

توزيع ملابس شتوية على  
العمال في مدينة طحنون  
بن محمد الطبية

ماذا ستفعل مارفل  
بعد التخلي عن  
جوناثان ماجورز؟



الخبراء يكشفون عن الفيروس

الذي قد يسبب وباء عالمياً جديداً



## أقوى قهوة في العالم غير مناسبة لضعاف القلوب

تُعرف قهوة Biohazard بأنها أقوى قهوة في العالم، حيث تحتوي على نسبة كافيين تبلغ 928 ملغ لكل كوب، وهو أكثر من ضعفي الجرعة اليومية الموصى بها من الكافيين، وأكثر بكثير من معظم مشروبات الطاقة.

وتم إطلاق Biohazard Coffee في عام 2016، وقد أثبتت نفسها كأقوى قهوة يمكن شراؤها، مع محتوى الكافيين الذي يجعلها بالكاد آمنة للاستهلاك. وتوصي إدارة الغذاء والدواء الأمريكية بتناول ما يصل إلى 400 ملغ من الكافيين يومياً للبالغين، الذين لا يعانون من عوامل خطر متزايدة، مثل أمراض القلب، مع الإشارة أيضاً إلى أن الاستهلاك السريع لحوالي 1200 ملغ من الكافيين يكفي للتسبب في أعراض تشبه التسمم مثل التواتر.

ومع محتوى الكافيين تعد قهوة Biohazard بالتأكيد مشروباً محفوفاً بالمخاطر للاستهلاك، خاصة إذا لم يكن جسمك معتاداً على الكافيين، بحسب موقع أوديتي سنترال.

وقال يوناتان بينهاوسوف، المؤسس المشارك لشركة Biohazard عن صنع أقوى قهوة في العالم: "أردنا جرعة جيدة من الطاقة لأيامنا الطويلة دون الاضطرار إلى التضحية بالطعم. لقد فكرنا في جميع الأشخاص الآخرين مثلنا، والآباء الذين لديهم أيام طويلة، وطلاب الدراسات العليا، والأشخاص الذين يعملون لمدة 18 ساعة يومياً."

## أبناء عن انفصال تيم حسن ووفاء الكيلاني

تداولت حسابات إخبارية على مواقع التواصل الاجتماعي أبناء عن طلاق الفنان السوري تيم حسن والإعلامية المصرية ووفاء الكيلاني. ووفق موقع "شربليت" المعني بالأخبار الفنية، فقد تصاعدت الخلافات، مؤخراً، بين تيم حسن ووفاء الكيلاني، بسبب مشكلات كثيرة واختلافات في وجهات النظر. وكشف أن "تيم حسن انتقل بالفعل للعيش في منزل آخر بعد أن طلبت منه زوجته الكيلاني ذلك، رغبة في قضاء وقت بمرحفاً، متوفاً إلى أن الطلاق لم يقع. لكن الفنان السوري والإعلامية المصرية اختارا الانفصال المؤقت على أمل حل خلافاتهما."



إن الكمية الغذائية الموصى  
بتناولها من الحديد هي حوالي 10  
ملغم يومياً، مع الأخذ في الاعتبار،  
أن الكثيرين يقترحون إدراج  
الشمندر والرمان في النظام  
الغذائي، بحكم أن لونهما  
أحمر، وبالتالي فإنهما  
يمكن أن يعالجا فقر الدم  
الناجم عن نقص الحديد  
عن طريق زيادة الدم في  
الجسم، بحسب ما نشرته  
صحيفة Times of India.

## عكس الشائع .. الرمان والشمندر ليسا أفضل مصادر غذائية للحديد!

في صنع الحديد، إنما يساعدان بالتأكد في تكوين خلايا الدم الحمراء ولكن ببطء.

### أفضل مصادر الحديد

تشمل بعض أفضل مصادر الحديد لحوم الأعضاء مثل الكبد وغيرها، حيث قال دكتور جود: "إن للحوم مثل الدجاج ولحم الضأن والمحار وبلح البحر هي مصادر ممتازة للحديد الغذائي."

وفقاً لدكتور جود، فإن البروكلي والفاصوليا الخضراء والخضراوات الورقية الداكنة، مثل الهندباء والكرنب والملفوف والسبانخ والخوخ والزبيب والشمش والبيض والفاصوليا والمكسرات والبازلاء والعدس والتوفو، كلها أطعمة غنية بالحديد. وأضاف دكتور جود قائلاً إنها أطعمة "تحتوي على ما لا يقل عن 3 أضعاف الكمية الغذائية الموصى بها من الحديد مقارنة بالرمان أو الشمندر، وبالتالي يوصى بها بشدة."

### نصيحة مهمة

ينصح الخبراء عند تناول طعاماً غنياً بالحديد، إن يدمج معه عناصر غذائية غنية بفيتامين C، مثل الطماطم والحمضيات والفاصل الأحمر والأصفر، التي تساعد على امتصاص الحديد بطريقة أفضل.

الأحيان أكثر من البديل اليومي الموصى به، مشيراً إلى "أن طبيعة فيتامين A القابلة للذوبان في الدهون يمكن أن تؤدي إلى تخزين فائض ثابت مما قد يجعل من الصعب على الجسم التخلص منه. ويمكن أن تسبب المستويات العالية من الشمندر انخفاضاً في ضغط الدم وربما تسبب تفاعلات حساسية خفيفة. كما أن نسبة أكسالات الكالسيوم العالية في الشمندر يمكن أن تعيق امتصاص الكالسيوم، وتزيد من خطر الإصابة بحصوات الكلى، وتسبب اضطراب في المعدة."

### نوعان من الحديد

تحتوي العناصر الغذائية على نوعين من الحديد هما: 1. حديد الهيم: يوجد حديد الهيم في اللحم والأسماك والدواجن. وبحسب ما ذكرته خبيرة التغذية بريونا كارلر، إن الجسم يمتص 30% من حديد الهيم بسهولة.

2. الحديد غير الهيم: يتوافر حديد غير الهيم في الفواكه والخضراوات والمكسرات. ووفقاً للدكتورة كارلر فإنه "لا يتم امتصاص الحديد غير الهيم الموجود في الفواكه والخضراوات بالكامل، إذ أنه، بشكل عام، يمتص الجسم ما بين 2 إلى 5% فقط."

وشرحت الدكتورة كارلر أن "الشمندر والرمان لا يساعدان

لكن كشفت خبيرة التغذية جوهي كابور شددت على أنها الشمندر والرمان ليسا أفضل مصادر غذائية للحديد، مشيرة إلى أن من المفاهيم الخاطئة الكبيرة أن الشمندر والرمان مصدران غنيان بالحديد. وقالت كابور: "يحتوي الشمندر على 0.76 ملغ فقط من الحديد لكل 100 غرام، بينما يحتوي الرمان على 0.31 ملغ فقط من الحديد لكل مائة غرام، مما يجعل هذين الطعامين مصدرين فقيرين للحديد."

ومن جانبه قال دكتور ديليب جود، كبير الأطباء الاستشاريين بمستشفيات ياشودا في حيدرآباد "هناك أطعمة تحتوي على ما لا يقل عن 3 أضعاف الحديد الموجود في الرمان وأو الشمندر" أو أكثر.

### مضادات أكسدة

ودكرت الدكتورة كابور أيضاً أن اللون الأحمر الغامق في الشمندر والرمان يرجع في الواقع إلى الأصباغ الطبيعية أو مضادات الأكسدة المعروفة باسم البوليفينول، وبالتالي فإن اللون الأحمر الغامق يمكن أن يرسهما في قائمة أفضل مصادر لمضادات الأكسدة لكن لا علاقة له بحتواه من الحديد.

يتفق دكتور جود، مع رأي الدكتورة كابور موضحاً أن الشمندر يحتوي على الكثير من فيتامين A، في معظم

## تأثير دموع المرأة على سلوك الرجل

توصلت دراسة حديثة إلى وجود مركب في دموع النساء، لديه قدرة تؤثر على الحالة النفسية للأفراد. وصنفت الدراسة، المنشورة في دورية "plos"، المركب على أنه "وسيلة دفاعية"، تخفف من عدوانية الآخرين. واكتشف الباحثون في الدراسة أنه حينما يستنشق الذكر دموع المرأة تقل عدوانيته بنسبة تزيد عن 40%.

وخلص العلماء إلى هذه النتائج بعد إجرائهم اختبارات محوسبة. وأشار باحثون إلى أن دموع البشر، رجالاً ونساءً، ربما يكون لها تأثير مماثل، فلا يقتصر الأمر على السيدات فقط.

خلال الاختبار، أجرى العلماء عملية تصوير بالرنين المغناطيسي على منطقتين دماغيتين مرتبطتين بالعدوانية، وهما قشرة الفص الجبهي والجزيرة الأمامية.

تبين للعلماء أن هاتين المنطقتين في المخ أصبحتا أكثر نشاطاً عند استفزاز الرجال، لكنها لم تصبح نشطة بنفس القدر في المواقف نفسها عندما حينما جرى استفزاز الرجال مع استنشاق للدموع.

أوضح الخبراء أن التوصل لرابط بين الدموع ونشاط الدماغ والسلوك العدواني يعني بشكل ضمني أن الإشارات الكيميائية الاجتماعية هي العامل المؤثر على الطبيعة العدوانية للبشر.

## كبسولة إلكترونية للبلع .. لكبح الشهية

طور باحثون من معهد ماساتشوستس للتكنولوجيا كبسولة بمحرك هزاز يحمل بطارية صغيرة من أكسيد الفضة، للبلع، ويعد وصولها إلى الأمعاء، يذوب حمض المعدة طبقتها الخارجية، ما يغلق الدائرة الإلكترونية، فيبدأ الاهتزاز.

وفي تجربة بالتعاون مع جامعة هارفارد على الحيوانات، أعطيت الخنازير الكبسولة قبل 20 دقيقة من موعد الطعام، ما أدى إلى تناولها كمية أقل بـ 40%، مقارنة مع خنازير تناولت الطعام دون الكبسولة.

ووفق "نيو ساينتست"، تبين أيضاً أن الحيوانات التي تناولت الكبسولة ارتفعت لديها أيضاً مستويات الهرمونات في الدم، والتي تشير عادة إلى الشبع.

وقال جيوفاي تريفيسو الباحث الرئيسي: "ينشط اهتزاز الكبسولة نفس المستقبلات التي تكشف إفشاح المعدة بعد تناول وجبة كبيرة، ما ينقل إشارات إلى الدماغ بأنها ممتلئة."

وأضاف "يهتز الإصدار الأولي من الكبسولة مدة 30 دقيقة قبل أن تنفذ بطاريته ويمرر بشكل طبيعي."

ويأمل فريق البحث تجربة الكبسولة على البشر، لطرحتها لعلاج السمنة. وأشار فريق البحث إلى إمكانية تكييف الإصدارات المقبلة من الكبسولة لتعمل في المعدة بشكل شبه دائم، ويمكن تشغيلها وإيقافها لاسلكياً حسب الحاجة عبر تطبيق للهاتف الذكي.

## ألوان الضوء الفاتحة لا تؤثر على النوم

قارن باحثون من جامعة بازل وجامعة ميونيخ التقنية تأثير ألوان الضوء المختلفة على جسم الإنسان، لاختبار فرضية ضرر الضوء في المساء على النوم. ووفق "ساينس دايلي"، شارك في الدراسة 16 شخصاً سليماً، تعرضوا لحفز ضوئي أزرق أو مصفر لمدة ساعة واحدة في وقت متأخر من المساء، بالإضافة إلى محفز ضوء أبيض شرطاً للتحكم. وصممت المحفزات الضوئية بطريقة تنشط المخاريط الحساسة للألوان في شبكية العين بشكل تفاضلي، حيث أن الاختلافات في تأثير الضوء، تعزى بشكل مباشر إلى لونه.

وقيم الباحثون المدة التي استغرقها المشاركون للنوم، وعمقه في بداية الليل. كما استفسروا عن مدى تعبهم واختبروا قدرتهم على التفاعل، والتي تتناقص مع زيادة التعاس. ودرس الباحثون في مختبر النوم إذا كانت الساعة الداخلية للمشاركين تتغير اعتماداً على لون الضوء. وقالت الباحثة كريستين بلوم: "لم نثر على أي دليل على أن تباين لون الضوء على طول الليل الأزرق، والأصفر يلعب دوراً ذا صلة بالساعة الداخلية للإنسان، أو النوم" و "يتناقض هذا مع نتائج دراسات سابقة على الحيوانات."

## الأطفال أكثر ثقة في الإنسان من الروبوت .. في الصغر

استكشفت دراسة جديدة قياس الأطفال بين 3 و5 أعوام، الثقة في المعلومات الواردة من البشر والروبوتات.

ووجد البحث أن الأطفال يظهرون ثقة انتقائية بناء على دقة الخبر، حيث يكون الأصغر سناً أكثر عرضة، لقبول معلومات من إنسان غير دقيق مقارنة مع الروبوت، في حين أن الأكبر سناً لا يثقون فيه، بغض النظر عن طبيعته.

وأجريت الدراسة في جامعة سنغافورة للتكنولوجيا والتصميم، ويكتسب هذا البحث أهمية في هذا العصر الرقمي، حيث يتعرض الأطفال لكميات هائلة من المعلومات عبر الإنترنت، بعضها لم يخضع للتحقق منه، وأصلها بشكل متزايد مصادر غير بشرية، مثل نماذج اللغة المعتمدة على الذكاء الاصطناعي.

لذلك سعى الباحثون، حسب "نيوروساينس نيوز"، لفهم أحد جوانب تفاعل الأطفال مع مصادر معتمدة على الذكاء الاصطناعي.

وأظهرت النتائج أن للأطفال انتقائية في المعلومات بناء على دقة المخبر السابقة، وأن الأصغر سناً يثقون في البشر أكثر من الروبوتات، حتى لو كان الإنسان غير جدير بالثقة.

وقال الدكتور لو ليان تشيان: "تشير هذه النتائج إلى أن الأطفال الأصغر والأكثر سناً قد تكون لديهم استراتيجيات ثقة انتقائية مختلفة، خاصة الطريقة التي يختبرون بها الثقة في المخبرين وإشارات الهوية عند تحديد الذي يثقون فيه."



## دراسة: الحمية النباتية تقلل مخاطر السكري الوراثية

قالت دراسة جديدة في جامعة فيينا إن بالإمكان تجنب العديد من حالات مرض السكري من النوع 2 من خلال اتباع نمط حياة صحي، يعتمد على نظام غذائي نباتي.

وبحسب "مديكال إكسبريس"، أظهرت النتائج أنه حتى مع وجود استعداد وراثي وعوامل خطر أخرى مثل: السمنة، والتقدم في العمر، وقلة النشاط البدني، فإن النظام الغذائي النباتي يقلل خطر الإصابة بالسكري بنسبة 24%.

وأفادت الدراسة بأن الحمية النباتية لا تعطي ثمارها الوقائية إلا إذا تم تقليل الأطعمة المصنعة، والتي تحتوي على

نسبة عالية من السكر. واعتمد البحث على بيانات 114 ألف شخص من سجلات البنك الحيوي البريطاني، تمت متابعتهم لمدة 12 عاماً.

وبينت الدراسة مدى أهمية الوظيفة الكاملة للكبد والكلية في الوقاية من مرض السكري. ويلعب كلا العضوين دوراً رئيسياً في تطور مرض السكري. ولاحظ الباحثون أن الحمية النباتية تلعب دوراً يتجاوز مسألة خفض الوزن وتحييف الخصر، حيث تؤثر على عملية التمثيل الغذائي نفسها، وتقلل الالتهابات المرتبطة بالسكري.

## أين الثلوج؟ .. كندا تستيقظ على عيد ميلاد أخضر

سيستيقظ الناس في عيد الميلاد في كندا، الدولة العملاقة التي تقع في الشمال والمعروفة بالشتاء القارس والثلوج العميقة التي يمكنها ابتلاع سيارة، وهم يتساءلون "أين هي الثلوج؟" فالأراضي التي ينبغي أن تكون بيضاء بفعل الصقيع من الساحل إلى الساحل، ومن الشمال إلى الجنوب، مكسوة باللونين الأخضر والبني، بدلاً من ذلك.

وقال ديفيد فيليبس، عالم المناخ المخضرم في وزارة البيئة الاتحادية "كنت أتعب الطقس منذ 55 عاماً، ولم أشهد مثل هذا الشتاء في أول يوم رسمي للشتاء، وعادة ما يحتفل حوالي 75% من الكنديين بعيد ميلاد يكتسي باللون الأبيض، ويميز ارتفاع الثلوج ستيتمترين عن الأرض، ولكن هذا الرقم الآن قريب من الصفر. ويكون الشتاء غالباً أشد قسوة في الأقاليم غير الساحلية مثل ألبرتا، حيث يمكن أن يظل الثلج على الأرض لمدة 5 أشهر أو أكثر."



برعاية سالم بن ركاض

# منوعات

## الفكر

### 22

## توزيع ملابس شتوية على العمال في مدينة طحنون بن محمد الطبية



•• العين - الفجر

وزعت هيئة الهلال الأحمر الإماراتي - مركز العين، حقيبة الثياب الشتوية وللوازم الشخصية المتنوعة على أكثر من 300 عامل وموظف يعملون في القطاع الصحي ضمن مدينة الشيخ طحنون بن محمد الطبية بالتعاون مع مدرسة البحر الخاصة، وذلك في مبادرة بعنوان "نحن ممتنون"، بدعم ورعاية من الشيخ الدكتور سالم بن ركاض العامري رئيس مجلس إدارة مدرسة البحر وبحضور خولة الحوقاني رئيس قسم الخدمات المساندة في هيئة الهلال ومدير مركز العين بالإناية ومريم العامري رئيس قسم المساعدات المحلية ومحمد القباني رئيس وحدة الاستجابة، وصاحبة الكتيب من قسم توعية خدمة المجتمع محمد إبراهيم من قسم المساعدات المحلية، كما حضر ممثلين عن قطاع العين الصحي كل من المهندس يحيى الشرجي وسالم خميس البلوشي واليافية الشامسي وأحمد العامري ودياب محمد الأحبابي. وقال الشيخ الدكتور سالم بن ركاض إن هذه المبادرة الإنسانية، تشمل توزيع كسوة الشتاء على فئة العمال في المؤسسات الصحية، وتهدف لنشر السعادة بين العاملين في هذا القطاع وتوطيد علاقاتهم وانتمائهم إلى المجتمع. مشيداً بالتعاون القائم مع هيئة الهلال الأحمر الإماراتي والعمل المشترك على تبني المبادرات الخيرية والإنسانية في مجال المسؤولية المجتمعية وبالتالي تعزيز روح المشاركة والتطوع لدى العديد من الجهات.

بحضور أكثر من 8000 شخص ووسط أجواء من الفن والطرب الأصيل

## في أولى حفلات «ليالي الوثبة».. خالد عبد الرحمن يطرب جمهور وزوار مهرجان الشيخ زايد

• تفاعل كبير من الجمهور على إيقاع المقامات الموسيقية بالمرح الرئيسي



•• أبوظبي - الفجر

في أمسية غنائية طربية بامتياز، ووسط أجواء من الفن والطرب الأصيل، أحيا الفنان خالد عبد الرحمن أولى حفلات «ليالي الوثبة»، ضمن فعاليات مهرجان الشيخ زايد 2023-2024 المقام بمنطقة الوثبة في العاصمة أبوظبي، وأطرب الجمهور بتأديته باقة من أغنياته الشهرية على مدار ساعتين، وسط تفاعل كبير من الجمهور الذي ملأ المسرح الرئيسي بالكامل وفاق كافة التوقعات. وشهد الحفل الذي اعتبر من أنجح الحفلات الغنائية خلال عام 2023 وفي أولى الحفلات الافتتاحية لفعاليات ليالي الوثبة بمهرجان الشيخ زايد، حضوراً كبيراً تجاوز الـ 8000 شخص من كافة الفئات العمرية المختلفة الذين حرصوا على التوافد على المسرح الرئيسي بمجرد فتح الأبواب أمام الجمهور للاستعداد لحضور الحفل بكل شغف وحب في الهواء الطلق.

وتمتع حفلات «ليالي الوثبة» فرصة للجمهور من زوار المهرجان للاطلاع مع عدد كبير من نجومهم المفضلين، لقضاء أجمل الأوقات وعيش أجواء من الثقافة والفن والطرب الأصيل في الهواء الطلق، وسط العديد من الفعاليات والأنشطة والعروض الثقافية والحضارية والترفيهية التي تجمع شعوب العالم في ساحات وأجنحة وأقسام المهرجان المختلفة. وتقدم ساحات وأقسام المهرجان للزوار العديد من الفعاليات والأنشطة والبرامج الثقافية والتعليمية والترفيهية، والتي تناسب كافة الفئات العمرية، بالإضافة إلى فرصة للحصول على جوائز نقدية قيمة من خلال

بإملاك عبد الرحمن أكثر من 35 يوماً غنائياً، ولقبة الجمهور خلال مسيرته بألقاب فنية عدة منها «مخاوي الليل»، و«ملك الفن»، و«ملك الإحساس»، واشتهر عبد الرحمن بتلحين أغلب أغانيه بالإضافة لكتابة المصائد، وقدم خلال الحفل فقرة غنائية بمصاحبة آلة العود وسط تفاعل كبير وإحساس عالي من الحضور على أنغام أغنيات «النسيان» و«تقوى الهجر». وأعرب خالد عبد الرحمن خلال الحفل عن سعادته بأن يفتتح حفلات «ليالي الوثبة»، ضمن أمسيات وفعاليات «مهرجان الشيخ زايد» 2023-2024 الفنية والتراثية، وسط أجواء الإمارات الشتوية الخلابة، مشيداً

بإملاك عبد الرحمن أكثر من 35 يوماً غنائياً، ولقبة الجمهور خلال مسيرته بألقاب فنية عدة منها «مخاوي الليل»، و«ملك الفن»، و«ملك الإحساس»، واشتهر عبد الرحمن بتلحين أغلب أغانيه بالإضافة لكتابة المصائد، وقدم خلال الحفل فقرة غنائية بمصاحبة آلة العود وسط تفاعل كبير وإحساس عالي من الحضور على أنغام أغنيات «النسيان» و«تقوى الهجر». وأعرب خالد عبد الرحمن خلال الحفل عن سعادته بأن يفتتح حفلات «ليالي الوثبة»، ضمن أمسيات وفعاليات «مهرجان الشيخ زايد» 2023-2024 الفنية والتراثية، وسط أجواء الإمارات الشتوية الخلابة، مشيداً

بمشاركة 350 طالباً وطالبة

## شرطة دبي تختتم البرنامج الشتوي الطلابي

بمشاركة 350 طالباً وطالبة، اختتمت شرطة دبي البرنامج الشتوي الطلابي، الذي نظمته مركز حماية الدولي بالإدارة العامة لمكافحة المخدرات بالتعاون مع مؤسسة الإمارات للتعليم المدرسي، وهيئة المعرفة والتنمية البشرية، بحضور اللواء عبد الله علي الغيثي، مساعد القائد العام لشؤون العمليات، واللواء سعيد حمد بن سليمان، مدير الإدارة العامة للنقل والإنقاذ، وعدد من مديري الإدارات العامة ومراكز الشرطة، ومشاركة 350 طالباً وطالبة من مختلف

الجنسيات. وقد بدأ الحفل الذي أقيم بالإدارة العامة للنقل والإنقاذ بعزف السلام الوطني ثم بدأت الفقرات بعرض لفرقة شرطة دبي الموسيقية الطلابية التي قامت بأداء فقرات ومقطوعات موسيقية متنوعة نالت على إعجاب الحضور، ثم استعرض الطلاب المشاركين بعض من المهارات التي تعلموها أثناء البرنامج الشتوي الطلابي، كمهارة ركوب الدرجات الهوائية ثم الحركات العسكرية بأنواعها المختلفة. واستعرض الطلاب تحديات الإنقاذ والتي تعد إحدى الدورات التخصصية الجديدة التي أدخلت بالبرنامج، حيث قام الطلاب باستعراض مهاراتهم



•• دبي - الفجر

شهد سعادة اللواء طيار أحمد محمد بن ثاني القائد العام لشرطة دبي بالوكالة، ختام البرنامج الشتوي الطلابي 2023، والذي نظمته مركز حماية الدولي بالإدارة العامة لمكافحة المخدرات بالتعاون مع مؤسسة الإمارات للتعليم المدرسي، وهيئة المعرفة والتنمية البشرية، بحضور اللواء عبد الله علي الغيثي، مساعد القائد العام لشؤون العمليات، واللواء سعيد حمد بن سليمان، مدير الإدارة العامة للنقل والإنقاذ، وعدد من مديري الإدارات العامة ومراكز الشرطة، ومشاركة 350 طالباً وطالبة من مختلف

# منوعات الغذاء

23



يقول كبار علماء الفيروسات، إن الوباء الجديد يمكن أن ينشأ من مرض، يبلغ معدل الوفيات فيه ٤٠ ٪، في غضون عقدين فقط، محذرين من أن "كوفيد" قد يكون مجرد قمة جبل الجليد الوبائي.

كوفيد " قد يكون مجرد قمة جبل الجليد الوبائي

## الخبراء يكشفون عن الفيروس الذي قد يسبب وباء عالميا جديدا



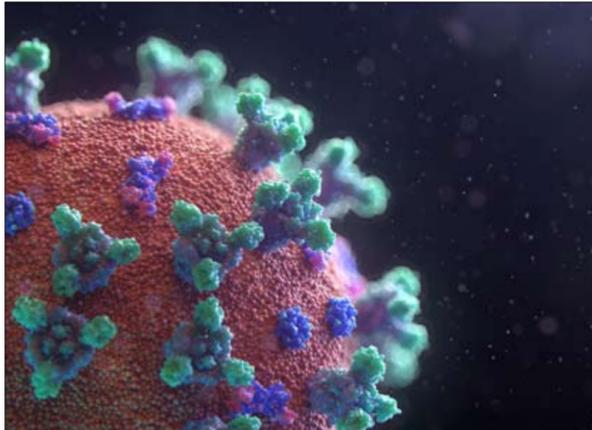
التي يسببها البعوض والقراد. وقال إن ارتفاع درجات الحرارة إلى جانب العولة قد أدى إلى وضع يجب على الولايات المتحدة أن تتعامل معه "عاما بعد عام" عندما يتعلق الأمر بتفشي الأمراض، على الرغم من أنه لم يصل إلى حد القول إن هذه الأنواع من الفيروسات ستثير شرارة جائحة شاملة. وحذر من أن درجات الحرارة الأكثر دفئا خلال الليل تقضي نمو أعداد البعوض، ما يجعل الناس أكثر عرضة لخطر الإصابة بالعدوى. وقال غراي إن هناك "مرضاً آخر غير معروف تماماً" ينتشر عن طريق البعوض يمكن أن يفاجئ الولايات المتحدة أيضاً في السنوات المقبلة.

أو أوروبا أو الصين، حيث يتم الاحتفاظ بالعديد من الحيوانات في ظروف قذرة وضيقة، وهي مهياة لانتشار الأمراض. أما بالنسبة لمعد حدوث ذلك، فقال إنه "من الصعب للغاية التنبؤ به"، لكن تفشي الإنفلونزا يميل إلى أن يكون بفواصل زمنية يتراوح بين 10 إلى 40 عاما. وأضاف هيرش، "لكنني لا أستبعد فيروسات أخرى مثل فيروس نقص المناعة البشرية والإيبولا والحمى الصفراء وحمى الضنك، والتي تنتشر بطرق مختلفة. إنها بالتأكيد احتمالات". كما حذر عالم الحشرات من جامعة جورجيا، إرغراي، من أن الأمريكيين لا يستطيعون تجاهل تفشي الأمراض

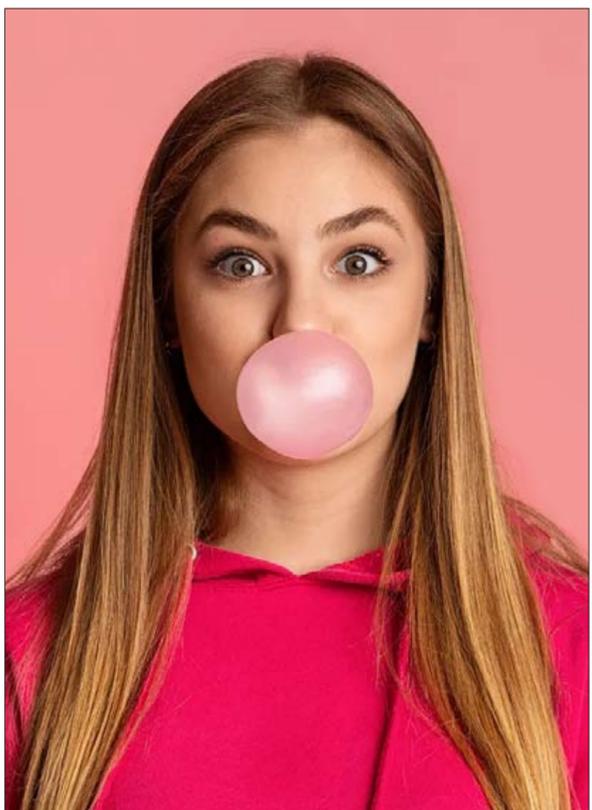
لعمود من الزمن، إن الفيروس التالي سيظهر على الأرجح عندما يصاب عامل دواجن مريض بالإنفلونزا البشر، بسلاسة إنفلونزا الطيور في الوقت نفسه. وأوضح: "سيجتمع هذان الفيروسان بعد ذلك داخل إحدى خلاياهما ويتبادلان الجينات لإنشاء فيروس جديد". وسيبدأ الفيروس الخارق بعد ذلك في الانتشار بسرعة من إنسان إلى آخر عبر قطرات الجهاز التنفسي، وينتشر في جميع أنحاء العالم ويسبب الوباء التالي. أشار الدكتور ميرميل إلى أن هناك أمل يتمثل في العمل على تطوير لقاح عالمي للإنفلونزا وتحسين الأدوية المضادة للفيروسات.

مقارنة بسبعة ملايين حالة وفاة بسبب "كوفيد". وتكهن الخبراء بأن السبب الرئيسي للوباء التالي هو فيروس كورونا آخر وإنفلونزا الطيور. ومع ذلك، لم يتمكن الخبراء من استبعاد أمراض أخرى مثل الإيبولا وتفشي الأمراض التي تنقلها الحشرات مثل الملاريا والحمى الصفراء. وقال الدكتور ليونارد ميرميل، الخبير في الأمراض المعدية، موقع "ديلي ميل"، إنه يعتقد أن الوباء القادم سيكون ناجما عن إنفلونزا الطيور التي تتطور لتنتشر بسرعة بين البشر. وأضاف ميرميل، من جامعة براون الذي درس الفيروسات

بهذا الصدد، تحدث موقع "ديلي ميل" إلى ثلاثة خبراء في الفيروسات اتفقوا على أن فيروس الجهاز التنفسي الذي ينتشر عبر قطرات من السعال والعطس - هو الأكثر احتمالا لإثارة المرض التالي سريع الانتشار الذي يسبب إغلاقا عالميا. وقالوا إن "المرض X" سيظهر على الأرجح بعد إصابة عامل مزرعة بمرض ينتقل عن طريق الحيوانات ويتحور، لكنهم قالوا إنهم لا يستطيعون استبعاد أن الكارثة قد تنشأ عن تسرب في المختبر. وحذروا من أنه من الممكن أيضا أن يكون تفشي المرض أسوأ من جائحة "كوفيد"، مشيرين إلى تفشي الإنفلونزا عام 1918، الذي أودى بحياة ما يقدر بنحو 50 مليون



## فوائد وأضرار مضغ اللبان



وفقا للدكتورة ناتاليا بيلوفا أخصائية أمراض الجهاز الهضمي، اللبان في حد ذاته ليس ضارا بالجسم، ولكن ينبغي أن تؤخذ عدة فروق دقيقة في الاعتبار. وتقول الطبيبة في مقابلة مع Pravda.Ru: "يمكن أن يؤدي مضغ العلكة بشكل غير منضبط، إلى عواقب سلبية. لأن المضغ المستمر والمكثف يمكن أن يسبب إجهادا زائدا للمفاصل الفكية الصدغية ويؤدي إلى ألم في الوجه والرأس. بالإضافة إلى ذلك، فإن الاستهلاك المفرط للعلكة السكرية يمكن أن يساهم في تطور التسوس ومشكلات أخرى في الأسنان". وتتصح بيلوفا بمضغ اللبان "العلكة" الخالي من السكر لتقليل مخاطر تسوس الأسنان. وتقول: "ينصح بمضغ العلكة لمدة لا تزيد عن 20-30 دقيقة في المرة الواحدة، وتجنب مضغها لمدة ساعة تقريبا للسماح لمفاصل الفك وعضلاته بالاسترخاء. ولكن بشكل عام، مضغ العلكة دون انضباط أو لتجنب الضغط غير الضروري على الفكين ليس له قيود مؤقتة ولكن قد يكون له موانع". ووفقا لها، لمضغ العلكة فوائد أيضا. وتقول: "تساعد حركة المضغ على تحفيز إفراز اللعاب، ما يساعد على حماية اللثة والأسنان بشكل طبيعي من تأثير البكتيريا والأحماض. بالإضافة إلى ذلك، يمكن أن يساعد مضغ العلكة على تقليل مستوى التوتر والقلق، وكذلك تحسين الذاكرة والتركيز. ومع ذلك، يجب اختيار العلكة المناسبة ومراجعة طبيب الأسنان بصورة دورية للحفاظ على صحة تجويف الفم".

## هل يحمي "الزبادي" من الجلطة الدماغية والنوبات القلبية؟

تبين أن تناول حصتين صغيرتين من الزبادي ومنتجات الألبان المخمرة يوميا، يمكن أن يقلل من خطر الإصابة بأمراض القلب والأوعية الدموية ومتلازمة التمثيل الغذائي. ووفقا للأطباء تخفف منتجات الألبان المخمرة أيضا مستوى الكوليسترول وتمنع تطور مقاومة الإنسولين ومتلازمة التمثيل الغذائي. وعموما تشير دراسات علمية عديدة، إلى أن منتجات الألبان المخمرة تحتوي على كمية كبيرة من حمض اللينوليك المقترون، الذي له تأثير مضاد لالتهابات الأوعية الدموية للقلب. فمثلا تتعرض الأوعية الدموية لدى المرضى الذين يعانون من ارتفاع مستوى ضغط الدم، لصددمات والتهابات مستمرة، والاستهلاك المنتظم لمنتجات الألبان المخمرة يمكن أن يمنع بالفعل حدوث مشكلات في القلب والأوعية الدموية مثل النوبات القلبية والجلطة الدماغية. ويؤكد الأطباء أن هذه المنتجات ليست أدوية، ولكن الأشخاص الذين يتناولونها نادرا ما يعانون من ارتفاع مستوى ضغط الدم وعواقبه. أما التأثير الإيجابي الآخر لهذه المنتجات هو أنها تساعد على تخفيض مستوى الكوليسترول في الدم، على الرغم من أنها تحتوي على نسبة معينة من الدهون، حيث اتضح أنها قادرة على تخفيض مستوى الكوليسترول الضار بنسبة 10 بالمئة. ويرجع هذا إلى تأثيرها المضاد للالتهابات، الذي بدوره يؤثر في عملية أكسدة الدهون في الجسم. بالإضافة إلى ذلك، تعمل هذه المنتجات على تحسين البكتيريا المعوية، التي بدورها تؤثر في مستوى الدهون الثلاثية في الدم. ووفقا للأطباء تفيد منتجات الألبان المخمرة في الوقاية من متلازمة التمثيل الغذائي وداء السكري، لأنها تقلل من خطر زيادة الوزن والسمنة التي تعتبر سببا رئيسيا لتطور داء السكري. أي من خلال تقليل خطر الإصابة بمتلازمة التمثيل الغذائي، تقلل من خطر الإصابة بداء السكري.



**دائرة التنمية الاقتصادية**  
DEPARTMENT OF ECONOMIC DEVELOPMENT

العدد ١٤٠٢٤ بتاريخ ٢٥/١٢/٢٠٢٣

### إعلان

تعلن دائرة التنمية الاقتصادية بأن /السادة /تشاندريش باليوال للاستشارات تقنية المعلومات  
رخصة رقم: CN 4731333 قد تقدموا إلينا بطلب:  
إلغاء رخصة  
فعلى كل من له حق أو اعتراض على هذا الإعلان  
مراجعة دائرة التنمية الاقتصادية خلال أسبوع  
من تاريخ نشر هذا الإعلان وإلا فإن الدائرة غير  
مسؤولة عن أي حق أو دعوى بعد انقضاء هذه المدة  
حيث ستستكمل الإجراءات المطلوبة.  
مركز أبوظبي للأعمال (أبوظبي)

**دائرة التنمية الاقتصادية**  
DEPARTMENT OF ECONOMIC DEVELOPMENT

العدد ١٤٠٢٤ بتاريخ ٢٥/١٢/٢٠٢٣

### إعلان

تعلن دائرة التنمية الاقتصادية بأن /السادة /كلاريزما للديكور رخصة رقم: CN 1965487  
قد تقدموا إلينا بطلب:  
إلغاء رخصة  
فعلى كل من له حق أو اعتراض على هذا الإعلان  
مراجعة دائرة التنمية الاقتصادية خلال أسبوع  
من تاريخ نشر هذا الإعلان وإلا فإن الدائرة غير  
مسؤولة عن أي حق أو دعوى بعد انقضاء هذه المدة  
حيث ستستكمل الإجراءات المطلوبة.  
مركز أبوظبي للأعمال (أبوظبي)

**دائرة التنمية الاقتصادية**  
DEPARTMENT OF ECONOMIC DEVELOPMENT

العدد ١٤٠٢٤ بتاريخ ٢٥/١٢/٢٠٢٣

### إعلان

تعلن دائرة التنمية الاقتصادية بأن /السادة /كافتريا فيموس هت بت رخصة رقم: CN 4494520  
قد تقدموا إلينا بطلب:  
إلغاء رخصة  
فعلى كل من له حق أو اعتراض على هذا الإعلان  
مراجعة دائرة التنمية الاقتصادية خلال أسبوع  
من تاريخ نشر هذا الإعلان وإلا فإن الدائرة غير  
مسؤولة عن أي حق أو دعوى بعد انقضاء هذه المدة  
حيث ستستكمل الإجراءات المطلوبة.  
مركز أبوظبي للأعمال (أبوظبي)

**دائرة التنمية الاقتصادية**  
DEPARTMENT OF ECONOMIC DEVELOPMENT

العدد ١٤٠٢٤ بتاريخ ٢٥/١٢/٢٠٢٣

### إعلان

تعلن دائرة التنمية الاقتصادية بأن /السادة /تمرية وحلى رخصة رقم: CN 3025932  
قد تقدموا إلينا بطلب:  
إلغاء رخصة  
فعلى كل من له حق أو اعتراض على هذا الإعلان  
مراجعة دائرة التنمية الاقتصادية خلال أسبوع  
من تاريخ نشر هذا الإعلان وإلا فإن الدائرة غير  
مسؤولة عن أي حق أو دعوى بعد انقضاء هذه المدة  
حيث ستستكمل الإجراءات المطلوبة.  
مركز أبوظبي للأعمال (أبوظبي)

**دائرة التنمية الاقتصادية**  
DEPARTMENT OF ECONOMIC DEVELOPMENT

العدد ١٤٠٢٤ بتاريخ ٢٥/١٢/٢٠٢٣

### إعلان

تعلن دائرة التنمية الاقتصادية بأن /السادة /كراج ايدل ون ليكانيك وصيغ السيارات رخصة رقم: CN 4280656 قد تقدموا إلينا بطلب:  
تعديل رأس المال الى 10000  
تعديل شكل قانوني من مؤسسة فردية الى شركة الشخص الواحد ذ.م.م  
تعديل الشركاء تنازل وبيع/إضافة سعد الدين وهبه العوضي محمد 100%  
تعديل الشركاء تنازل وبيع/ حذف ناصر سالم علي سعيد الشامي  
تعديل اسم تجاري من/ كراج ايدل ون ليكانيك وصيغ السيارات  
IDOL ONE MECHANIC AND PAINTING GARAGE  
الى/ ايدل ون لتجارة قطع الغيار المستعملة للسيارات - ذ.م.م - ش.ش.و  
IDOL ONE CARS USED SPARE - PARTS TRADING - L.L.C - O.P.C  
فعلى كل من له حق أو اعتراض على هذا الإعلان مراجعة دائرة التنمية الاقتصادية خلال أربعة عشر يوماً من تاريخ نشر هذا الإعلان وإلا فإن الدائرة غير مسؤولة عن أي حق أو دعوى بعد انقضاء هذه المدة حيث ستستكمل الإجراءات المطلوبة.  
مركز أبوظبي للأعمال (أبوظبي)

**دائرة التنمية الاقتصادية**  
DEPARTMENT OF ECONOMIC DEVELOPMENT

العدد ١٤٠٢٤ بتاريخ ٢٥/١٢/٢٠٢٣

### إعلان تصفية شركة

نوع الشركة: شركة ذات مسؤولية محدودة  
الاسم التجاري: اكوايت للمقاولات الانشائية ذ.م.م  
عنوان الشركة: جزيرة ابوظبي، شرق 11، مبنى شركة الخزنة للتأمين- شركة مساهمة عامة  
رقم التقييد في السجل الاقتصادي: CN 3770566  
التعديل الذي طرأ على الشركة:  
1 - حل وتصفية الشركة  
2 - تعيين السادة/ MOHAMED HELMY AUDITING OFFICE، كصفي قانوني للشركة SOLE PROPRIETORSHIP L.L.C، كصفي قانوني للشركة بتاريخ، وذلك بناء على قرار محضر الجمعية العمومية غير العادية، الموقع لدى كاتب العدل بالرقم: 2305049444 تاريخ التعديل: 2023/12/23  
فعلى كل من له حق أو اعتراض على هذا الإعلان مراجعة المصفي المعين خلال مدة 30 يوماً من تاريخ نشر هذا الإعلان.  
مركز أبوظبي للأعمال (أبوظبي)

**دائرة التنمية الاقتصادية**  
DEPARTMENT OF ECONOMIC DEVELOPMENT

العدد ١٤٠٢٤ بتاريخ ٢٥/١٢/٢٠٢٣

### إعلان

تعلن دائرة التنمية الاقتصادية بأن /السادة /معرض المعالي للسيارات المستعملة رخصة رقم: CN 1004745  
قد تقدموا إلينا بطلب:  
تعديل الشركاء تنازل وبيع  
إضافة سيف فاضل سيف سلطان الكعبي 100%  
تعديل الشركاء تنازل وبيع  
حذف سعيد سيف سلطان خميس الكعبي  
فعلى كل من له حق أو اعتراض على هذا الإعلان مراجعة دائرة التنمية الاقتصادية خلال أربعة عشر يوماً من تاريخ نشر هذا الإعلان وإلا فإن الدائرة غير مسؤولة عن أي حق أو دعوى بعد انقضاء هذه المدة حيث ستستكمل الإجراءات المطلوبة.  
مركز أبوظبي للأعمال (أبوظبي)

**دائرة التنمية الاقتصادية**  
DEPARTMENT OF ECONOMIC DEVELOPMENT

العدد ١٤٠٢٤ بتاريخ ٢٥/١٢/٢٠٢٣

### إعلان

تعلن دائرة التنمية الاقتصادية بأن /السادة /نيو ريجيستر للنقلات والمقاولات العامة رخصة رقم: CN 3813831  
قد تقدموا إلينا بطلب:  
تعديل الشركاء تنازل وبيع  
إضافة مروان ناصر صالح هلال الحضرمي 100%  
تعديل الشركاء تنازل وبيع  
حذف ابراهيم ثويني سعيد عبدالله الجنيبي  
فعلى كل من له حق أو اعتراض على هذا الإعلان مراجعة دائرة التنمية الاقتصادية خلال أربعة عشر يوماً من تاريخ نشر هذا الإعلان وإلا فإن الدائرة غير مسؤولة عن أي حق أو دعوى بعد انقضاء هذه المدة حيث ستستكمل الإجراءات المطلوبة.  
مركز أبوظبي للأعمال (أبوظبي)

**دائرة التنمية الاقتصادية**  
DEPARTMENT OF ECONOMIC DEVELOPMENT

العدد ١٤٠٢٤ بتاريخ ٢٥/١٢/٢٠٢٣

### إعلان

تعلن دائرة التنمية الاقتصادية بأن /السادة /العين كلاسيك للهواتف المتحركة رخصة رقم: CN 1960269 قد تقدموا إلينا بطلب:  
تعديل شكل قانوني من مؤسسة فردية الى شركة الشخص الواحد ذ.م.م  
تعديل الشركاء تنازل وبيع/عاليا ياسمين طاهر محمود من مالك الى مدير  
تعديل نسب الشركاء/ عاليا ياسمين طاهر محمود من 100% الى 0%  
تعديل اسم تجاري من/ العين كلاسيك للهواتف المتحركة  
AL AIN CLASSIC MOBILE PHONES  
الى/ براق تكنولوجيا - ذ.م.م - ش.ش.و  
BURAQ TECHNOLOGY - L.L.C - O.P.C  
فعلى كل من له حق أو اعتراض على هذا الإعلان مراجعة دائرة التنمية الاقتصادية خلال أربعة عشر يوماً من تاريخ نشر هذا الإعلان وإلا فإن الدائرة غير مسؤولة عن أي حق أو دعوى بعد انقضاء هذه المدة حيث ستستكمل الإجراءات المطلوبة.  
مركز أبوظبي للأعمال (أبوظبي)

**دائرة التنمية الاقتصادية**  
DEPARTMENT OF ECONOMIC DEVELOPMENT

العدد ١٤٠٢٤ بتاريخ ٢٥/١٢/٢٠٢٣

### إعلان

تعلن دائرة التنمية الاقتصادية بأن /السادة /جسور للتعمير للصيانة العامة- شركة الشخص الواحد ذ.م.م رخصة رقم: CN 4926026 قد تقدموا إلينا بطلب:  
تعديل الشركاء تنازل وبيع/إضافة محسن تحسين ابراهيم محمد الفيضاني 100%  
تعديل الشركاء تنازل وبيع/ حذف عزت فتاح علي عبدالفتاح حسن  
تعديل الشركاء تنازل وبيع/ حذف عزت عبدالفتاح علي عبدالفتاح حسن  
تعديل اسم تجاري من/ جسور للتعمير للصيانة العامة - شركة الشخص الواحد ذ.م.م  
JOUSOUR ALTAAMIR GENERAL MAINTENANS - SOLE PROPRIETORSHIP L.L.C  
الى/ جسور للتعمير للصيانة العامة - ذ.م.م - ش.ش.و  
JOUSOUR ALTAAMIR GENERAL - MAINTENANS - L.L.C - O.P.C  
فعلى كل من له حق أو اعتراض على هذا الإعلان مراجعة دائرة التنمية الاقتصادية خلال يوم واحد من تاريخ نشر هذا الإعلان وإلا فإن الدائرة غير مسؤولة عن أي حق أو دعوى بعد انقضاء هذه المدة حيث ستستكمل الإجراءات المطلوبة.  
مركز أبوظبي للأعمال (أبوظبي)

**دائرة التنمية الاقتصادية**  
DEPARTMENT OF ECONOMIC DEVELOPMENT

العدد ١٤٠٢٤ بتاريخ ٢٥/١٢/٢٠٢٣

### إعلان

تعلن دائرة التنمية الاقتصادية بأن /السادة /تاسك للتجارة العامة رخصة رقم: CN 2733635 قد تقدموا إلينا بطلب:  
تعديل رأس المال الى 150000  
تعديل شكل قانوني من مؤسسة فردية الى شركة الشخص الواحد ذ.م.م  
تعديل اسم تجاري من/ تاسك للتجارة العامة  
TASK GENERAL TRADING  
الى/ تاسك للتجارة العامة - ذ.م.م - ش.ش.و  
TASK GENERAL TRADING - L.L.C - O.P.C  
فعلى كل من له حق أو اعتراض على هذا الإعلان مراجعة دائرة التنمية الاقتصادية خلال أربعة عشر يوماً من تاريخ نشر هذا الإعلان وإلا فإن الدائرة غير مسؤولة عن أي حق أو دعوى بعد انقضاء هذه المدة حيث ستستكمل الإجراءات المطلوبة.  
مركز أبوظبي للأعمال (أبوظبي)

**دائرة التنمية الاقتصادية**  
DEPARTMENT OF ECONOMIC DEVELOPMENT

العدد ١٤٠٢٤ بتاريخ ٢٥/١٢/٢٠٢٣

### إعلان

تعلن دائرة التنمية الاقتصادية بأن /السادة /بروفيشنال ون للصيانة العامة رخصة رقم: CN 1808660 قد تقدموا إلينا بطلب:  
تعديل رأس المال الى 100000  
تعديل شكل قانوني من مؤسسة فردية الى شركة الشخص الواحد ذ.م.م  
تعديل الشركاء تنازل وبيع/إضافة مدلهه علي المصري 100%  
تعديل الشركاء تنازل وبيع/ حذف وفاء محمد عمر المصري  
تعديل اسم تجاري من/ بروفيشنال ون للصيانة العامة  
PROFESSIONAL ONE GENERAL MAINTENANCE  
الى/ بروفيشنال ون للصيانة العامة - ذ.م.م - ش.ش.و  
PROFESSIONAL ONE GENERAL MAINTENANCE - L.L.C - O.P.C  
فعلى كل من له حق أو اعتراض على هذا الإعلان مراجعة دائرة التنمية الاقتصادية خلال أربعة عشر يوماً من تاريخ نشر هذا الإعلان وإلا فإن الدائرة غير مسؤولة عن أي حق أو دعوى بعد انقضاء هذه المدة حيث ستستكمل الإجراءات المطلوبة.  
مركز أبوظبي للأعمال (أبوظبي)

**دائرة التنمية الاقتصادية**  
DEPARTMENT OF ECONOMIC DEVELOPMENT

العدد ١٤٠٢٤ بتاريخ ٢٥/١٢/٢٠٢٣

### إعلان

تعلن دائرة التنمية الاقتصادية بأن /السادة /دجوال ستار للنقلات والمقاولات العامة رخصة رقم: CN 4237232 قد تقدموا إلينا بطلب:  
إلغاء رخصة  
فعلى كل من له حق أو اعتراض على هذا الإعلان  
مراجعة دائرة التنمية الاقتصادية خلال أسبوع  
من تاريخ نشر هذا الإعلان وإلا فإن الدائرة غير  
مسؤولة عن أي حق أو دعوى بعد انقضاء هذه المدة  
حيث ستستكمل الإجراءات المطلوبة.  
مركز أبوظبي للأعمال (أبوظبي)

**دائرة التنمية الاقتصادية**  
DEPARTMENT OF ECONOMIC DEVELOPMENT

العدد ١٤٠٢٤ بتاريخ ٢٥/١٢/٢٠٢٣

### إعلان

تعلن دائرة التنمية الاقتصادية بأن /السادة /هوريسكوب لاين لتصميم الازياء رخصة رقم: CN 5147065 قد تقدموا إلينا بطلب:  
تعديل اسم تجاري من/ هوريسكوب لاين لتصميم الازياء  
HORISCOPE LINE FOR FASHION DESIGN  
الى/ هوروسكوب لاين لتصميم الازياء  
HOROSCOPE LINE FOR FASHION DESIGN  
فعلى كل من له حق أو اعتراض على هذا الإعلان مراجعة دائرة التنمية الاقتصادية خلال يوم واحد من تاريخ نشر هذا الإعلان وإلا فإن الدائرة غير مسؤولة عن أي حق أو دعوى بعد انقضاء هذه المدة حيث ستستكمل الإجراءات المطلوبة.  
مركز أبوظبي للأعمال (أبوظبي)

**دائرة التنمية الاقتصادية**  
DEPARTMENT OF ECONOMIC DEVELOPMENT

العدد ١٤٠٢٤ بتاريخ ٢٥/١٢/٢٠٢٣

### إعلان

تعلن دائرة التنمية الاقتصادية بأن /السادة /م م س للاستشارات الهندسية في المطارات والنقل الجوي رخصة رقم: CN 4740293 قد تقدموا إلينا بطلب:  
تعديل اسم تجاري من/ م م س للاستشارات الهندسية في المطارات والنقل الجوي  
M M S CONSULTING ENGINEERING - IN AIRPORTS AND AIR TRANSPORT  
الى/ إم إم س للهندسة وأعمال بناء الطاقة  
M M S ENGINEERING AND - POWER CONSTRUCTION  
فعلى كل من له حق أو اعتراض على هذا الإعلان مراجعة دائرة التنمية الاقتصادية خلال يوم واحد من تاريخ نشر هذا الإعلان وإلا فإن الدائرة غير مسؤولة عن أي حق أو دعوى بعد انقضاء هذه المدة حيث ستستكمل الإجراءات المطلوبة.  
مركز أبوظبي للأعمال (أبوظبي)

**دائرة التنمية الاقتصادية**  
DEPARTMENT OF ECONOMIC DEVELOPMENT

العدد ١٤٠٢٤ بتاريخ ٢٥/١٢/٢٠٢٣

### إعلان

تعلن دائرة التنمية الاقتصادية بأن /السادة /مام الأليانس لاصلاح المعدات البحرية والصيانة العامة ذ.م.م رخصة رقم: CN 4322400 قد تقدموا إلينا بطلب:  
تعديل الشركاء تنازل وبيع/حذف اسد علي ابوبكر  
تعديل نسب الشركاء/عليم عبدالله ماجونديكار ماجونديكار عبدالله علي من 19% الى 40%  
تعديل نسب الشركاء/مزه محمد ايوب قاضي محمد ايوب عبيدجيد قاضي من 15% الى 30%  
تعديل نسب الشركاء/عبدلثان علي محمد من 15% الى 30%  
تعديل اسم تجاري من/ مام الأليانس لاصلاح المعدات البحرية و الصيانة ذ.م.م  
MAM ALLIANCE MARINE EQUIPMENT REPAIRS AND MAINTENANCE L.L.C  
الى/ مام الأليانس لاصلاح المعدات البحرية و الصيانة - ذ.م.م  
MAM ALLIANCE MARINE EQUIPMENT REPAIRS AND - MAINTENANCE - L.L.C  
فعلى كل من له حق أو اعتراض على هذا الإعلان مراجعة دائرة التنمية الاقتصادية خلال يوم واحد من تاريخ نشر هذا الإعلان وإلا فإن الدائرة غير مسؤولة عن أي حق أو دعوى بعد انقضاء هذه المدة حيث ستستكمل الإجراءات المطلوبة.  
مركز أبوظبي للأعمال (أبوظبي)

**فقدان جواز سفر**

فقد المدعو / هيماس احمد نظام الدين ، سيرلانكا الجنسية جواز سفره رقم (N6762987) - يرجى ممن يعثر عليه تسليمه

**إعلاناتكم في**

يرجى الاتصال على  
هاتف: 024488300 - فاكس: 024489891  
email: advt@alfajrnews.ae

**محاكم دبي**  
محاكم دبي الابتدائية

العدد ١٤٠٢٤ بتاريخ ٢٥/١٢/٢٠٢٣

اعلان بيع عقار بالنشر في التنفيذ رقم 4028/2022/207 تنفيذ تجاري

المنظورة في: دائرة التنفيذ العمالية بشرح رقم 296  
موضوع التنفيذ: تنفيذ الحكم الصادر في الدعوى رقم 2022/63 تجاري من طرف المدعى به وقدره 721.656.398.72 (بمهم) شامل الرسوم والصاريف  
المتنفذ: بنك أبوظبي التجاري - المتصرف على محفظة الرهن العقاري من (شركة أبوظبي لتقوية ش.م.ع)  
عنوانه: إمارة دبي - ديرة - سورجيد - قرية الامصال - بلوك بي الطابق السادس مكتب 606 - رقم مكاني (3143194981) البريد الإلكتروني: hamid.alkhazraji@yahoo.com - تلفون طلب التنفيذ / 0526140363 - فاكس: 042525273 - ويمنته: عبد الرحمن نصيب عبد الرحمن نصيب المطول/إعلانه: الاموي ريال وود فلورز - ش.م.م - الصفة: منفذ ضده - عنوانه: الإمارات - إمارة دبي - العوير - ديرة دبي - مبنى المؤسسة العقارية والإصلاحية - المؤسسة العقارية والإصلاحية بين العوير/ هاتف: 97142138888 0508848460 - فاكس: 4934782793 - البريد الإلكتروني: albr@alomillc.ae  
موضوع الإعلان: التفتض ضده: الاموي ريال وود فلورز - ش.م.م - التفتض ضده: الجيرت كونواوت دوجلاس المنفذ ضده: نعومي دوجلاس، دوجلاس وولفانج دوجلاس  
أنه في يوم الأربعاء الموافق 2024/1/10 الساعة 5:00.00م وبالإمارة الثلاث الثانية ان القاضي سيجري بيع العقار الموصفة أوصافه أثناء لدى الجهة التي أنيط بها البيع (شركة الإمارات للمزادات وعلى موقعها الإلكتروني http://www.emiratesauaction.ae) وعلى راعبي الشراء ابيع تأمين لا يقل عن 20% من الثمن الاساسي قبل دخول المزادية وكل من لديه اعتراض على البيع بالتقدم بإعتراضه معززا بما يبرره من مستندات قبل الجلسة المحددة للبيع وفي المواعيد المبينة بالعدد 294 من قانون الإجراءات المدنية وعلى من يعتمد عطاؤه ابيع كامل الثمن والصاريف خلال عشرة ايام التالية لجلسة البيع وكل شخص غير معنون من المزادية أن يزيد على الثمن خلال ايام العشرة التالية لرسوم المزاد بشرط أن لا تقل هذه الزيادة عن عشر الثمن على أن يقوم باياد كامل الثمن المعروف والصاريف خزينة المحكمة وفيها يلي بيان أوصاف المتنازع: نوع العقار: ارض وما عليها من بناء (قيد الانشاء) - المنطقة: وادي الصفا 5 - رقم الأرض: 1431.45 المساحة: 1431.45 متر مربع - التقسيم: 1468 - رقم البنية: 648-7603 المساحة: 1910.92 متر مربع - التقسيم: 8200000 - رقم الأرض: 1468 - رقم البيع الفوق: ملاحظات: 1- يدفع المبلغ فوق،

**محاكم دبي**  
محاكم دبي الابتدائية

العدد ١٤٠٢٤ بتاريخ ٢٥/١٢/٢٠٢٣

اعلان بيع عقار بالنشر في التنفيذ رقم 184/2023/207 تنفيذ تجاري

المنظورة في: دائرة التنفيذ العمالية بشرح رقم 185  
موضوع التنفيذ: تنفيذ الحكم الصادر في الدعوى رقم 2057/2041 لسنة 2022 مستأنف تجاري بسداد المبلغ المنفذ به وقدره 52.704.457.50 (بمهم) شامل الرسوم والصاريف  
المتنفذ: غلام رسول همت  
عنوانه: دبي الإمارات، إمارة دبي، برودي - الخليج التجاري - شارع الصفا - مقابل فندق جي دبليو ماريوت - بتاية سينتيل - الطابق 12 - مكتب 1203 - مكاني رقم: 0551876887  
ويمنته: ابراهيم موسى علي مراد البهلي  
المطول/إعلانه: أحمد حاس محمد خان - الصفة: منفذ ضده  
عنوانه: ويعن على مقر عمله لدى شركة برادي للمقاولات (ذ.م.م) العقلة بإمارة دبي - برودي - الفوز الثالثة - مكتب رقم G24 ملك صندوق دبي لدعم اثالي - حانف رقم 05507082212 برودي 05507082212  
موضوع الإعلان: انه في يوم الأربعاء الموافق 2024/1/10 الساعة 5:00.00م وبالإمارة الثلاث الثانية ان القاضي سيجري بيع العقار الموصفة أوصافه أثناء لدى الجهة التي أنيط بها البيع (شركة الإمارات للمزادات وعلى موقعها الإلكتروني http://www.emiratesauaction.ae) وعلى راعبي الشراء ابيع تأمين لا يقل عن 20% من الثمن الاساسي قبل دخول المزادية وكل من لديه اعتراض على البيع بالتقدم بإعتراضه معززا بما يبرره من مستندات قبل الجلسة المحددة للبيع وفي المواعيد المبينة بالعدد 294 من قانون الإجراءات المدنية وعلى من يعتمد عطاؤه ابيع كامل الثمن والصاريف خلال عشرة ايام التالية لجلسة البيع وكل شخص غير معنون من المزادية أن يزيد على الثمن خلال ايام العشرة التالية لرسوم المزاد بشرط أن لا تقل هذه الزيادة عن عشر الثمن على أن يقوم باياد كامل الثمن المعروف والصاريف خزينة المحكمة وفيها يلي بيان أوصاف المتنازع: نوع العقار: ارض وما عليها من بناء (قيد الانشاء) - المنطقة: وادي الصفا 5 - رقم الأرض: 1431.45 المساحة: 1431.45 متر مربع - التقسيم: 1468 - رقم البنية: 648-7603 المساحة: 1910.92 متر مربع - التقسيم: 8200000 - رقم الأرض: 1468 - رقم البيع الفوق: ملاحظات: 1- يدفع المبلغ فوق،

**دائرة التنمية الاقتصادية**  
DEPARTMENT OF ECONOMIC DEVELOPMENT

العدد ١٤٠٢٤ بتاريخ ٢٥/١٢/٢٠٢٣

### إعلان

تعلن دائرة التنمية الاقتصادية بأن /السادة /مغسلة فريدة رخصة رقم: CN 1103032 قد تقدموا إلينا بطلب:  
تعديل شكل قانوني من مؤسسة فردية الى شركة الشخص الواحد ذ.م.م  
تعديل اسم تجاري من/ مغسلة فريدة  
FARIDA LAUNDRY  
الى/ مغسلة فريدة - ذ.م.م - ش.ش.و  
FARIDA LAUNDRY - L.L.C - O.P.C  
فعلى كل من له حق أو اعتراض على هذا الإعلان مراجعة دائرة التنمية الاقتصادية خلال أربعة عشر يوماً من تاريخ نشر هذا الإعلان وإلا فإن الدائرة غير مسؤولة عن أي حق أو دعوى بعد انقضاء هذه المدة حيث ستستكمل الإجراءات المطلوبة.  
مركز أبوظبي للأعمال (أبوظبي)





## منوعات

# الفكر

27



قررت شركة مارفل التخلي عن الممثل العالمي جوناثان ماجورز، بعد حكم المحكمة الذي صدر مؤخراً بأنه مذنب بارتكاب اعتداء متهور من الدرجة الثالثة ومذنب بالتحرش بعد محاكمة استمرت أسبوعين نتجت عن حادثة وقعت في مارس الماضي، بين الممثل وحبيبته السابقة جريس جباري.

بعد إدانته، بتهمة الاعتداء على حبيبته السابقة

## ماذا ستفعل مارفل بعد التخلي عن جوناثان ماجورز؟



في نوفمبر الماضي، قامت الشركة بتعيين مايكل والدرون، مؤلف سلسلة Loki، للعمل على مسودة جديدة للفيلم الذي كان يسمى سابقاً Kang Dynasty. ولكن يشار إليه الآن باسم Avengers 5، وفقاً للمصادر. كان لدى الاستوديو أشهر للتخطيط لهذا الاحتمال، ومن الممكن أن يكون والدون جزءاً من تصحيح هذا المسار. لقد قامت مارفل من قبل بإعادة الصياغة عدد من أعمالها من قبل، ولكن بسبب النزاعات الإبداعية والمالية، وليس بسبب المشاكل القانونية، حيث لعب تيرينس هوارد دور البطولة في أول فيلم Iron Man بدور جيمس رودس، بينما لعب إدوارد نورتن دور البطولة في فيلم The Incredible Hulk. وكلاهما صدرا في عام 2008. ورفض هوارد العودة لتكملة الجزء الثاني من Iron Man لعام 2010، مشيراً إلى أسباب تتعلق بالذبح، وتولى دون تشيدال الدور.

في هذه الأثناء، اشتبك نورتن بشكل إبداعي مع مارفل في Incredible Hulk. وتولى مارك روفالو الدور في فيلم (The Avengers 2012)، ومؤخراً، تم استبدال الراحل ويليام هيرت بهاريسون فورد في فيلم Captain America: New World Order. القادم بدور Thunderbolt Ross.

### مايجورز شخصية رئيسية في عالم مارفل

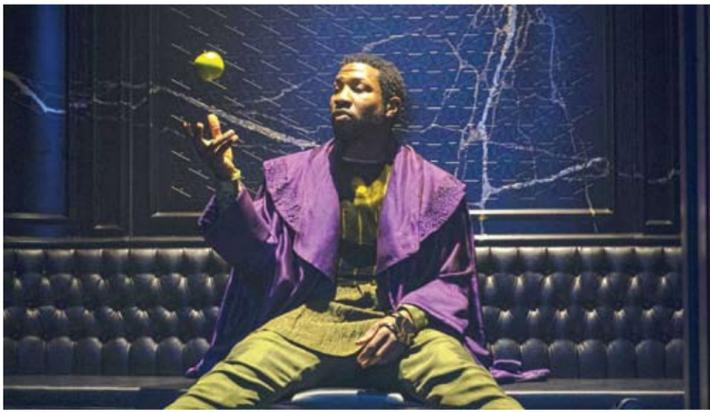
قبل اعتقاله في مارس الماضي، انضم مايجورز كشخصية رئيسية في عالم مارفل السينمائي، حيث قام الاستوديو المملوك لشركة ديزني ببناء قصته الحالية بالكامل حول كانج الفاتح، الشرير الذي يسافر عبر الزمن في فيلم Ant-Man and the Wasp: Quantumania لهذا العام بالإضافة إلى كلا موسمي Loki، وكان على وشك بطولة فيلم Avengers: The Kang Dynasty، المقرر عرضه في الأول من مايو 2026. كان ماجورز يعتبر أحد أفضل الممثلين الصاعدين في هوليوود، بالإضافة إلى فيلم Ant-Man and the Wasp: Quantumania. قام ببطولة فيلم Creed III في عام 2023، وبرز لأول مرة مع فيلم Last Black Man في سان فرانسيسكو، واستمر في لعب دور البطولة في Devotion وThe Harder They Fall وDa 5 Bloods.

شخصياته التي حققت نجاح كبير في الفترة الماضية، ولهذا الشركة أمام خياران، وهما: إعادة صياغة الدور، على الرغم من أنه ليس من الواضح عدد الممثلين الذين سينجذبون إلى الدور الذي طُرد منه ممثل واحد علناً. والخيار الآخر هو إعادة تطوير خططها وإعادة التركيز على التكرار على السريسي الجديد، على الرغم من أن مصادر مارفل لا ترد على أي إحصاءات، إلا أن هناك ما يشير إلى أن الاستوديو كان يفعل ذلك بالفعل.

فقد استبعد الممثل جوناثان ميچرز، نجم هوليوود الصاعد، من دور الشرير في أفلام مارفل بعد إدانته، بتهمة الاعتداء على حبيبته السابقة إثر محاكمة له في نيويورك، بحسب ما ذكرته وسائل إعلام أميركية ومصدر مقرب من القضية. وأدين الممثل البالغ 34 عاماً، والذي أدى دور البطولة في فيلم "كريد 3" ولعب دور كانج في عالم مارفل (ديزني)، بارتكاب اعتداء من الدرجة الثالثة، وهو المستوى الأقل خطورة لهذا النوع من التهم، ومضايقات، من جانب هيئة محلفين من 6 أشخاص. وتمت تبرئته من تهمةتين أخريين. وبحسب شهادتها، فقد هاجمها الممثل ليسحب منها الهاتف بعد مشاجرة في السيارة، فأمسك بذراعها بعنف وضرب رأسها، ودفع محامو جوناثان ميچرز ببراءته الكاملة. وقال المدعي العام في مانهاتن، أيفين براغ، إن المحاكمة أظهرت على العكس من ذلك أن جوناثان ميچرز "اعتاد" على ممارسة "ضغوط نفسية وعاطفية" على صديقته، ما أدى إلى الهجوم في 30 مارس.

### ماذا ستفعل مارفل؟

وبالتالي تقف الشركة أمام مشكلة بسبب أدوار ماجورز التي تم بناؤها على



## سيلين ديون تحاول العودة من جديد لخشبة المسرح رغم مرضها

تواصل المغنية العالمية سيلين ديون تمريراتها من أجل الحلم بالعودة إلى خشبة المسرح من جديد حسب تقرير نشره موقع الديلي ميل رغم تدهور حالتها الصحية، وأكد التقرير أن ديون حالياً لم تعد تسيطر على عضلاتها بصورة كافية بسبب المتلازمة التي أصابتها في وقت سابق. وأضاف أن ذلك لا يؤثر على حلمها في العودة من خلال تمرينات وجلسات علاج طبيعي للمغنية البالغة من العمر 55 عاماً، والتي تسعى جاهدة من أجل العودة لخشبة المسرح. وكانت المغنية العالمية سيلين ديون ظهرت في وقت سابق بشكل مفاجئ في إحدى مباريات الهوكي في دوري الهوكي الوطني في لاس فيجاس في 31 أكتوبر الماضي، مشاهدة مباراة مونتريال كنديانز مع الفرسان الذهبيين، وبعد هذا أول ظهور علني لها منذ إعلان تشخيصها في ديسمبر من العام الماضي 2022.



وذلك بعدما كشفت شقيقة المغنية الكندية الأسطورية سيلين ديون أنها غير قادرة على السيطرة على عضلاتها، بحسب شقيقتها الكبرى كلوديت، ويأتي ذلك بعد عام من اضطرار ديون إلى إلغاء جولتها العالمية في ديسمبر من العام الماضي 2022.

## حقيقة عدم تقديم جيسون موموا شخصية Aquaman من جديد



ينتظر عشاق الممثل جيسون موموا أحدث أفلامه Aquaman and the Lost Kingdom في نهاية العام، وأكدت التقارير الأجنبية أن الفيلم يعد نهاية الشخصية بالنسبة للممثل الشهير الذي لن يقدمها فيما بعد.

كما أكدت التقارير أن ذلك لا يعني نهاية السلسلة التي قد يتم تقديمها مع ممثل آخر في الآونة المقبلة. وقد نقلت صحيفة فاريثي، بعض التصريحات غير المتوقعة للنجم العالمي جيسون موموا، صاحب شخصية Aquaman الشهيرة في عالم DC، والمقرر أن يجسد نفس الشخصية في الفيلم المنتظر بعنوان Aquaman and the Lost Kingdom من إنتاج شركة وارنر بروس. وقال موموا في التصريحات التي نقلتها الصحيفة، إن نهاية السلسلة الشهيرة لا تبدو جيدة جداً بالنسبة لبياناتها وتحقيقتها الكثير من الشعبية بين عالم DC، الشهير، مضيفاً أن النهاية لا يجب بالضرورة أن تكون مواكبة للكثيرين، وتابع: "أنا أحب هذه الشخصية وأريد أن أعبها لفترة طويلة ولا أريد أن تنتهي بهذا الشكل". وبعد أن تم إصدار الفيديو الترويجي لفيلم Aquaman and the Lost Kingdom، لاحظ المعجبون دورها الصغير على ما يبدو في الفيلم، كما قامت مجموعة من متابعي العمل لإنشاء هاشتاغ على موقع التغريدات X، تحت اسم #BoycottAquaman2، تلاحق على وجودها في الفيلم على الإطلاق.

ووفقاً للتقرير الذي نشر على موقع "insidethemagic"، تسربت ملاحظات العلاج التي ظهرت مؤخراً والتي يُزعم أنها من الطبيب النفسي الخاص بهيرد، الدكتور دون هيوز على أحد المواقع العالمية، الذي أكد أن هيرد واجهت "العذاب" أثناء تصوير فيلم Aquaman 2. تشير الملاحظات إلى أن مخرج الفيلم، جيمس وان، رفع صوته على هيرد واشتكى من أنه "لا يمكنني حتى النشر عن Aquaman and the Lost Kingdom"، وجعل الأمر يبدو وكأنه "خطأ هيرد".

# الفكر

## النوم أقل من 5 ساعات في الليلة قد يزيد خطر الاكتئاب!

واستخدم الباحثون البيانات الجينية والصحية من 7146 شخصا كانوا في الستينيات من عمرهم في المتوسط. واستند التحليل إلى السمات الوراثية للأشخاص، بدلا من المدة التي ينامون فيها فعليا كل ليلة. وعلى مدى السنوات القليلة الماضية، وجد الأكاديميون المعنيون بالنوم أن خلل الحمض النووي يرتبط بكمية نوم الأشخاص. وأظهرت النتائج أن الأشخاص الذين لديهم استعداد وراثي للنوم أقل من خمس ساعات، كانوا أكثر عرضة بنسبة 2.5 مرة للإصابة بأعراض الاكتئاب خلال السنوات الأربع إلى الـ 12 التالية. وفي حين يحتاج البالغون ما بين سبع إلى تسع ساعات من النوم، ينصح الأطفال ما بين تسع إلى 13 ساعة. نُشرت الدراسة في مجلة Nature Translational Psychiatry.

كشفت دراسة جديدة أن الحصول باستمرار على أقل من خمس ساعات من النوم كل ليلة قد يزيد من خطر الإصابة بالاكتئاب. ولعقود، درس الباحثون صعوبات النوم كونها أحد الآثار الجانبية لضعف الصحة العقلية. لكن تحليل حالة 7000 مشارك، دفع العلماء الآن إلى القول بأن النوم السيئ من المحتمل أن يسبق أعراض الاكتئاب. وقال خبراء جامعة كوليدج لندن إن البيانات تشير إلى أن الأشخاص الذين يحصلون على أقل من خمس ساعات في الليلة هم أكثر عرضة للمعاناة. وقالت المعدة الرئيسية أوديسا هاميلتون: "باستخدام القابلية الوراثية للمرض، قررنا أن النوم من المحتمل أن يسبق أعراض الاكتئاب، وليس العكس".



## ما خطورة مشروبات الطاقة على الصحة؟

حذرت البروفيسورة زهرة بافلوفا أخصائية الغدد الصماء، في مركز البحوث والتعليم بجامعة موسكو، من تحفيز الجسم بتناول مشروبات الطاقة، لخطورتها على الصحة. وتقول البروفيسورة في مقابلة مع Lenta.ru: "مشروبات الطاقة هي مواد تجبر الجسم على العمل بأقصى طاقته. وشعور الإنسان بالتعب هو رد فعل دفاعي لحماية بعض أليات الجسم ومنع الأذى، وعندما يتناول الشخص مشروبات الطاقة يكبح هذه العملية من أجل مواصلة العمل". ووفقا لها، استنادا إلى خصائص الشخص يمكن أن تكون أي جرعة من مشروبات الطاقة مميتة. وتقول: "هناك خاصية مثل تمدد الأوعية الدموية (أم الدم - أوريسما) - تمدد الأوعية الدموية الدماغية، تمدد الشريان الأبهرى - التي تعني ارتفاع جدار الوعاء الدموي في جزء منه، ويصبح نقطة ضعف. فعند زيادة الضغط أو الهرمونات التي تسبب انقباض الأوعية الدموية أو توسعها فقد يتميز الوعاء الدموي ويموت الشخص".

## دوار الشمس الدرني مفيد لمرضى السكري

دوار الشمس الدرني أو حرشف القدس (كمشرى الأرض) هو نوع من النباتات يتبع لجنس دوار الشمس من الفصيلة النجمية. وهو نبات معمر، ينتج درنات تنمو تحت الأرض تشبه البطاطا. ويشير دميتري بيستروف الأستاذ المشارك في الجامعة الروسية للتكنولوجيا الحيوية في حديث لشبكة RT، إلى أن "داء السكري مرض مزمن يحدث في حالتين إما عندما لا ينتج البنكرياس ما يكفي من الأنسولين أو عندما لا يستطيع الجسم استخدام الأنسولين الذي ينتجه بشكل فعال. والشخص الذي يعاني من هذا الداء عليه مراقبة مستوى السكر في الدم دائما واتباع نظام غذائي صارم إلى حد ما". ووفقا له، قلة من الناس يعرفون فوائد دوار الشمس الدرني (كمشرى الأرض) لمن يعاني من داء السكري. ويقول: "يسمى البعض كمشرى الأرض أو البطاطا الحلوة. بالطبع درنات النباتات تشبه البطاطا فعلا ولكنها حلوة المذاق لا احتوائها على الفركتوز الذي يحفز إنتاج الأنسولين. وهذه الدرنات ذات سرعات حرارية منخفضة ولكنها تحتوي على عدد كبير من الفيتامينات والعناصر المعدنية والأحماض العضوية والأحماض الأمينية الأساسية. كما أنها تحتوي على مواد البريبايوتك التي تحسن ميكروبيوم الجهاز الهضمي، وخاصة في الأمعاء. كما يحتوي على الإينولين الذي هو عبارة عن عديد السكاريد الطبيعي الذي يقلل من مستويات الغلوكوز في الدم، ويحسن استقلاب الدهون، وبالتالي يقلل من خطر الإصابة بأمراض القلب والأوعية الدموية". ويشير إلى أن نبات دوار الشمس الدرني ينمو في جميع الظروف حتى يمكن زراعته في إناء كبير ويتحمل جيدا الظروف المناخية. ويمكن تناوله كدرنات أو رقائق أو حتى مسحوق أو مشروب حلو المذاق لا يحتاج إلى إضافة السكر.



الممثلة التونسية فاطمة ناصر لدى وصولها إلى ليلة جمع التبرعات من أجل غزة، ضمن الدورة السادسة لمهرجان الجونة السينمائي. ا ف ب

## قرأت لك

فوائد البابريكا



تحتوي البابريكا على فيتامين (أ) بالإضافة للبيتا كاروتينات، والمفيدان لصحة العين، لذلك فهي تخفف من آثار أشعة الشمس الضارة المحتملة، وتحسن الرؤية الليلية، وكذلك تحميها من الأمراض التي قد تحدث مع تقدم العمر. احتوائها على عنصر الزنك ومضادات الأكسدة، أيضا يكسبها خواص تحسن من صحة الجلد، وتعزز إنتاج الكولاجين في البشرة، ولذلك فهو يجدد خلايا البشرة ويخفف علامات الشيخوخة ومظاهر التقدم بالعمر. غنية بالألياف الغذائية، وبالتالي فهي تقيد في علاج مشاكل جهاز الهضم كالغازات واضطرابات المعدة. مفيدة للقلب، إذ تنشط الدورة الدموية وتخفف مستويات الكوليسترول الضار. علاج آلام الأسنان، والتهاب المفاصل، وتقوية العظام. تحسين جودة النوم، وتخفف الإصابة من بعض الأمراض العصبية، مثلا الزهايمر. لها استخدامات أخرى أيضا: كعلاج الملاريا والحمى، كذلك تطبق على الجلد لتخفيف ألم القوباء المنطقية (الهربس النطاقي).

## سؤال وجواب

### هل تتشابه الأيائل في كل انحاء العالم؟

لا الأيائل التي تعيش في شتى انحاء العالم تختلف من مكان لآخر وتختلف في الشكل أيضا والحجم ويحمل كل منها اسم وعلى سبيل المثال منها صغير الحجم كالبروكيت والبودو في أمريكا الجنوبية، ذكور الأيائل كلها تحمل قرونا ماعدا غزال المسك وغزال الماء الصيني، اناث ايائل الكاريبو تحمل قرونا كالذكور تماما .. وهكذا نجد الاختلاف.

### متى لُع اسم ايتشتاين؟

في سنة 1905 حينما كان البرت ايتشتاين في السادسة عشر من عمره ظهرت له اربع مقالات في احدى المجلات الألمانية تعرض بعض آرائه الهامة والتي كان من بينها نظرية النسبية وسرعان ما جعلته تلك الآراء من المشهورين.

### إين يوجد سهل ما بين النهرين؟

في الطريق إلى البحر يمتد نهر دجلة والفرات عبر سهل خصيب عريض كان يعرف قديماً باسم بابل، وهو تلك المنطة التي يطلق عليها ما بين النهرين.

## هل تعلم؟

- يبلغ عدد دقات قلب الحوت 9 دقائق في الدقيقة الواحدة .
- هل تعلم أن الإمام البخارى اسمه الحقيقي أبو عبد الله محمد بن اسماعيل ولد عام 194 هـ .
- هل تعلم أن المرجان يستخرج من البحر المتوسط أما البحر الأحمر فهو أكثر البحار امتلاء بالشعب المرجانية ويوجد من المرجان ثلاثة أنواع هي الأحمر والأسود والأصفر .
- هل تعلم أن العظم يمثل 15 ٪ من وزن أي إنسان والدم يمثل 5 ٪ من وزن الإنسان .
- مكتشف فيتامين C هو الدكتور جيمس ليند عام 1747 .
- مكتشف فيتامين D هو الدكتور ماك كولم عام 1920 .
- بنى خوفو الهرم الأكبر سنة 3700 ق . م .
- يبلغ طول سور الصين العظيم 7300 كم .
- تبلغ درجة الحرارة فوق سطح القمر ما بين 150 درجة فوق الصفر و 120 درجة تحت الصفر .
- هل تعلم أن المخترع الأمريكى كلاين روك هو مخترع الانترنت .
- إن أول إعلان في التاريخ كان في شكل بيت من الشعر نظمه الشاعر ربيعة بن عامر الملقب بالدرامي فقد حضر إليه أحد التجار يشكو نفاذ كل الخمرات التي يبيعها عدا السوداء فلم يشترها أحد منه .. فنظم الشاعر قصيدة وأرسلها لأحد الشعراء ليتغنى بها .. وكتب في مطلعها :.. قل للمليحة في الخمار .. فماذا فعلت بناسك متعبد .. ولما انتشرت هذه القصيدة لم تبقى واحدة لم تشتر خمار أسود فنفذت كل الخمرات لدى التاجر بل أنه باعها بسعر مرتفع ....

## قصة الثعلب والخراف

حضر الثعلب إلى مكان مبيت الخراف واخذ يدور حول المكان حتى لمح الخروف الكبير فصرخ فيه وقال ماذا تريد ايها الثعلب اغرب عن وجهي والا تطحتك.. فجلس الثعلب على خلفيته وقال متلعنا حزينا .. جئت اطلب منك قرضا بعض الحبوب او بعض الحشائش او حتى بعض الفول فانا مريض جدا ولا استطيع الصيد واولادي سيكون في البيت وأهمهم تركت البيت منذ فترة لعدم استطاعتي توفير الطعام لهم .. ارجوك اقرضني بعض ما يؤكل وسأكون شاكرا لك واعدك بأنني سأحضر بنفسي واطفالي إلى هنا لاعيده لك.. نظر الخروف اليه وقال له اذن انتظر هنا وسأذهب واحضر لك بعض الفول.. فقال الثعلب لا تتعب نفسك استطيع ان ادخل معك واحمل الفول بنفسى فقال الخروف وهو يتراجع بظهره للخلف: لا انتظر ساعدو حالا ثم دخل الخروف إلى بيته وخرج مرة اخرى ومعه عددا لا بأس به من الخراف التقوا حول الثعلب فجأة وقال الخروف الكبير للثعلب: كاذب لانك لا تأكل الحشائش والفول والحبوب لقد آتيت لتأكل لحم الخراف ايها الثعلب الماكر وها انا اجمع لك الخراف لتختار منها ما يؤكل فرد الثعلب مرتعبا خائفا لا اشكرك لقد توقفت عن اكل اللحوم منذ فترة واصبحت نباتيا لذلك سأنصرف في الحال. فقال الخروف اذن لقد اصبحت نباتيا ولست في حاجة إلى اسنانك القوية وهجأة نطحه الخروف نطحه قوية في فمه وتبعه خروفا آخر ثم رفسه رفسة لا بأس بها ارسلته بعيدا بدون اسنان فأطلق ساقيه للريح وهو يقول بالفعل لقد اصبحت نباتيا الآن .. اشكركم!.

