبنى اوبال فلور - غرفة 407 - 0545055781  
التوقيع : علاءه / نى النين اوى التطوير العقاري - ش.د.م - الصفا - مكتب ضخم  
هاتفه : الإمارات / إمارة دبي - المنطقة الثانية - دبي - طرقتك شارع من معالزفوق - مترجم فلكور - جلد 1602 - 1601 - هاتف مترجم : 055372809 - رقم مكي 1406477044 البريد الإلكتروني : 044542310 - www.pro@gmail.com  
1406477044 - عنوان : www.pro@gmail.com  
موضوع الإعلان : انه في يوم الأربعاء الموافق 2024/3/20 الساعة 12.00.00 وبه ١٣ أيام الثلاث التالية ان القضاء المحال سيجري بيع العقار الفرضه أوصافه انه ارضي التي اقيمت بها البيع (طريق الإمارات للمزادات والمزاد على موقعها الإلكتروني http://www.emiratesaction.ae وعلى كل الموقع الإلكتروني) على كل من 20% من الثمن الاساسي قبل دخول المزاد وعلى كل من لديه اعتراض على البيع التقدّم بقره من مزاد ما يبرره من مستندات قبل الموقع المحدد للبيع على الموقع الإلكتروني 20% من الثمن للإجراءات المدنية وعلى من يمتدح عقارها على كل من البيع والصفير خلال عشرة ايام ابتداء من تاريخ البيع وعلى كل شخص غير متقدم من المزاد ان يبره على النصف خلال ايامه الثلاث التالية ليوم الثلاثاء الموافق ٩ ن قبل هذه المدة من تاريخ النشر على كل من يقوم ببيع كامل الثمن والعروض والصفيرات خزينة المحكمة وهيا على يدان اوصاف الممتلكات : وحدة عقارية - منطقة : جزر العالم - رقم الارض : 163 - الصفا - م - 33.83 - اسم المبنى : كورت دبي ارض - ن - رقم الوحدة : THEOZ.C.4120 - حافة الارض : التفتيح - التفتيح - 1.114648.97 - رقم مخطط : 1 - يدع البيع فوراً.

### الإمارات العربية المتحدة وزارة العدل

العدد ١٤١٠٢ بتاريخ ٢٠٢٤/٣/١٤  
إعلان مدعى عليه بالنشر  
لدى مكتب إدارة الدعوى محكمة عجمان الاتحادية - المحكمة الابتدائية المدنية الاتحادية  
في الدعوى رقم 0005332/2023/JFCICOMS2023 تجاري

إلى المدعى عليه : (1) محمد طارق أنصاري محمود أنصاري  
(2) عصام عبد اللطيف مصطفى صبيح - مجهولي محل الإقامة  
انت مكلف بالحضور جلسة 26/3/2024 الساعة 9.00 صباحاً أمام  
مكتب إدارة الدعوى محكمة عجمان الإحدائية المحكمة الابتدائية المدنية -  
مكتب رقم (مكتب مدير الدعوى رقم 4) شخصياً أو بواسطة وكيل معتمد ،  
وتقديم مذكرة جوابية على الدعوى مرفقها بها كافة المستندات وذلك خلال  
مدة لا تزيد على عشرة ايام من تاريخ النشر وذلك للنظر في الدعوى المذكور  
رقمها اعلاه - بوصفك مدعي عليه.  
حزب بتاريخ 12/3/2024 م.

مكتب الخدمات القضائية

### الإمارات العربية المتحدة وزارة العدل

العدد ١٤١٠٢ بتاريخ ٢٠٢٤/٣/١٤  
إعلان منفذ ضده بالنشر  
محكمة الشارقة الابتدائية - محكمة التنفيذ المدنية - ضياء الدين ياساميه  
إخطار دفع في القضية رقم SHCEXCIBOUNCE2023/0008981 الشيكات المرتجعة

إلى المحكوم عليه : ضياء الدين ياساميه - العنوان : الشارقة منطقة الحماز (2) شارع جمال عبدا المنصر  
برج الاطلال شقة رقم (106) هاتف 0562205708  
حيث انه بتاريخ قد صدر الحكم المرفق صورة عنه ضدك لصالح المدعي  
المتقد محمد ابيس الاعلام محمد ابو الكلام - الجنسية بنجلا بديشي  
في القضية المشار اليها اعلاه  
ويعا ان المحكوم له المذكور قد تقدم بعطيل تنفيذ الحكم المذكور وفق الرسم المحدد لذلك ، وبعما ان الحكم المطلوب تنفيذة كالاتي : المجموع الكلي شامل الرسوم والصفير 20850.0  
لذلك انت مكلف بتنفيذ ما جاء في السند التنفيذي المشار اليه اعلاه خلال (مدة) 7 ايام من تاريخ اعلانك  
/إعلانك بهذا الإخطار. وفي حالة تخلفك (م) من ذلك فانت (م) مكلف (ين) بالحضور يوم - الموافق  
- الساعة - أمام المحكمة المذكورة. وفي حالة تخلفك (م) من ذلك فإن المحكمة ستستخذ بحفظ إجراءات  
التنفيذ الجبري المقررة قانوناً.

محكمة التنفيذ المدنية

### الإمارات العربية المتحدة وزارة العدل

العدد ١٤١٠٢ بتاريخ ٢٠٢٤/٣/١٤  
إعلان منفذ ضده بالنشر  
محكمة الشارقة الابتدائية - محكمة التنفيذ المدنية - محمود يوسف محمود ابو عيسى  
إخطار دفع في القضية رقم 0001689/SHCEXCIBOUNCE2024 الشيكات المرتجعة

إلى المحكوم عليه : محمود يوسف محمود ابو عيسى  
حيث انه بتاريخ قد صدر الحكم المرفق صورة عنه ضدك لصالح المدعي  
المتقد مدرسة الاضار العالية الخاصة - الجنسية أردني  
في القضية المشار اليها اعلاه - وبعما ان المحكوم له المذكور قد تقدم بعطيل تنفيذ الحكم المذكور  
ودفع الرسم المحدد لذلك ، وبعما ان الحكم المطلوب تنفيذة كالاتي :  
المجموع الكلي شامل الرسوم والصفير 40850.0  
لذلك انت مكلف بتنفيذ ما جاء في السند التنفيذي المشار اليه اعلاه خلال (15) ايام من  
تاريخ اعلانك / إعلانك بما جاء في حالة تخلفك (م) من ذلك فإن المحكمة ستستخذ  
بحفظ إجراءات التنفيذ الجبري المقررة قانوناً.

محكمة التنفيذ المدنية

### الإمارات العربية المتحدة وزارة العدل

العدد ١٤١٠٢ بتاريخ ٢٠٢٤/٣/١٤  
إعلان منفذ ضده بالنشر  
محكمة الشارقة الابتدائية - محكمة التنفيذ المدنية - بتعين مصفي

اسم الضمعي : احمد الجوسني محاسبون ومرجوع قانونيون شركة  
الشخص الواحد ش ذ م م - العنوان : مكتب رقم 805 ملك يوسف محمد رسول  
محمد - بر دبي - برج خليفة - هاتف : 04-4341111 فاكس : 04-4341112  
بموجب هذا لعلن الاقتصاد والسياحة في دبي بأنه قد تم تعيين المصفي المذكور اعلاه  
لتصفيه الفارعة العقارية (ش ذ م م) وذلك بموجب قرار محاكم دبي بتاريخ  
5/10/2023 والوثق لدى كاتب العدل محاكم دبي بتاريخ 5/10/2023  
وعلى من لديه أي اعتراض أو مطالبة التقدم إلى المصفي المين في مكتبه الكائن  
بديبي على العنوان المذكور أعلاه، مصطحباً معه كافة المستندات والأوراق الثبوتية  
وذلك خلال (45) يوماً من تاريخ نشر هذا الإعلان

المسؤول المخول

### الإمارات العربية المتحدة وزارة العدل

العدد ١٤١٠٢ بتاريخ ٢٠٢٤/٣/١٤  
شهادة بالتأشير في السجل التجاري - بانحلال شركة  
اسم الشركة : الفارعة العقارية (ش ذ م م)

العنوان : مكتب رقم 103 ملك ي 5 لامال تنفيذ التصميم الداخلي - الخليج التجاري  
الشكل القانوني : ذات مسؤولية محدودة ، رقم الرخصة : 573282 رقم القيد  
بالسجل التجاري : 1064788 ، هاتف هذا لعلن دائرة الاقتصاد والسياحة في دبي  
بأنه قد تم التأشير في السجل التجاري لديها بانحلال الشركة المذكورة اعلاه ، وذلك  
بموجب قرار محاكم دبي بتاريخ 5/10/2023 والوثق لدى كاتب العدل محاكم دبي  
بتاريخ 5/10/2023 وعلى من لديه أي اعتراض أو مطالبة التقدم إلى المصفي المين  
احمد الجوسني محاسبون ومرجوع قانونيون شركة الشخص الواحد ش ذ  
م م العنوان : مكتب رقم 805 ملك يوسف محمد رسول محمد - بر دبي - برج خليفة  
م - هاتف : 04-4341111 فاكس : 04-4341112 مصطحباً معه كافة المستندات  
والأوراق الثبوتية وذلك خلال (45) يوماً من تاريخ نشر هذا الإعلان

المسؤول المخول

### الإمارات العربية المتحدة وزارة العدل

العدد ١٤١٠٢ بتاريخ ٢٠٢٤/٣/١٤  
إعلان بالنشر  
الدعوى رقم 2024/114 تعيين خيرة / محكمة دبي

المرفوعة من المتنازعة : نماء للتطوير العقاري ش.م.ذ.م  
ضد : المتنازع ضدهما : اكانشا خاتوريا جويبال لوند  
روشي خاتوريا سانجاي خاتوريا  
المتنازع ضدهما مدعوان للحضور شخصياً أو بواسطة وكيل معتمد  
لإجتماع الخيرة المقرر عقده الساعة 1:00 ظهراً يوم الثلاثاء الموافق  
19/03/2024 وذلك بمقر الخبير الكائن دبي - بناية الشيخ سعود  
القاسمي - شارع عمان - مكتب (505) مصطحبين معكم كافة المستندات  
التي ترغبون في تقديمها للخبير.

الخبير / د. مصطفى بن علي الشرياني

### الإمارات العربية المتحدة وزارة العدل

العدد ١٤١٠٢ بتاريخ ٢٠٢٤/٣/١٤  
إعلان بالنشر  
الدعوى رقم 2024/98 تعيين خيرة / محكمة دبي

المرفوعة من المتنازعة : رويال كرون للعقارات ش ذ م م  
ضد المتنازع ضده : راجيف بكرام شاه  
المتنازع ضده مدعوة للحضور شخصياً أو بواسطة وكيل معتمد  
لإجتماع الخيرة المقرر عقده الساعة 1:30 ظهراً يوم الثلاثاء الموافق  
19/03/2024 وذلك بمقر - الخبير الكائن دبي - بناية الشيخ سعود  
القاسمي - شارع عمان - مكتب (505) مصطحبين معكم كافة المستندات  
التي ترغبون في تقديمها للخبير.

وتقتضوا بقبول فائق الاحترام  
الخبير / د. مصطفى بن علي الشرياني

### الإمارات العربية المتحدة وزارة العدل

العدد ١٤١٠٢ بتاريخ ٢٠٢٤/٣/١٤  
إعلان بالنشر للحضور أمام الخيرة  
المدعي عليه / شوستر بكتوك  
العنوان : مجهولين محل الإقامة  
تعيينكم علماً انه تم تعيينا كبير محاسبين ورجوع قانونيون شركة  
الشخص الواحد ش ذ م م - العنوان : مكتب رقم 805 ملك يوسف محمد رسول  
محمد - بر دبي - برج خليفة - هاتف : 04-4341111 فاكس : 04-4341112  
بموجب هذا لعلن الاقتصاد والسياحة في دبي بأنه قد تم تعيين المصفي المذكور اعلاه  
لتصفيه الفارعة العقارية (ش ذ م م) وذلك بموجب قرار محاكم دبي بتاريخ  
5/10/2023 والوثق لدى كاتب العدل محاكم دبي بتاريخ 5/10/2023  
وعلى من لديه أي اعتراض أو مطالبة التقدم إلى المصفي المين في مكتبه الكائن  
بديبي على العنوان المذكور أعلاه، مصطحباً معه كافة المستندات والأوراق الثبوتية  
وذلك خلال (45) يوماً من تاريخ نشر هذا الإعلان

المسؤول المخول

### الإمارات العربية المتحدة وزارة العدل

العدد ١٤١٠٢ بتاريخ ٢٠٢٤/٣/١٤  
إعلان بالنشر بيع مزاد  
في التنفيذ رقم 2359/2020/207 تنفيذ تجاري

النفذ ضد / طارق عبدالحميد العادوي رقم 676، جازي، بسطاء البيع للنفذ به وقرره (6000017 درهم) ماملال  
الدورم والصفير  
مطلب التنفيذ : مصطفى كامل صديق باين  
مؤناته : الإمارات / إمارة دبي - منطقة الخليج التجاري - دبي - شارع برج خليفة - مبنى اوبال فلور - غرفة 407 - 0545055781  
التوقيع : علاءه / نى النين اوى التطوير العقاري - ش.د.م - الصفا - مكتب ضخم  
هاتفه : الإمارات / إمارة دبي - المنطقة الثانية - دبي - طرقتك شارع من معالزفوق - مترجم فلكور - جلد 1602 - 1601 - هاتف مترجم : 055372809 - رقم مكي 1406477044 البريد الإلكتروني : 044542310 - www.pro@gmail.com  
1406477044 - عنوان : www.pro@gmail.com  
موضوع الإعلان : انه في يوم الأربعاء الموافق 2024/3/20 الساعة 12.00.00 وبه ١٣ أيام الثلاث التالية ان القضاء المحال سيجري بيع العقار الفرضه أوصافه انه ارضي التي اقيمت بها البيع (طريق الإمارات للمزادات والمزاد على موقعها الإلكتروني http://www.emiratesaction.ae وعلى كل الموقع الإلكتروني) على كل من 20% من الثمن الاساسي قبل دخول المزاد وعلى كل من لديه اعتراض على البيع التقدّم بقره من مزاد ما يبرره من مستندات قبل الموقع المحدد للبيع على الموقع الإلكتروني 20% من الثمن للإجراءات المدنية وعلى من يمتدح عقارها على كل من البيع والصفير خلال عشرة ايام ابتداء من تاريخ البيع وعلى كل شخص غير متقدم من المزاد ان يبره على النصف خلال ايامه الثلاث التالية ليوم الثلاثاء الموافق ٩ ن قبل هذه المدة من تاريخ النشر على كل من يقوم ببيع كامل الثمن والعروض والصفيرات خزينة المحكمة وهيا على يدان اوصاف الممتلكات : وحدة عقارية - منطقة : جزر العالم - رقم الارض : 163 - الصفا - م - 33.83 - اسم المبنى : كورت دبي ارض - ن - رقم الوحدة : THEOZ.C.4120 - حافة الارض : التفتيح - التفتيح - 1.114648.97 - رقم مخطط : 1 - يدع البيع فوراً.

### الإمارات العربية المتحدة وزارة العدل

العدد ١٤١٠٢ بتاريخ ٢٠٢٤/٣/١٤  
إندثار عدلي بالنشر  
رقم 2024/1/205192

المتذر : بنك دبي الاسلامي (ش م ع)  
المتذر اليه : ميشيل هيريرا براجادو - ( مجهول محل الإقامة )  
ينذر المتذر المتذر اليه بالاتي :  
اولاً - سداد مبلغ المدبونية مبلغ وقدره 38.744.00 درهم . درهم في خلال الواعيد القانونية  
- ثانياً، إذا لم يتم المتذر اليه بسداد المبلغ سوف يقوم المتذر باللجوء الى المحكمة المختصة لادان  
بييع السيارة المرهونة لصالح بنك دبي الاسلامي ، نيسان اكي ترويل - لوحة رقم 70829  
- خصوصي - كود Q - إمارة دبي - اللون ابيض - موديل الصنع 2013 " وفاء للدين  
المستحق على المتذر اليه والبالغ قيمته 38.744.00 درهم ، مع إخلاء طرف البنك المخاطر من  
أي مسؤولية تجاه أية ممتلكات شخصية قد تكون موجودة داخل السيارة المرهونة .  
الكاتب العدل

### الإمارات العربية المتحدة وزارة العدل

العدد ١٤١٠٢ بتاريخ ٢٠٢٤/٣/١٤  
إندثار عدلي بالنشر  
رقم 2024/1/205192

المتذر : بنك دبي الاسلامي (ش م ع)  
المتذر اليه : ميشيل هيريرا براجادو - ( مجهول محل الإقامة )  
ينذر المتذر المتذر اليه بالاتي :  
اولاً - سداد مبلغ المدبونية مبلغ وقدره 38.744.00 درهم . درهم في خلال الواعيد القانونية  
- ثانياً، إذا لم يتم المتذر اليه بسداد المبلغ سوف يقوم المتذر باللجوء الى المحكمة المختصة لادان  
بييع السيارة المرهونة لصالح بنك دبي الاسلامي ، نيسان اكي ترويل - لوحة رقم 70829  
- خصوصي - كود Q - إمارة دبي - اللون ابيض - موديل الصنع 2013 " وفاء للدين  
المستحق على المتذر اليه والبالغ قيمته 38.744.00 درهم ، مع إخلاء طرف البنك المخاطر من  
أي مسؤولية تجاه أية ممتلكات شخصية قد تكون موجودة داخل السيارة المرهونة .  
الكاتب العدل

### الإمارات العربية المتحدة وزارة العدل

العدد ١٤١٠٢ بتاريخ ٢٠٢٤/٣/١٤  
إندثار عدلي بالنشر  
رقم (2024/661)

المتذر : حبيب بنك اي جي زيويح  
المتذر اليه : محمد فاروق موسى  
الموضوع : اندثار عدلي رقم 148150/1/2024  
يخطر المتذر / المتذر إليه ، بوجود الحضور لقر البنك المتذر لفتح الخزائفة وقران  
محتوياتها وتسليم المفتاح للبنك المتذر ومن تم سداد مبلغ 1000 درهم " الف درهم"  
وهو قيمة المترصد عليكم مقابل ايجار الخزائفة الحديدية رقم (33) خلال فترة  
(15) يوم وانا فالتنا سوف تقوم باتخاذ كافة الاجراءات القانونية ضدكم ومنها  
استصدار أمر من المحكمة المختصة بكسر الخزائفة الحديدية واعادة تاجيرها من  
جديد مع تحصيلكم كافة الرسوم والصفير ومقابل اتعاب المحاماة.

الكاتب العدل

### الإمارات العربية المتحدة وزارة العدل

العدد ١٤١٠٢ بتاريخ ٢٠٢٤/٣/١٤  
إندثار عدلي بالنشر  
رقم (2024/660)

المتذر : فايريكس للتجارة العامة - ذ.م.م  
المتذر اليه الاولى : ميغا كورتي لتجارة المواد الغذائية شركة الشخص الواحد ذ.م.م  
المتذر اليه الثاني : احسن الطاف الطاف حسين  
الموضوع : اندثار عدلي رقم 116670/1/2024  
تخطر المتذر / المتذر اليههما ، بوجود السداد وتكليفهما بالوفاء بسداد مبلغ وقدره  
(731.2184) درهم (معملة) وواحد وثلاثون ألفاً ومائتان واثنى عشر درهما واربعه  
وشمانون فلساً) قيمة المدبونية الثابتة لدينا بموجب شيكين بنكيين صادرين عنكم وذلك بناء  
على تعامل تجاري بين كل من المتذر والمتذر اليههما ، وذلك خلال خمسة ايام كحد أقصى من  
تاريخ استلامكم لهذا الإندثار ، والا ستضطرر المتذر لاتخاذ كافة الاجراءات القانونية اللازمة  
حياكله من أجل سداد ذلك المبلغ و لحفظ حقوق موكلتنا ، مع حفظ حق المتذر في المطالبة  
بالفائدة القانونية والتعويض.

الكاتب العدل

### الإمارات العربية المتحدة وزارة العدل

العدد ١٤١٠٢ بتاريخ ٢٠٢٤/٣/١٤  
إندثار عدلي بالنشر  
رقم 2024/1/205160

المتذر : بنك دبي الاسلامي (ش م ع)  
المتذر اليه : توفيق بووار - ( مجهول محل الإقامة )  
ينذر المتذر المتذر اليه بالاتي :  
اولاً - سداد مبلغ المدبونية مبلغ وقدره 231.306.00 درهم . درهم في خلال الواعيد  
القانونية - ثانياً، إذا لم يتم المتذر اليه بسداد المبلغ سوف يقوم المتذر باللجوء الى المحكمة  
المختصة لادان بيع السيارة المرهونة لصالح بنك دبي الاسلامي، مرسيدس E63 - لوحة رقم  
4698 - خصوصي - كود X - إمارة دبي - اللون رمادي - موديل الصنع 2018  
وفاء للدين المستحق على المتذر اليه والبالغ قيمته 231.306.00 درهم ، مع إخلاء طرف البنك  
المخطر من أي مسؤولية تجاه أية ممتلكات شخصية قد تكون موجودة داخل السيارة المرهونة .  
الكاتب العدل

### الإمارات العربية المتحدة وزارة العدل

العدد ١٤١٠٢ بتاريخ ٢٠٢٤/٣/١٤  
إندثار عدلي بالنشر  
رقم 2024/1/205123

المتذر : بنك دبي الاسلامي (ش م ع)  
المتذر اليه : اديريسا لوكاجا - ( مجهول محل الإقامة )  
ينذر المتذر المتذر اليه بالاتي :  
اولاً - سداد مبلغ المدبونية مبلغ وقدره 55.223.00 درهم .  
درهم في خلال الواعيد القانونية - ثانياً، إذا لم يتم المتذر اليه بسداد المبلغ سوف يقوم المتذر  
باللجوء الى المحكمة المختصة لادان بيع السيارة المرهونة لصالح بنك دبي الاسلامي  
فورد ايكو سبورن - لوحة رقم 96574 - خصوصي - كود C - إمارة دبي - اللون اسود  
- موديل الصنع 2018 " وفاء للدين المستحق على المتذر اليه والبالغ قيمته 55.223.00  
درهم ، مع إخلاء طرف البنك المخاطر من أي مسؤولية تجاه أية ممتلكات شخصية قد تكون  
موجودة داخل السيارة المرهونة .  
الكاتب العدل

### الإمارات العربية المتحدة وزارة العدل

العدد ١٤١٠٢ بتاريخ ٢٠٢٤/٣/١٤  
إندثار عدلي بالنشر  
رقم 2024/1/205193

المتذر : بنك دبي الاسلامي (ش م ع)  
المتذر اليه : ارنو فيكتور شارليس جوهين - ( مجهول محل الإقامة )  
ينذر المتذر المتذر اليه بالاتي :  
اولاً - سداد مبلغ المدبونية مبلغ وقدره 169.922.00 درهم  
درهم في خلال الواعيد القانونية - ثانياً، إذا لم يتم المتذر اليه بسداد المبلغ سوف يقوم المتذر  
باللجوء الى المحكمة المختصة لادان بيع السيارة المرهونة لصالح بنك دبي الاسلامي  
BMW X4 - لوحة رقم 26741 - خصوصي - كود J - إمارة دبي - اللون ابيض  
- موديل الصنع 2018 وفاء للدين المستحق على المتذر اليه والبالغ قيمته 169.922.00  
درهم ، مع إخلاء طرف البنك المخاطر من أي مسؤولية تجاه أية ممتلكات شخصية قد تكون  
موجودة داخل السيارة المرهونة .  
الكاتب العدل

### الإمارات العربية المتحدة وزارة العدل

العدد ١٤١٠٢ بتاريخ ٢٠٢٤/٣/١٤  
إندثار عدلي بالنشر  
رقم (2016/6456)

المتذر : بنك أبوظبي الأول ش م ع  
المتذر إليه : رضا خير بشير  
ينذر المتذر المتذر إليه بسرعة سداد مبلغ وقدره (106.365.06) درهم  
نتيجة الإخلال بسداد الأقساط الشهرية المتعلقة بعقد البيع بالتقسيط وذلك  
خلال اسبوع من تاريخ النشر والا سيضطرر المتذر لاتخاذ الاجراءات التنفيذية  
على السيارة رقم (E/94757 / خصوصي / دبي ) من نوع ( دودج جارجر  
- موديل الصنع 2018 وفاء للدين المستحق على المتذر اليه والبالغ قيمته 169.922.00  
درهم ، مع إخلاء طرف البنك المخاطر من أي مسؤولية تجاه أية ممتلكات شخصية قد تكون  
موجودة داخل السيارة المرهونة .  
الكاتب العدل

### الإمارات العربية المتحدة وزارة العدل

العدد ١٤١٠٢ بتاريخ ٢٠٢٤/٣/١٤  
إعلان رقمي للتكليف بالوفاء بالنشر  
رقم 05٤٢٢/٢٠٢٢/٢٠٧

تفاصيل الإعلان بالنشر  
الى ما /1- بيفر جلف للمقاولات ش.م.ذ.م - ٢- راجيش كومار كريشنا  
مجهولي محل الإقامة  
بعما ان/ الضمح تعهدات التمتوين بالوفود والمحرفقات ش.م.ذ.م.  
قد أقام عليكم الدعوى التنفيذية المذكورة اعلاه والزامكم بتنفيذ ما ورد بالسند  
التنفيذي وسداد المبلغ المتفق به وقدره (١٦٨٠٠٠٠٠) الى طالب التنفيذ أو خزينة  
المحكمة بالإضافة الى سداد الرسوم المقررة وذلك خلال 7 ايام من تاريخ نشر  
الاعلان والا فان محكمة التنفيذ ستستخذ الاجراءات القانونية بحكمكم .  
رئيس الشعبة

### الإمارات العربية المتحدة وزارة العدل

العدد ١٤١٠٢ بتاريخ ٢٠٢٤/٣/١٤  
إعلان رقمي للتكليف بالوفاء بالنشر  
رقم 05٤٢٢/٢٠٢٢/٢٠٧

تفاصيل الإعلان بالنشر  
الى ما /1- بيفر جلف للمقاولات ش.م.ذ.م - ٢- راجيش كومار كريشنا  
مجهولي محل الإقامة  
بعما ان/ خميس احمد الخلف  
قد أقام عليكم الدعوى التنفيذية المذكورة اعلاه والزامكم بتنفيذ ما ورد بالسند  
التنفيذي وسداد المبلغ المتفق به وقدره (١٦٦٠٠٠) الى طالب التنفيذ أو خزينة  
المحكمة بالإضافة الى سداد الرسوم المقررة وذلك خلال 7 ايام من تاريخ نشر  
الاعلان والا فان محكمة التنفيذ ستستخذ الاجراءات القانونية بحكمكم .  
رئيس الشعبة

### الإمارات العربية المتحدة وزارة العدل

العدد ١٤١٠٢ بتاريخ ٢٠٢٤/٣/١٤  
إندثار عدلي بالنشر  
رقم 2024/1/205159

المتذر : بنك دبي الاسلامي (ش م ع)  
المتذر اليه : مقلانوس شاهر سلوم - ( مجهول محل الإقامة )  
ينذر المتذر المتذر اليه بالاتي :  
اولاً - سداد مبلغ المدبونية مبلغ وقدره 25.573.00 درهم . درهم في خلال الواعيد  
القانونية - ثانياً، إذا لم يتم المتذر اليه بسداد المبلغ سوف يقوم المتذر باللجوء الى المحكمة  
المختصة لادان بيع السيارة المرهونة لصالح بنك دبي الاسلامي، كيا اوبنيتا - لوحة رقم  
70620 - خصوصي - كود Q - إمارة دبي - اللون ارق - موديل الصنع 2018 وفاء  
وفاء للدين المستحق على المتذر اليه والبالغ قيمته 25.573.00 درهم ، مع إخلاء طرف البنك  
المخطر من أي مسؤولية تجاه أية ممتلكات شخصية قد تكون موجودة داخل السيارة المرهونة  
الكاتب العدل

### الإمارات العربية المتحدة وزارة العدل

العدد ١٤١٠٢ بتاريخ ٢٠٢٤/٣/١٤  
إندثار عدلي بالنشر  
رقم 2024/1/205158

المتذر : بنك دبي الاسلامي (ش م ع)  
المتذر اليه : دودج كالاتا بيريرا - ( مجهول محل الإقامة )  
ينذر المتذر المتذر اليه بالاتي :  
اولاً - سداد مبلغ المدبونية مبلغ وقدره 67.967.00 درهم . درهم في خلال الواعيد القانونية  
- ثانياً، إذا لم يتم المتذر اليه بسداد المبلغ سوف يقوم المتذر باللجوء الى المحكمة المختصة لادان  
بييع السيارة المرهونة لصالح بنك دبي الاسلامي، MG ZS - لوحة رقم 81642  
- خصوصي - كود M - إمارة دبي - اللون احمر - موديل الصنع 2022  
وفاء للدين المستحق على المتذر اليه والبالغ قيمته 67.967.00 درهم ، مع إخلاء طرف البنك  
المخطر من أي مسؤولية تجاه أية ممتلكات شخصية قد تكون موجودة داخل السيارة المرهونة .  
الكاتب العدل





تتضمن جلسات مسائية وعروض وحوارات وأمسيات للفنون الحية

## جامعة نيويورك أبوظبي تحيي النسخة الثالثة من فعالية «رمضانيات»

خبراً يطابق في شكله حركات الخبازين. تشكل الفنانة موزة المطروشي أشكال الأحرف الأبجدية بيديها، مستلهمة هذا العرض الحي من حركات الخبازين لتنفذ خطوط العجن وقائمة المساهمين في المعرض ستنمو وسيعمل حساب رواق الفن في تطبيق إنستغرام عن التطورات أولاً بأول. يستقبل المعرض زواره إلى تاريخ 9 يونيو، 12:00 ظهراً 8:00 مساءً طيلة الأسبوع عدا يوم الاثنين والدخول مجاني مع ضرورة الحجز مسبقاً.

ورشة عمل عائلية  
17 مارس، 5:00-6:30 مساءً في ردهة رواق الفن في جامعة نيويورك أبوظبي - التذاكر مجانية مع ضرورة الحجز مسبقاً

ورشة عمل للعائلات تستوحي نشاطها من أعمال الفنانة هالة ريجايان المعروضة في رواق الفن، حيث يشكّلون فيها أعمالاً فنية من الخيوط بأشكال هندسية، وتتبع الورشة بوجبة إفطار. معهد جامعة نيويورك أبوظبي "بالمشاركة مع مركز أبوظبي للغة العربية،

ليالي رمضان: روح الأمومة - التذاكر مجانية مع ضرورة الحجز مسبقاً  
21 مارس، 9:30 - 11:30 مساءً، ساحة جون سكستون - التذاكر مجانية مع ضرورة الحجز مسبقاً

شاركوا الاحتفالات بعيد الأم خلال شهر رمضان المبارك في أمسية من تأليف ماهوات، تتضمن الفعاليات حواراً رمضانياً حول نعمة الأمومة وعرضاً لشيرين تهايمي وفاطمة المزروعى.

الكين وسول ليويت وكريستيانا دي ماركى وهالة ريجايان والثلاثي الفني رامين حائري زاده وركني حائري زاده وحسام رحمانيان وجولي بيكتون غيلوم وكوري كاواي. ومن المقرر أن قائمة المساهمين في المعرض ستنمو وسيعمل حساب رواق الفن في تطبيق إنستغرام عن التطورات أولاً بأول. يستقبل المعرض زواره إلى تاريخ 9 يونيو، 12:00 ظهراً 8:00 مساءً طيلة الأسبوع عدا يوم الاثنين والدخول مجاني مع ضرورة الحجز مسبقاً.

أبجديات الخباز: رسالة الخباز للفنانة موزة المطروشي - التذاكر مجانية مع ضرورة الحجز مسبقاً

16-17 مارس 8:00-9:00 مساءً، غرفة السراة في رواق الفن في جامعة نيويورك أبوظبي

تعمل الفنانة موزة المطروشي على توسعة سلسلة أعمالها الفنية المبنية على ممارسات بعض الحرفيين خلال عملهم (تزيحج - عام 2020، أبجديات الخباز والحلواني - 2021). وفي هذا المعرض، تشكل الفنانة العجن بحركات يديها وهي حركات الخبازين وذات مغزى خاص، فتننتج خبراً بأشكال أبجديات مبتكرة يبلغ عددها 35. وضمن أداءها في معرض "في هذا الأن" في رواق الفن في جامعة نيويورك أبوظبي، تنتج الفنانة



رواق الفن في جامعة نيويورك أبوظبي في هذا الأن

يحتفي رواق الفن في جامعة نيويورك أبوظبي بالذكرى العاشرة لتأسيسها بمعرض "في هذا الأن" الذي يستمر إلى 9 يونيو. وفي هذا المعرض الذي يتميز بالتغير المتواصل للأعمال المعروضة فيه، يواصل الفنانون العمل على أعمالهم المعروضة كما من المتوقع إضافة عدد من الأعمال الجديدة في هذا المعرض الحي. وقد استقطبت مايا أليسون، رئيسة القيم من الفنانين لرواق الفن عدداً من الفنانين منهم موزة المطروشي ورنا بيغم وشفا غدار وغوذدي

الفنانة موزة المطروشي مشروعها الفني لتوثيق ممارسات الخبازين وصانعي الحلوى، حيث تشكل حروفاً أبجدية من العجن في عرض عام يومي 16 و17 مارس، تتبعه وجبة السحور. كما يستضيف رواق الفن يوم 17 مارس ورشة عمل للعائلات تستوحي نشاطها من أعمال الفنانة هالة ريجايان حيث يشكل المشاركون فيها أعمالاً فنية من الخيوط بأشكال هندسية، وتتبع الورشة بوجبة إفطار.

تختتم فعاليات رمضانيات بعرض "ليالي رمضان: روح الأمومة" الذي ينظمه معهد جامعة نيويورك أبوظبي، ويضم حواراً مع نورية العبيدلي حول نعم الأمومة وعرض فني لشيرين تهايمي وقراءات لفاطمة المزروعى وأناشيد من أداء طلاب جامعة نيويورك أبوظبي.

جدول الفعاليات  
مركز الفنون في جامعة نيويورك أبوظبي  
ديوانية يوم  
15-17 مارس، من 9:30 مساءً إلى منتصف الليل، المسرح الأسود في مركز الفنون في جامعة نيويورك أبوظبي - التذاكر مجانية مع ضرورة الحجز مسبقاً

التفاصيل: تعتبر "ديوانية يوم" محوراً لتلقي فيه الحوارات الموسيقية لثقافات غرب المحيط

أبوظبي-الفجر:  
تستضيف جامعة نيويورك أبوظبي النسخة الثالثة من فعالية "رمضانيات" التي تمتد لمدة أسبوع من تاريخ 15 إلى 21 مارس الجاري. يتضمن برنامج الفعالية سلسلة من العروض العامة التي تستضيفها ثلاث من مؤسسات الجامعة، وهي مركز الفنون ورواق الفن ومعهد جامعة نيويورك أبوظبي.

تنطلق الفعاليات بعرض "ديوانية يوم" في 15 و16 و17 مارس، من تنظيم أستاذ جامعة نيويورك أبوظبي وأخصائي علم الشعوب الموسيقي التطبيقي وعازف الغيتار غازي الملبني الذي يقود فرقة ديوانية يوم. سيقدّم الأستاذ غازي مفهوم الديوانية الكويتي حيث يشارك في الأداء أعضاء فرق تقليدية منها فرقة حمد بن حسين وفرقة معيوف مجلي للفنون الشعبية لنشر الفن التقليدي الكويتي وتحديد الألفية البحرية، بالإضافة إلى حضور ضيف شرف كل ليلة ومنهم عازف الكمان الشهير ليث صديق والموسيقار مبارك علي حجي.

ويستقبل رواق الفن جمهوره خلال شهر رمضان المبارك، حيث يستمر معرض "في هذا الأن" الذي يشهد مواصلة الأعمال المعروضة تطورها ونموها. وضمن فعاليات "في هذا الأن" تواصل

## مهرجان «دكاكين» ينطلق بـ «مدرج خورفكان» اليوم

مخصصة وأمنة للعب الأطفال ويشكل فرصة للحصول على منتجات جديدة وفريدة من نوعها ويسهم في تعزيز الاقتصاد المحلي والأنشطة الاجتماعية وتشجيع رواد الأعمال على تحسين معايير تسويق منتجاتهم.

التوازي للإقبال الكبير والاهتمام الجماهيري الملحوظ.

وأوضح علاي أن المهرجان الذي يتم تنظيمه في الفضاء الخارجي لساحة مدرج خورفكان يستهدف دعم مشاريع رواد الأعمال والمشاريع

والمقاهي الشعبية التي تلبى مختلف الأذواق. وقال سعادة طارق سعيد علاي مدير عام المكتب الإعلامي لحكومة الشارقة: "استقطب مهرجان دكاكين" بدورته السابقة 30 ألف زائر ويجري تنظيمه للسنة الثانية على

الشارقة - وام:  
تنطلق اليوم فعاليات مهرجان «دكاكين» الذي ينظمه المكتب الإعلامي لحكومة الشارقة للسنة الثانية على التوالي في ساحة «مدرج

خورفكان» التحفة المعمارية بطرازها الروماني ويستمر حتى 14 أبريل المقبل بمشاركة 34 متجراً تستعرض منتجات الأسر ورواد الأعمال والتجار المحليين لتشمل الأزياء وألعاب الأطفال والمنتجات العطرية والحلي إلى جانب المطاعم



## «بيت الحكمة» يستكشف آفاق التعاون والتبادل الثقافي مع «مكتبة قطر الوطنية»

تحقيق شراكة استراتيجية تستند إلى التعاون والتكامل، وتسهم في تحقيق رسالتنا في نشر الثقافة والعرفة في المنطقة والعالم..

من جانبها، قالت هوسم تان: "سعدنا كثيراً باستقبال وفد بيت الحكمة في الشارقة هنا في مكتبة قطر الوطنية لناقشة جوانب التعاون الممكنة بين مؤسستين كبيرتين يجمعهما حب الثقافة والمعرفة وسعي لتوحيد المجتمعات والتقريب بين الثقافات المختلفة، وقد ناقشنا خلال الاجتماع الذي جمعنا أهمية العناية بالتراث العربي والإسلامي وإبرازه للأجيال الحالية..

وشارك وفد بيت الحكمة أثناء زيارته إلى دولة قطر في فعاليات المؤتمر والمعرض السنوي السابع والعشرين لجمعية المكتبات المتخصصة - فرع الخليج العربي، كما توجه إلى متحف الفن الإسلامي ومركز أدب الطفل.

أهمية التعاون والعمل المشترك بين المؤسسات الثقافية العربية، مشيدة بالمرافق المتطورة والممارسات الحديثة التي تمتلكها مكتبة قطر الوطنية، والتي تعكس رؤيتها في تقديم خدمات معرفية وثقافية عالية الجودة للمجتمع القطري والعربي والعالمي، وقالت: "نتطلع لترسيخ وتعزيز التعاون المستقبلي مع مكتبة قطر الوطنية، من خلال تبادل الزيارات والتنسيق المشترك لتنظيم الفعاليات والأنشطة الثقافية المتنوعة التي تدعم جهودنا في بناء مجتمع المعرفة..

وأضافت العقروبي: "يجتمع بيت الحكمة ومكتبة قطر الوطنية على أهداف مشتركة تتجسد في ترسيخ الثقافة والمعرفة وخدمة الموروث الثقافي المحلي والخليجي والعربي والإسلامي، ومواكبة العصر والتطورات العالمية في مجالات الحفظ والرقمنة، ومن هنا فإننا نسعى إلى

الفعاليات والمعارض والأنشطة المختلفة التي ينظمها ويستضيفها بيت الحكمة في الشارقة، بهدف ترسيخ الوعي الثقافي والعربي لأفراد المجتمع، وتعزيز الحوار والتفاعل بين الثقافات والحضارات المختلفة، وتبسيط الضوء على الموروث والإبداع العربي والإسلامي والإنساني.

وعرّج وفد بيت الحكمة في آخر محطة له بمكتبة قطر الوطنية على المعرض الذي تنظمه المكتبة حالياً بعنوان "حروف الإيمان: الخط العربي في إندونيسيا" بالشراكة مع بعض المؤسسات الثقافية المحلية والإندونيسية، ويعرض مجموعة من الأعمال الفنية التي تبرز المخطوطات القرآنية الإندونيسية وتأثير الخط العربي على الفن والثقافة الإندونيسية.

أهداف تخدم الموروث الثقافي  
وأكدت مروة العقروبي، المديرية التنفيذية لبيت الحكمة،

محطات الإبداع ومعمل حفظ التراث  
واصطحبت هوسم تان وفد بيت الحكمة في جولة ميدانية داخل مبنى مكتبة قطر الوطنية الواقعة في قلب المدينة التعليمية، اطّلع خلالها على أهم وأندر المواد والمخطوطات التراثية والتاريخية والثقافية التي تحتويها المكتبة، كما تعرف الوفد على مرافق المكتبة وأقسامها المختلفة، ومن بينها محطات الإبداع، ومكتبة الأطفال، والمكتبة التراثية، وغرف الوسائط السمعية والبصرية.

فعاليات وأنشطة مشتركة  
وعقب الجولة، عقد وفد بيت الحكمة اجتماعاً مع فريق مكتبة قطر الوطنية، لاستعراض أفضل الممارسات التي تطبقها المكتبة في إدارة وتنظيم وتطوير مواردها وخدماتها، وكذلك المعارض الثقافية التي تستضيفها على مدار العام. وسرد وفد الشارقة أمام مسؤولي المكتبة

الدوحة-الفجر:  
زار وفد من بيت الحكمة بالشارقة، برئاسة مروة العقروبي، المديرية التنفيذية، مكتبة قطر الوطنية في الدوحة، في إطار سعيه لتعزيز العلاقات الثقافية والمعرفية بين الجانبين، حيث كان في استقبال الوفد هوسم تان، المديرية التنفيذية لمكتبة قطر الوطنية، التي رحبت بالضيوف وأضادت بالدور البارز الذي يقوم به بيت الحكمة في نشر الثقافة والمعرفة.

وجرى خلال الزيارة بحث سبل التعاون والتبادل العربي والثقافي بين الجانبين، والاستفادة من الخبرات والممارسات الناجحة في مجالات حفظ العناوين والرقمنة والتوثيق والترويج للمواد والمخطوطات التراثية والتاريخية والثقافية.



## منوعات

# العرض

27

في عالم السينما الساحر قليل من المخرجين يمتلكون القدرة على نقل الجماهير إلى عوالم مصممة بدقة وممتعة من الناحية الجمالية، مثل المخرج الأميركي ويس أندرسون. يشتهر هذا الأخير بأسلوبه البصري المتميز بألوانه الزاهية وتناسق عناصره، كواجهات المباني المطلية بدرجات لونية تشبه ألوان الباستيل، والطرز العتيقة الساحرة.



معرض "ويس أندرسون مصادفة" اجتذب الآلاف من محبي أعمال المخرج الأميركي

## ويس أندرسون.. أفلام ذات لمسة جمالية لا تخطئها العين

المتناسقة. وقد خصصت واحدة من بين هذه الغرف لمدينة لندن، تضم صوراً لأماكن مألوفة لسكان المدينة، مثل قصر باكنغهام وعدد من المتاجر والمباني الشهيرة. وتلتقط الصور تفاصيل غير متوقعة لعين المشاهد الذي ألف هذه الأماكن؛ وهي تفاصيل يمكن ربطها بسهولة بأسلوب المخرج الأميركي ومشاهد أفلامه النابضة بالألوان. وكثير من الصور المعروضة هنا قد لا تكون لها علاقة مباشرة بمشاهد أفلام أندرسون، غير أنها تتشارك معها في الروح والتناسق اللوني. ما يميز المعرض أيضاً أن جانباً كبيراً من الصور التي يضمها التقطتها هواتف محمولة لمصورين غير محترفين، ما يضيف طابعاً جماهيرياً على العرض. كما يسלט كثير من الصور الضوء السينمائي.



عبر أكثر من 200 موقع تتشابه في تفاصيلها مع عوالم أندرسون المدهشة. والمعرض من تنظيم "فيبر"، وهي شركة ترفيهية معروفة باستضافة سلسلة من المعارض الفنية غير التقليدية، آخرها حول عالم فان غوخ، وفيه تستدعي أجواء لوحات الفنان الفنلندي الشهير عبر محاكاتها بدقة في الواقع. وينظم معرض ويس أندرسون مصادفة في لندن بعد أن حظ في طوكيو وسيول، واجتذب الآلاف من محبي أعمال المخرج الأميركي.



ويس أندرسون مصادفة" في سبع غرف أما أحدث الأنشطة التي تعكس الاهتمام المتزايد بتلك الظاهرة في الفضاء الرقمي، فهو معرض "ويس أندرسون مصادفة" الذي أقيم في لندن واختتم في 17 من فبراير/ شباط الحالي. وهو معرض مثير يأخذ الزوار في رحلة حول العالم



في هذه الأفلام ذات الطبيعة الغريبة ثمة لمسة جمالية لا تخطئها العين، سواء في ترتيب عناصر المشهد السينمائي، اعتماداً على التناظر بين جانبي الشاشة، أو في الاعتناء البالغ بالتفاصيل والعلاقات اللونية. هذه السمات الجمالية التي تتمتع بها أفلام أندرسون، كانت سبباً في اكتسابه قاعدة جماهيرية خاصة تمتد إلى ما هو أبعد من حدود الشاشة الضيقة، حين تحولت مشاهد أفلامه إلى ظاهرة على الإنترنت معروفة باسم Accidentally Wes Anderson (ويس أندرسون مصادفة). في هذه



## Stranger Things تبحث عن ممثلين في مدينة نيويورك

كشفت عدة تقارير أجنبية، عن أن القائمين على المسلسل التلفزيوني الشهير Stranger Things الذي يعرض على نتفليكس، قد يبحث عن ممثلين جدد في مدينة نيويورك، بعد الانتهاء من التصوير في عدة أماكن خارج الولايات المتحدة الأمريكية. ووفقاً لتقرير نشرته صحيفة فاريتي، فإن "Stranger Things: The First Shadow" المسرحية السابقة لمنصة نتفليكس الشهيرة، نتج عن البحث عن ممثلين ومديري مسرح مقيمين في مدينة نيويورك للعرض مع تاريخ بدء 2025. ولا يوجد مكان محدد للعرض بعد، تم إدراج المخرج السينمائي المرشح لجائزة الأوسكار ستيفن دالدي كمدير إنتاج مدينة نيويورك. كان من المقرر أن يبدأ التصوير في وقت سابق من هذا العام ولكن تم تأجيله لأكثر من سبعة أشهر بسبب إضرابات WGA وSAG-AFTRA. وكان المؤلفان مات وروس دوفر من أبرز الشخصيات الذين أوقفوا عملهم عندما بدأ الكتاب في الإضراب، على الرغم من أن النصوص قد اكتملت ولم تنضم إليهم نقابات SAG-AFTRA بعد، مشيرين إلى أن "الكتابة لا تتوقف، عندما يبدأ التصوير". ومن المتوقع أن يعود طاقم العمل بأكمله، بما في ذلك وينونا رايدر، وديفيد هاريسون، وميلي بوبي براون، وفين وولفارد، وجيس مانتاراتزو، وكاليب ماكلولين، ونوح شارب، وسادي سينك، وناتاليا داير، وتشارلي هيتون، وجو كيري، ومايا هوك، وبريا فيرجسون، كما تم تأكيد انضمام نجمة Terminator Linda Hamilton إلى فريق التمثيل. كان من المتوقع أن يتم إصدار 5 Stranger Things في عام 2024، لكن الاحتمال يبدو أقل ترجيحاً بسبب التأخير في الإنتاج.



# الفكر

## طبية تحدد العادات السيئة المدمرة للأسنان



والعادة الخامسة هي تناول الوجبات الخفيفة بصورة متكررة. وتقول: "عند تناول وجبة خفيفة، ينتج الجسم كمية أقل من اللعاب على عكس الوجبة الكاملة، ما يسبب عدم إزالة بقايا الطعام التي تلتصق في الفراغات بين الأسنان بصورة كاملة. ويؤدي إلى تكاثر البكتيريا بنشاط في تجويف الفم، وبالتالي إلى تسوس الأسنان وتكون ترسبات حجرية عليها. لذلك يجب بعد تناول الوجبة الخفيفة استخدام الحلكة أو الخيط لتنظيف الأسنان".

وتحتل المياه الغازية وفقا لمرتبته الثالثة. وتقول: "تحتوي المشروبات الغازية على ثاني أكسيد الكربون، الذي يضر ويضعف مينا الأسنان. لذلك ينصح بشرب المياه العادية بدلا من المياه الغازية". ويحتل تنظيف الأسنان بصورة خاطئة بالمرتبته الرابعة. وتقول: "يمكن أن يؤدي تنظيف الأسنان باستخدام فرشاة ذات شعيرات صلبة ومعجون أسنان مبيض إلى إتلاف الأسنان واللثة. لذلك من الأفضل استخدام فرشاة أسنان ذات شعيرات ناعمة أو متوسطة الصلابة لمدة دقيقتين مرتين أو أكثر في اليوم".

حذرت طبيبة الأسنان كسينيا كليوفا الأخصائية بعلاج أمراض اللثة من خمس عادات يومية سيئة تدمر الأسنان، يتصدرها التدخين. وتقول الطبيبة في حديث لـ Gazeta.Ru: "يسبب التدخين رائحة الفم الكريهة ويغير لون الأسنان، ويهيج الغشاء المخاطي للفم، ما يسبب تطور التهاب اللثة وتورم اللثة حول الأسنان". والعادة السيئة الثانية هي استخدام الأسنان في غير وظيفتها. وتقول: "كل شخص يفتح الزجاجات بأسنانه، أو يقضم المكسرات و البذور، أو الأقلام، وحتى الخيوط، قد يواجه مشكلات مثل تآكل المينا، وتشكل الشقوق، وتفتت الجزء التاجي للأسنان".

## قرأت لك

### الطفل الحار



أوردت مجلة (هرويندين) الألمانية، أن الطعام الحار يمد الجسم بفوائد صحية جمة، خاصة الذي يحتوي على الفلفل الأسود أو الفلفل الحار، يعمل على تقوية جهاز المناعة، مما يساعد على مواجهة نزلات البرد وانسداد الأنف مثلا، كما أنه يساعد على تشييط عملية الهضم، مما يقي من الإمساك.

وأوضحت المجلة في موقعها على الإنترنت أن الطعام الحار، يسهم في ضبط مستوى الأنسولين، بالإضافة إلى أنه يعمل على تحفيز عملية حرق الدهون بفضل الطاقة، التي يتم استهلاكها بفعل التعرق. كذلك يحتوي الفلفل الحار على مادة (كابسيسين)، كما يحتوي الفلفل الأسود على مادة (بيبيرين) وكلاهما يعملان على إفراز هرمون (الإندورفين) المعروف (بهرمون السعادة)، مما يساعد على تحسين المزاج واسترخاء الجسم.

## سؤال وجواب

ما هي الدولة التي أنشئت أول سكة حديد في العالم؟  
إنجلترا في عام 1825م حيث كانت تربط بين ستوكتون ودارلنتون.

ما هو الشيء الذي كل ما يزيد ينقص؟  
العمر... فكلما زاد عمر الشيء نقص، لأنه بذلك النقص يقترب من نهاية عمره ويموت.

لماذا يعتبر البعوض اخطر على الإنسان من الحيوان؟  
ان لسعة البعوض اشد خطرا علي حياة الانسان من كل حيوانات الارض، فقد ثبت ان 50% من حالات الوفاة بسبب الامراض يسببها البعوض وامراضه مثل (الحمي الصفراء -حمي الملاريا) والايونة التي يتسبب بها البعوض تقضي علي الاف من البشر قبل ان يستطيع الطب التغلب عليها .

من هو العالم الذي اخترع علم الكيمياء ومعادلات التفاعل؟  
العالم جابر بن حيان.



## كيف يمكن الخطأ بين سرطان البنكرياس وحالات أخرى؟

شارك خبير صيدلي علامات تكشف الإصابة بسرطان البنكرياس، حيث يمكن الخلط بين هذه الحالة المميتة وبين مشاكل صحية أقل خطورة. وقال عباس كنان، الصيدلي في Chemist Click: "بعض الأعراض شائعة جدا ويمكن أن تكون ناجمة عن حالات أخرى مثل متلازمة القولون العصبي أو القرحة الهضمية أو الالتهابات أو التهاب البنكرياس، وهو التهاب أو عدوى في الأمعاء". لذا، أوصى الصيدلي بالتعرف على العلامات المتذرة وطلب مساعدة الطبيب. عادة ما تظهر العلامات التحذيرية الأولى فقط عندما يبدأ الورم السرطاني في النمو. وخلال هذه الفترة، قد تلاحظ الأعراض التالية: - آلام في المعدة أو الظهر. - اليرقان (اصفرار الجلد أو بياض العين وحكة الجلد). - فقدان الشهية أو فقدان الوزن غير المبرر. - تغييرات في حركات الأمعاء. - بول أغمق ويراغ شاحب أكثر من المعتاد. وأضاف كنان أن هذه الأعراض الأولية عادة ما تتبعها مشاكل في المعدة تتراوح بين الغثيان والانتفاخ. وقال: "الشعور بالمرض أو الإسهال أو الإمساك، وأعراض عسر الهضم مثل الشعور بالانتفاخ يمكن أن تحدث. علاوة على ذلك، فقد وجد أن بعض الأشخاص الذين يعانون من هذه الحالة المقاتلة كانوا مصابين بالسكري حديثا، أو تم تشخيص إصابتهم بالسكري خلال العام السابق. وعلى الرغم من أن هذه الأعراض لا تضمن إصابتك بسرطان البنكرياس، إلا أنه لا يزال من المهم الترتيب لزيارة الطبيب. وقال كنان: " يجب عليك مراجعة الطبيب العام إذا لاحظت أنك فقدت قدرا كبيرا من الوزن، أو لديك أعراض أخرى لسرطان البنكرياس تزداد سوءا أو لا تتحسن بعد أسبوعين، أو لديك حالة تسبب أعراضا مع الهضم الذي لا يتحسن بعد أسبوعين من استخدام علاجاتك المعتادة".

## تعدد من هم الأكثر عرضة للإصابة بالإنفلونزا

أعلنت البروفيسورة تاتيانا تشيوتاريفا أخصائية أمراض الأطفال المعدية، أن الأطفال هم أكثر الفئات عرضة للإصابة بالإنفلونزا، لأن منظومة المناعة لديهم ليست جاهزة تماما. وتقول موضحة: "بخلاف البالغين، جسم الطفل ليس على دراية بمعظم فيروسات الجهاز التنفسي. مشيرة إلى أنه من حق الطفل أن يمرض وتدريب مناعته". وبالإضافة إلى الأطفال، الأشخاص البالغين الذين أعمارهم فوق 65 عاما هم أيضا ضمن مجموعة الخطر، لأنهم يتميزون بظاهرة الاستجابة المناعية الناقصة. أي أن كبار السن وأولئك الذين لديهم أمراض مصاحبة أو أمراض مزمنة يختلف تفاعلهم مع العدوى المرضية. ووفقا لها، تحدد حالة منظومة المناعة والعوامل المناعية الفطرية، ما إذا كان شخص ما معين سيصاب بالمرض. مشيرة إلى أنه إذا كان جسمه ينتج الإنترفيرون بسرعة وبتركيز عال، فلن يصاب بالإنفلونزا أو سيكون قادرا على تحملها بسهولة.

طلاب يقرأون القرآن الكريم في أحد الفصول الدراسية خلال شهر رمضان بمدرسة في حيدر أباد بالهند. (ا ف ب)

## هل تعلم؟

- هل تعلم أن الحفيد ابن زهر الأندلسي يعتبر من نوابغ الطب والأدب في الأندلس. ولم يكن في زمانه أعلم منه بصناعة الطب أخذها عن أبيه. وقد خدم دولتي المرابطون والموحدون.  
له الترياق الخمسيني في الطب ورسالة في طب العيون. ويعتبر ابن زهر أول من اكتشف جرقومة مرض الجرب من أطباء المسلمين كما هو أول من شخص أعراض خراج الحيزوم والتهاب التامور في حالتي النشافة والانسكاب.  
- أن كثافة كوكب زحل قليلة جدا بحيث أنك لو جعلت هذا الكوكب يسقط في بحر وسيع لطفا على سطحه. أن ضوء الشمس لا يتخلل مياه البحر أكثر من 400 م  
- أن عدد البلاد في شمال خط الاستواء ثلاثة أضعاف ونصف عدد البلاد جنوب خط الاستواء  
- ان الحشرة المعروفة باسم اليعسوب تستطيع التقاط فريستها بتشكيل أرجلها، وضمهم على شكل سله  
- انه كان يسمح للرجال الانكليز في القرن السادس عشر بضرب زوجاتهم، ولكن فقط قبل بلوغ الساعة العاشرة مساء  
- أن ما يحده 0.47 لتر من البترول من انفجار يعادل ما يحده وزن 0.45 كغ من الديناميت  
- أن هنالك نوعا من الورود في جزر الهاواي يتفتح مصدرا دويا قويا . وقد أطلق على هذه الوردة باسم الشجرة المرفقة الثارية

## قصة اللص المجهول

دأب احد اللصوص على مراقبة احدى الفلل الفخمة لوضع خطة لسرقتها ولكن للاسف كان دائما يستمع لاصوات صخب وضحكات وموسيقى تصدر منها وبعد مرور وقت ليس بالقصير قام هذا اللص بالذهاب إلى مركز الشرطة وقدم بلاغ ازعاج إلى السلطات المحلية يتهم فيها اصحاب الفيلا بالضجيج والازعاج والتسبب في قلة راحته وعلى الفور وكما التبع في مثل تلك الحالات قام احد الضباط بصحبة شرطيين بالذهاب إلى الفيلا في نفس التوقيت الذي حدده اللص وطلبا مقابلة صاحبة البيت . استقبلت صاحبة البيت العجوز الضابط بترحاب واستعداد للمساعدة فقال لها الضباط انه أسف ليخبرها بتقدم احد الجيران بشكوى للشمس تفيد بتسببها في ازعاج شديد له طوال الليل بسبب حفلاتها المتزايدة، هنا ضحكت صاحبة البيت واخذته يهدوء إلى خارج باب الفيلا وقالت له يا بني انظر حولك ماذا ترى.. نظر الضابط فوجد ان المنطقة تقريبا خالية الا من مجموعة من الفيلا الفخمة متناثرة هنا وهناك وان كانت تلك المرأة تقيم حفلا كل ساعة فلن يؤثر على أي من تلك الفلل البعيدة، فتساءل عما يقصده الشاكي فقالت ببساطة حضرة الضابط انه لص ذاب على مراقبة الفيلا وكنت اقوم بتشغيل شرائط فيديو اعياد ميلاد ابنائي حتى يحس بوجود اناس هنا، فأنا اعيش لوحدي كما ترى من فترة لاخرى وهو لا يدري ذلك ويريد ان تنام مبكرا حتى يستطيع السرقة.. وضحكت وضحك معها الضابط الذي فطن إلى لعبة اللص.. خرج الضابط وذهب لكتبه وطلب عمل بحث عن اسم المشتكي بل وقام بأخذ بصماته في الحال بعد سؤال المسؤولين واكتشف الضابط عددا كبيرا من القضايا مسجلة بناء على بصمات ذلك اللص المتعجل والذي كان دائما يهرب في الوقت المناسب، فتقدم منه وقال لو لم تتعجل سرقة تلك الفيلا ما كشفت نفسك، وشكرك انك اتيت إلى هنا فقد تمبنا في البحث عن اللص المجهول.

