

الحرف التراثية في الإمارات.. ذاكرة الأرض وقصة الوفاء للماضي



بوب إيغر..

هل ينجح في انقاذ "ديزني"؟



10 علاجات منزلية لوقف سيلان الأنف

بيع الساعة الرملية في فيلم ساحر أوز بمبلغ ضخم

بيعت الساعة الرملية التي ظهرت في الفيلم الخيالي الأمريكي "ساحر أوز"، مقابل 495 ألف دولار بعد عرضها في مزاد "هيرتيج" الأمريكي. وظهرت الساعة الرملية في فيلم "ساحر أوز" بالمشهد الذي يتنبأ فيه الساحر بمدى عمر الفتاة دوروثي ويسخر منها لأنها ستموت قريباً. ويبلغ طول هذه الساعة الرملية 20 بوصة ويصل عرضها إلى قدم واحد تقريباً، وتم تصميمها من الخشب واللورق الممجن والزجاج، مع تجسيد مخلوق الغرغول الأسطوري فوق أعينها. ووفق مجلة "بيبول" فإن هذه الساعة الرملية عُرضت في ثلاثة معارض للمتاحف وتم بيعها في مزادين سابقين. وأفادت المجلة بأن هذه الساعة الرملية كانت الأعلى في مزاد "هيرتيج"، والذي تضمن قطعاً تذكارية من الأفلام السينمائية بقيمة 8 ملايين دولار، ومن بينها تذكرة ذهبية ظهرت في الفيلم الأمريكي ويلي وتكا ومصنع الشوكولاتة، والسرء الذي ارتداه الممثل تشارلتون هستون في دوره بالفيلم التاريخي الوصايا العشر.

بلورات هبة الحب تزين رأس

السنة في تايمز سكوير

تم تركيب ما يقرب من 200 بلورة جديدة من بلورات ووترفورد على كرة تيلة رأس السنة الجديدة في ساحة تايمز سكوير في نيويورك استعداداً لاحتفال يوم السبت لاستقبال عام 2023. ومنذ عام 1999، يقوم حرفيون إيرلنديون في ووترفورد بتصميم وتصنيع بدائل للألواح البلورية البالغ عددها 2688 التي تشكل الكرة. وكل عام، يتم اختيار موضوع جديد للكرة. وقال توم بريتان، المصمم الرئيسي في ووترفورد، في ساحة تايمز سكوير، إن موضوع هذا العام هو "هبة الحب"، لذلك يشمل التصميم فلوبيا متشابكة. وأضاف "نحن بحاجة إلى هذا بعد الجائحة. لقد مررنا جميعاً بعامين مروعين. لقد خرجنا من الجانب الآخر وخرجنا بشكل أفضل. نحن نحيط أنفسنا بالحب. لدينا كل شيء".

تقول مراكز السيطرة على الأمراض والوقاية منها في الولايات المتحدة إن معظم البالغين يصابون بنزلات البرد بين مرتين و3 مرات كل عام، لكن بعض الأشخاص يصابون بهذه النزلات أكثر من هذا المعدل بكثير إلى درجة أنهم يشعرون بالمرض طوال موسم نزلات البرد والإنفلونزا. وبحسب خبراء تحدثوا لموقع "بيزنس إنسايدر" الإخباري الأمريكي، فإن عدد مرات إصابة الأشخاص بالأمراض المعدية خاصة الإنفلونزا ونزلات البرد يعتمد على عوامل عدة وهي: مناعة الأشخاص. كيف يتعرضون للفيروسات. لديهم أطفال أو يعتنون بأطفال. يقابلون كثيرين في العمل.

طوال موسم نزلات البرد.. هؤلاء لا تفارقهم الإنفلونزا

ويقول أستاذ الأمراض المعدية وعلم الأحياء الدقيقة في جامعة كاليفورنيا أوتو ياغ إن "الناس يختلفون كثيراً من ناحية الإصابة بالأمراض المعدية". ويضيف أن "البعض يشعرون بأنهم مريضون طوال موسم نزلات البرد والإنفلونزا، في حين يشعر الآخرون بأنه لم يمهم شيء". وتشمل أعراض نزلات البرد التي يمكن أن تستمر -7 إلى 10 أيام: السعال. التهاب الحلق. سيلان الأنف. الاحتقان. الصداع. العطس. لديهم أطفال أو يعتنون بأطفال مريض الأطفال بشكل متكرر أكثر من البالغين، أما بعض هؤلاء الذين لديهم أطفال أو يعتنون بالأطفال يصابون بالعدوى منهم. يقول توماس موراي، طبيب الأمراض المعدية للأطفال، إن الأطفال عرضة أكثر من غيرهم للإصابة لأن مناعتهم لم تكتمل بعد، ويقضون وقتاً أطولاً في الأماكن المزدحمة مع الأطفال الآخرين، مما يسهل إصابتهم بالعدوى. أما زميله فرانك إسبر، فيقول إن الأطفال في عمر ما قبل المدرسة قد يصابون بمعدل مرة واحدة في الشهر، لكن هذا العدد ينخفض إلى 4-6 مرات في العام، بمجرد أن يكبروا بما يكفي لممارسة تنظيف اليدين بمفردهم. يقابلون كثيرين في العمل بحسب موراي، فإن مكان عمل الشخص وسلوكه هناك يمكن أن يساهم في زيادة فرص الإصابة بالمرض. على سبيل المثال، الأشخاص الذين يعملون من المنزل أقل عرضة للإصابة بالأمراض المعدية، مقارنة مع الأشخاص أنفسهم في حال عملوا في مكتب وقابوا العديد من الأشخاص خلال اليوم. تزداد نسبة الإصابة في حال لم يغسل الأشخاص أيديهم باستمرار، ويقفون على مقربة مع أشخاص يحملون العدوى. المناعة نزلات البرد نتيجة مجموعة كبيرة من الفيروسات؛ بمجرد الإصابة بنزلة البرد، تصبح الكرة في ملعب المناعة. الإصابة بوحدة منها لا يعني أنك محمي ضد الأخرى، إذ إن الإصابة فيها اليوم تعني الحصول على حماية ضد عدوى أخرى من نفس الفيروسات مدة أسبوع بسبب بروتين يسمى الإنترفيرون. بالنسبة لمعظم البالغين الذين يصابون بنزلات برد متكررة تستمر لبضعة أيام، فمن المحتمل أنهم يعانون من جميع الفيروسات التي تنتشر في بيئتنا، خاصة بعد

فلسطين.. معهد لتمكين الأيتام والأرامل في غزة

يسعى معهد الأمل للأيتام في قطاع غزة، لتوفير تدريبات مهنية للشباب، لمساعدتهم في الحصول على فرص عمل لاحقا، حيث يكتف المعهد بجهود خاصة في ظل الظروف الاقتصادية والسياسية الصعبة التي يعيشها القطاع، لتمكين النساء الأرامل. هنا تعلم جبريل السوسي وهو شاب يتيم مهنة النجارة، وصار بارعاً في صناعة المشغولات الخشبية من أثاث مكتبي ومنزلي، بعدما نشأ طفلاً في معهد الأمل للأيتام بغزة، وتخرج منه في الثامنة عشرة، ليعود إليه ضمن برنامج التمكين الاقتصادي الذي وفر له ولغيره من الشباب الأيتام تدريبات مهنية تسعى لخلق فرص عمل لهم. يقول جبريل السوسي لـ "سكاي نيوز عربية": "نشأت في معهد الأمل للأيتام ومكثت فيه 8 سنوات وبعد ما تخرجت من المعهد بحثت عن فرصة لأتعلم مهنة فنجأت إلى المعهد الذي تربيت فيه ودخلت مجال التجارة وتعلمت منه وصار عندي خبرة وثقة". أما حنان الحواجري فهي أرملة تعيل 5 أيتام، لكن باب الأمل لم يقفل في وجهها حين وجدت لنفسها مكاناً في مشغل الخياطة هذا، الذي أنشأه معهد الأمل بدعم دولي ضمن مشروع تمكين الأرامل في غزة بهدف توفير فرص عمل لهم وحياكة ما يلزم أيتام المعهد من ملابس. تقول الأرملة حنان التي تمتهن الخياطة: "تعلمت دورة متقدمة في هذا الصنع وأخذت فترة من الزمن وبعدها توظفت وأصبحت أعمل بشكل رسمي وهذا شيء يفيد أي أم لديها أبناء تريد تربيتهم".



ماذا يعني اكتئاب ما بعد الزفاف؟

اكتئاب ما بعد الزفاف حالة مرضية تصيب النساء غالباً بعد الزفاف. وأوضح أخصائية علم النفس الألمانية قالت يوليا شارنهورست أن أسبابه عدة تتمثل في الزواج القسري، والخوف من تحمل المسؤوليات والواجبات، والبعد الجغرافي عن منزل الأهل، والتصورات البعيدة عن الواقع، ومشاكل العلاقة الحميمة. وأضافت شارنهورست أن من أعراضه الشعور بالحزن والكتابة والملل، وفقدان الدوافع، والانزعاج، وهلة الاهتمام بالذات والشريك، واضطرابات النوم وتراجع الرغبة الجنسية. وشددت على ضرورة استشارة طبيب نفسي متخصص في العلاقات الزوجية والأسرية، للعلاج في الوقت المناسب مثل العلاج السلوكي المعرفي. وأثناء العلاج السلوكي المعرفي يتحدث المريض عن المخاوف والهواجس للوصول إلى استراتيجيات للتغلب عليها، على رأسها التحدث مع شريك الحياة بصراحة ووضوح عن المشاكل والعمل على تحديد أسبابها ووضع حلول جذرية لها.

بسطة اللوز المغربية.. أحسن طبق في مهرجان عالمي

حصد المنتخب المغربي للطبخات خلال مشاركته في مهرجان ملوك الطهي العالمي، المنظم بمنتهج الحمامات بتونس، على 15 ميدالية ذهبية وميداليتين فضيتين، وكأس أحسن طبق عبارة عن بسطة باللوز. وفي هذا السياق، قالت بشرى شعبي، من لجنة تحكيم كأس العالم للوك الطهي بتونس، في حديث مع "سكاي نيوز عربية"، إن الجوائز التي حصدها المنتخب المغربي للطبخات جعلت المغرب يحتل المرتبة الثالثة من بين 18 دولة مشاركة. وأضافت شعبي أن المنتخب المغربي للطبخ استطاع تحقيق هذه النتيجة المرضية فقط بخمس مشاركات "طبائحات مغربيات"، بذلن مجهودات قصوى من أجل الظفر بميداليات وتحقيق مراتب متقدمة. وزادت شعبي أن الوفد المغربي حظي بتكريمات من طرف عدد من الدول، مثل جمعية الطهاة في الأردن وفلسطين والعراق وأيضاً من تونس.



مهارات علمية وتكريم مستحق في نادي الإمارات العلمي



التميز سواء عبر تطويع الدوائر الكهربائية أو برمجة الروبوت والتقنيات العلمية المختلفة في الكثير من الاستخدامات التي تفيد البشرية، وتمثل عوناً إنسانياً مستقبلاً. وتساعد أنشطة النادي مختلف الطلاب على توجيه أهدافهم ودراساتهم المستقبلية من خلال التعرف على تخصصات علمية مختلفة، لأن معظم الأنشطة علمية وتسهم في تنمية الإبداع لديهم.



توقيت تأسيس نادي الإمارات العلمي تأسس معهد الهندسة الإلكترونية العالمي، بهدف نشر الثقافة التكنولوجية عالمياً من أجل الإنسانية، وهذا تأكيد الواجبة والرؤية العلمية للندوة مختلف التطورات العالمية. وأكد أن برنامج نادي الإمارات العلمي منذ بدايتها وهي تخرج دفعات من أبناء الإمارات الموهوبين والمهرة في التخصصات العلمية، فالنادي يفسح المجال واسعاً لتطبيق مختلف العلوم

•• دبي - د. محمود عليا

كرم بلال البدور رئيس مجلس إدارة ندوة الثقافة والعلوم ود. عيسى البستكي رئيس جامعة دبي، ورئيس مجلس إدارة نادي الإمارات العلمي 120 طالباً وطالبة من منتسبي الدورة الشتوية للنادي العلمي والتي خصصت في مجالات الأمن السيبراني والكهرباء والإلكترونيات والطباعة ثلاثية الأبعاد والروبوتات والعالم الصغير والنجارة، حضر التكريم جمال الخياط عضو مجلس الإدارة الندوة، ود. عيسى السويدي الأمين العام للنادي العلمي، ود. محمد جمعة رحمة ومزينة محمد المنصور أعضاء مجلس إدارة النادي العلمي، وجمهور من أولياء الأمور والمهتمين. والدورة تعنى بتدريب الطلاب واكتشاف مواهبهم من خلال حزمة من البرامج العلمية الحضورية والافتراضية لتنمية المواهب وتطوير الذات، وشغل أوقات الفراغ لديهم. أشار بلال البدور إلى أن ندوة الثقافة والعلوم منذ تأسيسها اختير لها السمين الثقافة والعلوم تأكيداً على تكامل النشاط وشموليته، والحرص على نشر الثقافة والعلمية، وتبسيطها، باعتبار أن أندية العلوم تسهل على الطالب ممارسة الأنشطة العلمية النظرية في المدرسة، ومدت تأسيس النشاط العلمي في الندوة عام 1988 وممارسته عملياً عبر متخصصين مهرة وتقنيات حديثة، تم التوسع بتأسيس نادي الإمارات العلمي عام 1990 والذي أفرز حصداً وموزاً يعتد بها وسواء من المنتسبين الحاليين أو السابقين الذين تقلدوا مناصب علمية مرموقة. وأكد البدور أن منتسبي النادي العلمي اليوم هم علماء



تستقطب فعالياتها الزائرين المحليين والسياح من خارج الدولة خلال أجمل شتاء في العالم

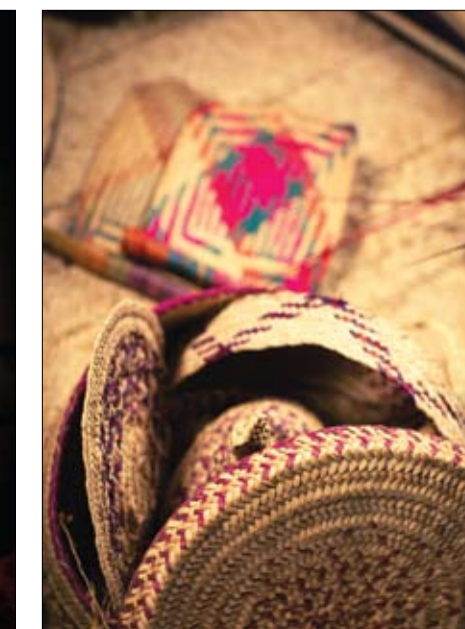
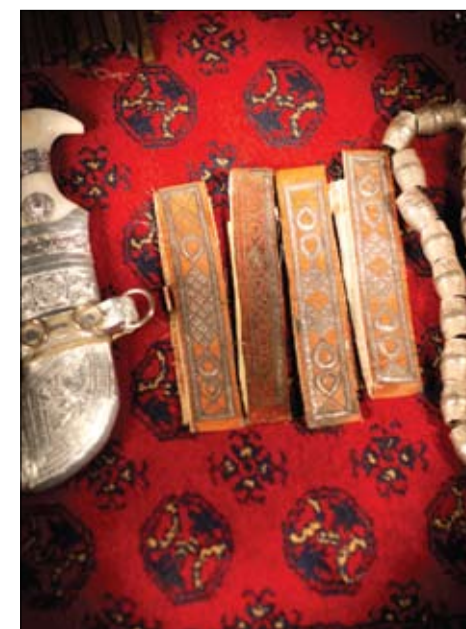
الحرف التراثية في الإمارات . ذاكرة الأرض وقصة الوفاء للماضي

أنامل من ذهب تحظى حرفة "السدو" بأهمية بالغة في تراث دولة الإمارات، وقد تمكنت الدولة من إدراجها في العام 2011 في قائمة "اليونسكو" للتراث الثقافي غير المادي البشرية التي تحتاج إلى صون عاجل. وبرعت النساء قديماً، خصوصاً في البداية في حرفة "السدو" وغزل الصوف، وأبدعت أناملهن الذهبية أشكالاً بديعة زينت بيوت الشعر، وما زالت تلك الإبداعات حاضرة رغم انتشار المنتجات المقلدة. ويعتبر "السدو" أحد أنواع النسيج البدوي التقليدي، وغالباً ما يستخدم وبر الإبل أو شعر الماعز وصوف الغنم لحياكته. وتعتبر حرفة من الحرف التراثية الشهيرة "التلي"، ومن أعرق فنون التطريز في دولة الإمارات وهي عبارة عن خيوط الحرير والخوص المعدنية، وتستخدم على أداة تسمى "كاجوجة"، وهي مخذة على قاعدة حديدية تثبت الخيوط عليها. وكانت حرفة "التلي" التي تم إدراجها على قائمة اليونسكو للتراث الثقافي غير المادي خلال نوفمبر الماضي لا تزال تستخدم في تزيين الملابس النسائية الإماراتية، وكانت تصنع باستخدام خيوط من الفضة والذهب، ولكن اليوم تستخدم فيها خيوطاً معدنية مسطحة، وباتت قطع "التلي" تستخدم في أشياء مختلفة غير الملابس. وقد يصعب الإحاطة بجميع الحرف والمهن التراثية التقليدية في دولة الإمارات، فقد ارتبطت بأوجه النشاط الاقتصادي والاجتماعي، ومثلت مفردة يومية في حياة أهل الإمارات، ما جعل من المحافظة عليها وصونها مسؤولية وطنية تتعاقب على حفظها الأجيال.

أرض النخيل ولأهل الإمارات علاقة خاصة مع شجرة النخيل، وقد أبدعوا في الاستفادة من كل ما تجود به، من ثمار وجذوع وألياف وجريد وسعف، فصنعوا من الجذوع أعمدة للخيام ولبناء المنازل القديمة، ومن الجريد أسرة للنوم ومقاعد وأقفاصاً للطيور. وفي المناطق التي يكثر فيها النخيل، انتشرت مهنة "السفافة"، وهي واحدة من الأشغال اليدوية، التي كانت تزاولها المرأة الإماراتية قديماً وهي نسج خوص النخل، وتبدأ العملية بتنظيف الخوص ثم يتم تشريحه، ويصنع بأون حسب الطلب قبل نقعها بالماء ليصبح ليناً، وبعد ذلك تجدل النسوة من هذا الخوص جدائل تشبك مع بعضها بعضاً وتشد بقص الزوائد منها لتصبح "سفة" جاهزة لتصنيع أدوات منزلية لا غنى عنها مثل السلة والمهفة والمشب والجراب والحصير وغيرها.

ذاكرة وطن عشت الحرف التقليدية ما زالت حية في المجتمع الإماراتي، وتستأثر بالأضواء في المهرجانات والمناسبات الوطنية التي تستقطب ممارسين مهرة في صناعة السيوف والخناجر، والتلي، والحبال، وتجريد الخوص، وغزل الصوف، وقرض البراقع، والنجارة وصنع اليانعة، والقراقير، والسفافة، والسفن، والعمطور، والسدو، والدخون، والحلوى، والأطباق الشعبية وغيرها الكثير. صنع الحرفيون المهرة في مدن الإمارات، السيوف والخناجر والأدوات المنزلية النحاسية، وأبدع سكان المناطق الجبلية في صناعة الفخار وبناء المنازل الحجرية الحصينة، وحفر الآبار والبرك.

أصلالة متوارثة انتشرت صناعة "المالج" على سواحل الإمارات، وخاصة في المنطقة الشرقية وهي طريقة تقليدية كانت تنشط في فصل الصيف لحفظ الأسماك لأطول فترة ممكنة، وما زالت هذه المنتجات تحظى بإقبال كبير حتى وقتنا الحالي. ويرجع سكان السواحل في بناء السفن الكبيرة مثل "اليومة"، والمراكب الخشبية الصغيرة وأدوات صيد الأسماك، مثل "القرقرور" الذي يعد من أقدم أدوات الصيد في الإمارات، وكان يصنع من سفن النخيل قبل الاتجاه لاحقاً نحو استخدام الأسلاك المعدنية، كما برعوا في صناعة شبك "اللبخ" من خيوط القطن أو النايلون.



منوعات الفكر

23

إذا كنت تعاني من سيلان الأنف، فمن المحتمل أنه ناتج عن التهاب الأنف، وهو التهاب في الممرات الأنفية، وغالبا ما يأتي مصحوبا باحتقان، وإفرازات من الأنف، وعطس، وتهيج في الحلق، وسعال.

وإذا كان سيلان أنفك ناتجا عن حساسية الأنف، فمن الأفضل تناول مضادات الهيستامين. ولكن إذا كان سيلان الأنف ناتجا عن التهاب الأنف غير التحسسي على سبيل المثال، فيروس مثل البرد أو الإنفلونزا، فهناك العديد من الطرق الأخرى التي يمكن أن تساعدك في الحصول على الراحة.



ينتج عن البرد والإنفلونزا والحساسية

10 علاجات منزلية لوقف سيلان الأنف



المرات الأنفية وتقليل الالتهاب في الممرات الأنفية وتجاويف الجيوب الأنفية. ارتداء أقبعة الوجه وغسل اليدين بانتظام والاستحمام بعد التعرض يمكن أن يساعد في الحد من تأثيرها.

تجنب المهيجات المحتملة يمكن أن يتفاقم التهاب الأنف التحسسي وغير التحسسي بسبب المهيجات مثل شعر الحيوانات الأليفة والغباب والدخان. وعند المعاناة من الأعراض ينصح بتجنب هذه المحفزات. ومع ذلك، تعلم أن هذا ليس ممكنا دائما، لذا فإن



استخدم التداليك بالبخار مرهم المنقول والعشبية تعمل على تخفيف احتقان الأنف عن طريق زيادة تدفق الدم داخل الجيوب الأنفية. وهذه المرهم مليئة بالأعشاب القوية، لذلك من الأفضل استخدام هذه العلاجات في الليل لأنها قوية الرائحة.

كان أعلى من ذلك، فإنك تخلق بيئة يزدهر فيها عث الغبار والعفن.

ضع قطعة قماش مبللة دائنة يمكن أن يساعد وضع قطعة قماش مبللة ودافئة على وجهك عدة مرات في اليوم على تهدئة الجيوب الأنفية التي قد يتسبب في تهيجها الهواء الجاف.

حافظ على رأسك مستندا عند النوم، حاول إبقاء رأسك مرفوعة، لأن ذلك يسمح بتصريف أفضل للممرات الأنفية. ولفرف رأسك أثناء النوم، استلق على ظهرك وادعم وساداتك. واستخدام وسادتين يمكن أن يجعل هذا أسهل.

خذ مضادات الاحتقان يمكن أن يؤدي استخدام غسول الأنف الملحي إلى إزالة المواد المسببة

تعمل مزيجات الاحتقان على تخفيف وتقليص الممرات الأنفية الملتهية. لكن الإفراط في استخدام مزيجات الاحتقان يمكن أن يسبب التوتر وزيادة ضغط الدم. يوصي الأطباء باستخدام مزيجات الاحتقان لمدة لا تزيد عن ثلاثة إلى خمسة أيام. وإذا أصبح التهاب الأنف - التحسسي أو غير التحسسي - مزمنًا، فقد يزيد ذلك من خطر الإصابة بعدوى بكتيرية. وإذا حدث ذلك، فاستشر الطبيب الذي يمكنه أن يصف لك المضادات الحيوية.

استخدم البخار وفقا لـ The Cleveland Clinic. فإن استخدام البخار يمكن أن يساعد في تخفيف سيلان الأنف ويجعلك تنفّس بشكل أكثر وضوحا. سيساعد البخار الساتج عن الدشر الدافئ والمشرروبات الساخنة وأجهزة البخار على تهدئة



أفرغ ما في أنفك

تأكد من النفخ من خلال فتحة أنف واحدة في كل مرة. وخلاف ذلك، يمكنك توليد ضغط يؤدي إلى إطلاق المخاط في الجيوب الأنفية بدلا من تصريفه.

شرب الكثير من السوائل

يمكن أن يساعد ذلك في الحفاظ على أنسجة الأنف رطبة، ما قد يؤدي إلى تخفيف الاحتقان. ويساعد الحفاظ على رطوبة الجسم أيضا على مقاومة أي عدوى أو فيروسات يمكن أن تسبب سيلان الأنف. ووفقا لمؤسسة "جون هوبكنز ميديسن"، يمكن أن يؤدي الجفاف إلى جفاف الأغشية المخاطية، ما يؤدي إلى تفاقم الاحتقان.

استخدم المرطب

في حين أن جهاز ترطيب الهواء يمكن أن يجعل الحساسية الداخلية مثل عث الغبار والحساسية من العفن أسوأ، فإن الجفاف الشديد للرفة يمكن أن يؤدي أيضا إلى تهيج الممرات الأنفية. والهدف هو الحفاظ على الرطوبة النسبية للمنزل عند نحو 40 إلى 50%. إذا

دراسة جديدة تشرح أهمية النوم و«قلة التفكير»

أوضحت دراسة جديدة لماذا التفكير الجاد لعدة ساعات يجعل الأفراد متعبين، ويؤثر على كيفية اتخاذهم للقرارات.

الضارة" لذا فإن التعب سيكون بالفعل إشارة تجعلنا نتوقف عن العمل ولكن لغرض مختلف، الحفاظ على سلامة وظائف الدماغ." وأضاف بيسيجليون أنه لا توجد طريقة معروفة لتجنب هذا التقييد العقلي، لكنه أشار إلى ممارسة النوم الجيد: "أستخدم وصفات قديمة جيدة: الراحة والنوم، هناك دليل جيد على أن الغلوتامات يتم التخلص منها من نقاط الاشتباك العصبي أثناء النوم." نصح الباحثون الناس بتجنب اتخاذ قرارات مهمة عندما يكونون متعبين عقليا، ويعتقدون أيضا أن المراقبة النشطة لمستقبلات الفص الجبهي يمكن أن تساعد في إعلام وتعديل جداول العمل لتجنب الإرهاق.



من المشاركين الذين قاموا إما بهام التحكم الإدراكي عالية الطلب أو منخفضة الطلب للعمل. وجدت الدراسة أن المجموعة التي احتاجت إلى التفكير الجاد في العمل أظهرت علامات التعب، مثل انخفاض اتساع حدقة العين. نفس المجموعة، التي كانت تحتوي على مستويات أعلى من الجلوتامات من الأحماض الأمينية في نقاط الاشتباك العصبي في قشرة الفص الجبهي، تحولت أيضا نحو الإجراءات التي اقترحت المكافآت بسرعة مع القليل من الجهد.

قال المؤلفون إن البحث يدعم فكرة أن تراكم الغلوتامات يجعل تنشيط الدماغ "أكثر تكلفة"، مما يعني أنه من الصعب الحفاظ على التحكم المعرفي بعد يوم عمل مرهق عقليا.

بحسب ما ورد قال المؤلف المشارك ماتياس بيسيجليون: "من جامعة بيتي سالبيترير: "تفسير النظريات المؤثرة إلى أن التعب هو نوع من الوهم الذي يصنعه الدماغ ليجعلنا نوقف كل ما نقوم به ونحول إلى نشاط أكثر إرضاء، لكن النتائج التي توصلنا إليها تظهر أن العمل المعرفي ينتج عنه تغيير وظيفي حقيقي "تراكم المواد

ووجد الباحثون في الدراسة التي نُشرت في مجلة "Current Biology"، أن العمل المعرفي المكثف المطول يتسبب في تراكم المنتجات الثانوية السامة في قشرة الفص الجبهي لدماغ الإنسان، ثم يؤثر هذا التراكم على سيطرة الفرد على قراراته، مما يتسبب في قيام الشخص بأشياء لا تتطلب مجهودا أو عدم القيام بأي شيء على الإطلاق حيث يتراكم التعب المعرفي.

استخدم الباحثون التحليل الطيفي بالرنين المغناطيسي (MRS) لعرض كيمياء الدماغ لمجموعتين



حكومة دبي للإقتصاد والسياحة

العدد ١٣٧٢٥ بتاريخ ٢٠٢٢/١٢/٢٩
شهادة بالتأشير في السجل التجاري - بتعين مصفي

اسم المصفي : نوكاف لتدقيق الحسابات
العنوان : مكتب رقم 1129 ملك عصام محمد رسمي الدفاق - برج خليفة
هاتف : فاكس : بموجب هذا تعلن الإقتصاد والسياحة في دبي بأنه قد تم تعيين المصفي المذكور أعلاه لتصفية ايه جييه اري للتجارة العامة - ش ذ م م وذلك بموجب قرار محاكم دبي بتاريخ 2022/12/7 والموثق لدى كاتب العدل محاكم دبي بتاريخ 2022/12/7 وعلى من لديه أي اعتراض أو مطالبة التقدم إلى المصفي المعين في مكتبه الكائن بدبي على العنوان المذكور أعلاه، مصطحباً معه كافة المستندات والأوراق الثبوتية وذلك خلال (45) يوماً من تاريخ نشر هذا الإعلان

المسؤول المخول

حكومة دبي للإقتصاد والسياحة

العدد ١٣٧٢٥ بتاريخ ٢٠٢٢/١٢/٢٩
شهادة بالتأشير في السجل التجاري - بانحلال شركة

اسم الشركة : ايه جييه اري للتجارة العامة - ش ذ م م
العنوان : مكتب رقم 32-1903 ملك الشيخ محمد بن زايد ال نهيان - بر دبي
المرکز التجاري 1 - الشكل القانوني : ذات مسؤولية محدودة ، رقم الرخصة : 774156 رقم القيد بالسجل التجاري : 1265579 بموجب هذا تعلن دائرة الإقتصاد والسياحة في دبي بأنه قد تم التأشير في السجل التجاري لديها بانحلال الشركة المذكورة أعلاه ، وذلك بموجب قرار محاكم دبي بتاريخ 2022/12/7 والموثق لدى كاتب العدل محاكم دبي بتاريخ 2022/12/7 وعلى من لديه أي اعتراض أو مطالبة التقدم إلى المصفي المعين نوكاف لتدقيق الحسابات العنوان : مكتب رقم 1129 ملك عصام محمد رسمي الدفاق - برج خليفة - هاتف : فاكس : مصطحباً معه كافة المستندات والأوراق الثبوتية وذلك خلال (45) يوماً من تاريخ نشر هذا الإعلان

المسؤول المخول

حكومة دبي للإقتصاد والسياحة

العدد ١٣٧٢٥ بتاريخ ٢٠٢٢/١٢/٢٩
شهادة بالتأشير في السجل التجاري - بتعين مصفي

اسم المصفي : اتش ايه ام لتدقيق الحسابات
العنوان : مكتب رقم 914 ملك مؤسسة محمد بن راشد لدعم مشاريع الشباب
ديرة - بور سعيد - هاتف : فاكس : 04-2973060 04-2973071
بموجب هذا تعلن الإقتصاد والسياحة في دبي بأنه قد تم تعيين المصفي المذكور أعلاه لتصفية حسيب الرحمن للتصميم الداخلي والاعمال الفنية - ش ذ م م وذلك بموجب قرار محاكم دبي بتاريخ 2022/12/22 والموثق لدى كاتب العدل محاكم دبي بتاريخ 2022/12/22 وعلى من لديه أي اعتراض أو مطالبة التقدم إلى المصفي المعين في مكتبه الكائن بدبي على العنوان المذكور أعلاه، مصطحباً معه كافة المستندات والأوراق الثبوتية وذلك خلال (45) يوماً من تاريخ نشر هذا الإعلان

المسؤول المخول

حكومة دبي للإقتصاد والسياحة

العدد ١٣٧٢٥ بتاريخ ٢٠٢٢/١٢/٢٩
شهادة بالتأشير في السجل التجاري - بانحلال شركة

اسم الشركة : حسيب الرحمن للتصميم الداخلي والاعمال الفنية - ش ذ م م
العنوان : مكتب رقم (M36) ملك طاهر بن عبدالعزيز بن موسى الصبي - بورسعيد (ديرة) - الشكل القانوني : شركة ذات مسؤولية محدودة - الشخص الواحد (ذ م م) رقم الرخصة : 1038498 رقم القيد بالسجل التجاري : 1688383 بموجب هذا تعلن دائرة الإقتصاد والسياحة في دبي بأنه قد تم التأشير في السجل التجاري لديها بانحلال الشركة المذكورة أعلاه ، وذلك بموجب قرار محاكم دبي بتاريخ 2022/12/22 والموثق لدى كاتب العدل محاكم دبي بتاريخ 2022/12/22 وعلى من لديه أي اعتراض أو مطالبة التقدم إلى المصفي المعين اتش ايه ام لتدقيق الحسابات العنوان : مكتب رقم 914 ملك مؤسسة محمد بن راشد لدعم مشاريع الشباب - ديرة - بور سعيد - هاتف : فاكس : 04-2973060 04-2973071 مصطحباً معه كافة المستندات والأوراق الثبوتية وذلك خلال (45) يوماً من تاريخ نشر هذا الإعلان

المسؤول المخول

الامارات العربية المتحدة وزارة العدل

العدد ١٣٧٢٥ بتاريخ ٢٠٢٢/١٢/٢٩
إعلان منقذ ضده بالنشر

محكمة الشارقة الإبتدائية - محكمة التنفيذ المدنية - جولدن أرو انترتيرز (السهم الذهبي) إخطار دفع في القضية رقم 0008702/2022/SHEXCICOMS تجاري إلى المحكوم عليه : جولدن أرو انترتيرز (السهم الذهبي) حيث انه بتاريخ قد صدر الحكم المرفق صورة عنه ضدك لصالح المدعي المنفذ منوج فيجاي للمقاولات الفنية في القضية المشار اليها أعلاه

وبما أن المحكوم له المذكور قد تقدم بطلب لتنفيذ الحكم المذكور ودفع الرسم المحدد لذلك ، وبما ان الحكم المطلوب تنفيذة كالآتي :
المجموع الكلي شامل الرسوم والصاريف 258692.0
لذلك انت مكلف بتنفيذ ما جاء في السند التنفيذي المشار اليه أعلاه خلال (15) يوماً من تاريخ إعلانك / إعلانكم بهذا الإخطار. وفي حالة تخلفك (م) عن ذلك فإن المحكمة ستتحذ بحقك إجراءات التنفيذ الجبري المقررة قانونا.

محكمة التنفيذ المدنية

الامارات العربية المتحدة وزارة العدل

العدد ١٣٧٢٥ بتاريخ ٢٠٢٢/١٢/٢٩
إعلان منقذ ضده بالنشر

محكمة الشارقة الإبتدائية - محكمة التنفيذ المدنية - إخطار دفع في القضية رقم 0008050/2022/SHEXCIBOUNCE الشركات المرتجعة إلى المحكوم عليه : محمد ساجد حسين قادي حيث انه بتاريخ قد صدر الحكم المرفق صورة عنه ضدك لصالح المدعي المنفذ ابو بكر عيروس سالم الحبيشي ، الجنسية يمني في القضية المشار اليها أعلاه

وبما أن المحكوم له المذكور قد تقدم بطلب لتنفيذ الحكم المذكور ودفع الرسم المحدد لذلك ، وبما ان الحكم المطلوب تنفيذة كالآتي :
المجموع الكلي شامل الرسوم والصاريف 10850.0
لذلك انت مكلف بتنفيذ ما جاء في السند التنفيذي المشار اليه أعلاه خلال (15) يوماً من تاريخ إعلانك / إعلانكم بهذا الإخطار. وفي حالة تخلفك (م) عن ذلك فإن المحكمة ستتحذ بحقك إجراءات التنفيذ الجبري المقررة قانونا.

محكمة التنفيذ المدنية

حكومة دبي للإقتصاد والسياحة

العدد ١٣٧٢٥ بتاريخ ٢٠٢٢/١٢/٢٩
شهادة بالتأشير في السجل التجاري - بتعين مصفي

اسم المصفي : عبدالله المرزوقي لمراجعة الحسابات
العنوان : مكتب رقم 01-04 ملك ماجد سلطان عبدالرحمن سيف الشامسي - المطيئة - هاتف : 04-2408784 فاكس : بموجب هذا تعلن الإقتصاد والسياحة في دبي بأنه قد تم تعيين المصفي المذكور أعلاه لتصفية دوسي نانا لتجارة المواد الغذائية - ش ذ م م وذلك بموجب قرار محاكم دبي بتاريخ 2022/12/5 والموثق لدى كاتب العدل محاكم دبي بتاريخ 2022/12/5 وعلى من لديه أي اعتراض أو مطالبة التقدم إلى المصفي المعين عبد الله المرزوقي لمراجعة الحسابات العنوان : مكتب رقم 04-01 ملك ماجد سلطان عبدالرحمن سيف الشامسي - المطيئة - هاتف : 04-2408784 فاكس : مصطحباً معه كافة المستندات والأوراق الثبوتية وذلك خلال (45) يوماً من تاريخ نشر هذا الإعلان

المسؤول المخول

حكومة دبي للإقتصاد والسياحة

العدد ١٣٧٢٥ بتاريخ ٢٠٢٢/١٢/٢٩
شهادة بالتأشير في السجل التجاري - بانحلال شركة

اسم الشركة : دوسي نانا لتجارة المواد الغذائية - ش ذ م م
العنوان : مكتب رقم 202-203 ملك فيصل علي مختار حسن اليوسف - البرشاء الاولى - الشكل القانوني : ذات مسؤولية محدودة ، رقم الرخصة : 914097 رقم القيد بالسجل التجاري : 1522066 بموجب هذا تعلن دائرة الإقتصاد والسياحة في دبي بأنه قد تم التأشير في السجل التجاري لديها بانحلال الشركة المذكورة أعلاه ، وذلك بموجب قرار محاكم دبي بتاريخ 2022/12/5 والموثق لدى كاتب العدل محاكم دبي بتاريخ 2022/12/5 وعلى من لديه أي اعتراض أو مطالبة التقدم إلى المصفي المعين عبدالله المرزوقي لمراجعة الحسابات العنوان : مكتب رقم 04-01 ملك ماجد سلطان عبدالرحمن سيف الشامسي - المطيئة - هاتف : 04-2408784 فاكس : مصطحباً معه كافة المستندات والأوراق الثبوتية وذلك خلال (45) يوماً من تاريخ نشر هذا الإعلان

المسؤول المخول

دائرة القضاء - أبوظبي إدارة الكاتب العدل والتوثيق

العدد ١٣٧٢٥ بتاريخ ٢٠٢٢/١٢/٢٩
تغيير اسم / زينب حسن احمد محمد العبيدي

تقدمت المواطنة / زينب حسن احمد محمد العبيدي/ بطلب الى قسم التوثيق - أبوظبي بتغيير اسمها من (زينب) إلى (هند)

فمن لديه اعتراض يتقدم به الى القسم المذكور خلال 15 يوماً من تاريخ نشر الاعلان

رئيس قسم التوثيق العام

الامارات العربية المتحدة وزارة العدل

العدد ١٣٧٢٥ بتاريخ ٢٠٢٢/١٢/٢٩
إعلان منقذ ضده بالنشر

محكمة الشارقة الإبتدائية - محكمة التنفيذ المدنية - إخطار دفع في القضية رقم 0007150/2022/SHEXCIBOUNCE الشركات المرتجعة إلى المحكوم عليه : شفيق بوليكل شمس الدين حيث انه بتاريخ قد صدر الحكم المرفق صورة عنه ضدك لصالح المدعي المنفذ مؤسسة منازل للتشييد والعمران ، الجنسية : مصري في القضية المشار اليها أعلاه

وبما أن المحكوم له المذكور قد تقدم بطلب لتنفيذ الحكم المذكور ودفع الرسم المحدد لذلك ، وبما ان الحكم المطلوب تنفيذة كالآتي :
المجموع الكلي شامل الرسوم والصاريف 28502.0
لذلك انت مكلف بتنفيذ ما جاء في السند التنفيذي المشار اليه أعلاه خلال (15) يوماً من تاريخ إعلانك / إعلانكم بهذا الإخطار. وفي حالة تخلفك (م) عن ذلك فإن المحكمة ستتحذ بحقك إجراءات التنفيذ الجبري المقررة قانونا.

محكمة التنفيذ المدنية

الامارات العربية المتحدة وزارة العدل

العدد ١٣٧٢٥ بتاريخ ٢٠٢٢/١٢/٢٩
إعلان منقذ ضده بالنشر

محكمة الشارقة الإبتدائية - محكمة التنفيذ المدنية - إخطار دفع في القضية رقم 0008541/2022/SHEXCIPPTO امر على عريضة إلى المحكوم عليه : لقمان اكرم قنولوات التجارة لسلحة حيث انه بتاريخ قد صدر الحكم المرفق صورة عنه ضدك لصالح المدعي المنفذ افاق اقباب احمد - الجنسية : هندي في القضية المشار اليها أعلاه

وبما أن المحكوم له المذكور قد تقدم بطلب لتنفيذ الحكم المذكور ودفع الرسم المحدد لذلك ، وبما ان الحكم المطلوب تنفيذة كالآتي :
المجموع الكلي شامل الرسوم والصاريف 1034.0
لذلك انت مكلف بتنفيذ ما جاء في السند التنفيذي المشار اليه أعلاه خلال (15) يوماً من تاريخ إعلانك / إعلانكم بهذا الإخطار. وفي حالة تخلفك (م) عن ذلك فإن المحكمة ستتحذ بحقك إجراءات التنفيذ الجبري المقررة قانونا.

محكمة التنفيذ المدنية

الامارات العربية المتحدة وزارة العدل

العدد ١٣٧٢٥ بتاريخ ٢٠٢٢/١٢/٢٩
إعلان منقذ ضده بالنشر

محكمة الشارقة الإبتدائية - محكمة التنفيذ المدنية - محمد تيسير الزعبي إخطار دفع في القضية رقم 0003833/2022/SHEXCIBOUNCE الشركات المرتجعة إلى المحكوم عليه : محمد تيسير الزعبي حيث انه بتاريخ قد صدر الحكم المرفق صورة عنه ضدك لصالح المدعي المنفذ خالد اسماعيل الزعبي ، الجنسية سوري في القضية المشار اليها أعلاه

وبما أن المحكوم له المذكور قد تقدم بطلب لتنفيذ الحكم المذكور ودفع الرسم المحدد لذلك ، وبما ان الحكم المطلوب تنفيذة كالآتي :
المجموع الكلي شامل الرسوم والصاريف 1653350.0
لذلك انت مكلف بتنفيذ ما جاء في السند التنفيذي المشار اليه أعلاه خلال (15) يوماً من تاريخ إعلانك / إعلانكم بهذا الإخطار. وفي حالة تخلفك (م) عن ذلك فإن المحكمة ستتحذ بحقك إجراءات التنفيذ الجبري المقررة قانونا.

محكمة التنفيذ المدنية

الامارات العربية المتحدة وزارة العدل إدارة الكاتب العدل والتصديقات

العدد ١٣٧٢٥ بتاريخ ٢٠٢٢/١٢/٢٩
رقم المعاملة 0109335- MOJAU_2022-1

تنازل / بيع

ليكن معلوماً للجميع بأن السيد/ محمد سليم نظف كل ، الجنسية باكستان يرغب في البيع والتنازل من كامل حصته البالغة 100% وذلك الى السيد : عالم جان محمد حسين - الجنسية باكستان ، في الرخصة المصملا (القبول لتجارة الاقمشة واللابس) والتي تأسست بإمارة الشارقة بموجب رخصة رقم (516264) الصادرة من دائرة التنمية الاقتصادية بالشارقة ، تعديلات أخرى تنازل صاحب الرخصة لآخر،

وعملابنص المادة (14) فقرة (5) من احكام القانون الاتحادي رقم (4) لسنة 2013 في شان الكاتب العدل. فقد اقضى نشر هذا الاعلان للعلم وانه سوف يتم التصديق على الاجراء المشار اليه بعد اسبوعين من تاريخ هذا الاعلان فمن لديه اي اعتراض حيال ذلك عليه مراجعة مكتب الكاتب العدل المذكورة لاتباع الاجراءات القانونية.

الكاتب العدل

الامارات العربية المتحدة وزارة العدل إدارة الكاتب العدل والتصديقات

العدد ١٣٧٢٥ بتاريخ ٢٠٢٢/١٢/٢٩
رقم المعاملة 0109284- MOJAU_2022-1

تنازل / بيع

ليكن معلوماً للجميع بأن السيد / انا سوبوميتسيفا الجنسية روسيا ترغب في البيع والتنازل عن نسبة 50% من كامل حصتها البالغة 90% وذلك الى السيد / خليل زويه ابراهيم الجنسية لبنان والسيدة/ انا سولو ميتسيفا الجنسية روسيا ترغب في البيع والتنازل عن نسبة 40% من كامل حصتها البالغة 90% محمد عبدا الرحمن حنناد الجنسية لبنان في الرخصة المسماة (ورشة الشمال اللبناني لصيانة السيارات) والتي تأسست بإمارة الشارقة بموجب رخصة رقم (625901) الصادرة من دائرة التنمية الاقتصادية بالشارقة.

تعديلات اخرى : خروج الشريك ودخول آخرين.

وعملابنص المادة (14) فقرة (5) من احكام القانون الاتحادي رقم (4) لسنة 2013 في شان الكاتب العدل. فقد اقضى نشر هذا الاعلان للعلم وانه سوف يتم التصديق على الاجراء المشار اليه بعد اسبوعين من تاريخ هذا الاعلان فمن لديه اي اعتراض حيال ذلك عليه مراجعة مكتب الكاتب العدل المذكور لاتباع الاجراءات القانونية.

الكاتب العدل

الامارات العربية المتحدة وزارة العدل

العدد ١٣٧٢٥ بتاريخ ٢٠٢٢/١٢/٢٩
رقم المعاملة 0109284- MOJAU_2022-1

تنازل / بيع

ليكن معلوماً للجميع بأن السيد / انا سوبوميتسيفا الجنسية روسيا ترغب في البيع والتنازل عن نسبة 50% من كامل حصتها البالغة 90% وذلك الى السيد / خليل زويه ابراهيم الجنسية لبنان والسيدة/ انا سولو ميتسيفا الجنسية روسيا ترغب في البيع والتنازل عن نسبة 40% من كامل حصتها البالغة 90% محمد عبدا الرحمن حنناد الجنسية لبنان في الرخصة المسماة (ورشة الشمال اللبناني لصيانة السيارات) والتي تأسست بإمارة الشارقة بموجب رخصة رقم (625901) الصادرة من دائرة التنمية الاقتصادية بالشارقة.

تعديلات اخرى : خروج الشريك ودخول آخرين.

وعملابنص المادة (14) فقرة (5) من احكام القانون الاتحادي رقم (4) لسنة 2013 في شان الكاتب العدل. فقد اقضى نشر هذا الاعلان للعلم وانه سوف يتم التصديق على الاجراء المشار اليه بعد اسبوعين من تاريخ هذا الاعلان فمن لديه اي اعتراض حيال ذلك عليه مراجعة مكتب الكاتب العدل المذكور لاتباع الاجراءات القانونية.

الكاتب العدل

اشعار تصفية

العدد ١٣٧٢٥ بتاريخ ٢٠٢٢/١٢/٢٩
شركة GENNEX TECHNOLOGIES FZCO منطقة حرة (رخصة رقم 4247) والكلانتة بي مدينة دبي المنطقة الحرة نظام دبي ، دولة الامارات العربية المتحدة ، والمرخصة لدى سلطة المنطقة الحرة نظام دبي ، ترغب هذه الشركة المذكورة في اعلان قرارها للكلافة والذي تم اتخاذه بواسطة مجلس الإدارة في اجتماعه الذي عقد بتاريخ 22 ديسمبر 2022 بشأن اغلاق وحل الشركة. وفقا لذلك ، تهيب الشركة بأي طرف معني بالامر ولديه اي مطالبات في مواجهتها عليه تقديم هذه المطالبات خلال 45 يوماً من تاريخ هذا الاعلان عن طريق البريد المسجل و الاتصال ب :
GENNEX TECHNOLOGIES FZCO
ص ب : دبي ، دولة الامارات العربية المتحدة ،
هاتف رقم :
البريد الإلكتروني : admin@blanche.com
لي يتم النظر في المطالبات التي ترد بعد انتهاء فترة الاعمال والحددة ب 45 يوماً.

حكومة دبي محاكم دبي

العدد ١٣٧٢٥ بتاريخ ٢٠٢٢/١٢/٢٩
انذار عدلي بالنشر رقم (2022/152278)

المنذرة : شركة ديار للتطوير (ش.م.ع) المنذر اليه : شركة زهرة المسار لخدمات اإدارة المشاريع. المنذرة تتوجه بإنذارها هذا إلى المنذر إليه بضرورة سداد المستحقات الإيجابية عن الشقة رقم (403) - بناية ملك ، ورثة الصانع جاسم ثاني ال ثاني - منطقة الربيعات - دبي قطعة الأرض رقم (350/124) ، والتي نذار بمعرفة المنذرة ، وذلك بموجب عقد الإيجار رقم (1/40043338) والورع في 11/2/2022 ، وذلك لمدة عام يبدأ في 17/02/2022 وينتهي في 16/02/2023 لقاء إيجار سنوي وقدره 80.000 درهم (ثمانون ألفاً درهماً) تسدد على دفعات وذلك خلال مدة شهر من تاريخه وفي حالة عدم السداد وجوب الإخلاء وسداد بدل الإيجار حتى تاريخ الإخلاء الفعلي وتبردة مدة العين المؤجرة من رسوم استهلاك الاتصالات والهاتف والكهرباء وتلقيم وتسليم ومفاتيحها للمنذرة والا فلنا سنستط لتأخذ الإجراءات القانونية والقضائية الكفيلة بتحصيل حقوقها منكم وتحميل المنذر اليها كافة الرسوم والصاريف مع حفظ حقنا المنذرة الأخرى.

الكاتب العدل

حكومة راس الخيمة دائرة المحاكم

العدد ١٣٧٢٥ بتاريخ ٢٠٢٢/١٢/٢٩
إعلان بحضر حجز على عقار

الحكوم عليه 1- / عبد الله سعيد بخيت الجابر ،
2- مصنع ايلات للمنتجات الاسمنتية عن طريق النشر

محكمة رأس الخيمة الابتدائية - دائرة التنفيذ

بناء الأمر الصادر من قاضي التنفيذ في ملف التنفيذ رقم 1260 لسنة 2014 تنفيذ مدني رأس الخيمة فأنتا نخطركم بتوقيع الحجز التنفيذي على العقارات العائد ملكيته للمحكوم عليها المذكور أعلاه.

مأمور التنفيذ / سعيد الشحي

حكومة راس الخيمة دائرة المحاكم

العدد ١٣٧٢٥ بتاريخ ٢٠٢٢/١٢/٢٩
إعلان مدعى عليه بالنشر

لدى المحكمة الشارقة الإبتدائية المحكمة الإبتدائية المدنية الإعبضية في الدعوى رقم 0008956/2022/SHEFCICGRIPETI التظلم من أمر على عريضة إلى : شركة البنيان للتصميم لقنولوات البناء ،
عبد الرحمن جليل العنبري ،
عبيد بخيت - رقم الهاتف المصنرك : 0507271990 - صندوق البريد : 4654 الشارقة
تعلمكم بأن التظلم : محمد سلطان رقيب السويدي العنوان : إمارة الشارقة شارع الكورنيش منطقة الجاز بناية بالبريد 1 - الطابق الثامن مكتب رقم 806 رقم الهاتف : 97156988881
قد اقم الدعوى المذكورة وأعدال للمطالبة بـ :
1- إلغاء الأمر الصادر برفض الأمر على العريضة.
2- الاستعجال في استصدار أمر ليدية معينة الشارقة تغيير الحقول في اجارة ابناءه ليكون شركة لثلال الصمصراه
3- االزام المدعي بالرسوم والصاريف والتعبل الحاماد.
لنا يتوجب حضوركم أمام المحكمة دالة الامر على عرض - البادرة الثالثة محكمة الشارقة الإعبضية صباح يوم الموافق 1/4/2023 الساعة 08.00 تقديم ما لديكم من دفاع و مستندات ، وفي حالة عدم حضوركم أو إرسال وكيل متمد نيوبكم فمن هنا ستحاضر ستمتلك الإجراءات القانونية في غيابكم.

قاضي التنفيذ

حكومة دبي محاكم دبي

العدد ١٣٧٢٥ بتاريخ ٢٠٢٢/١٢/٢٩
إعلان بالنشر رقم (2022/152196)

المنذرة : علم لتحديد ليمتد المنذر اليها : شركة الكندي وناحد القنولوات العالمية ذ.م.م الموضوع : تكتليف بالوفاء وإنداز موجه إلى المنذر إليها بسداد مبلغ وقدره 170.819.75 درهماً (مائة وسبعون ألفاً وثمانمائة وتسعة عشر درهماً وخمسة وسبعون لمدانتي 62 و63 من اللائحة التنظيمية لتقانون الاتحادي رقم 11 لسنة 1992 بشأن قانون الإجراءات المدنية.

تكتفكم وتندركم بضرورة الوفاء بسداد المبالغ المترصدة بدمتكم لصالح موكلتنا وقدرها 170.819.75 درهم (مائة وسبعون ألفاً وثمانمائة وتسعة عشر درهماً وخمسة وسبعون لمدانتي 62 و63 من اللائحة التنظيمية لتقانون الاتحادي رقم 11 لسنة 1992 بشأن قانون الإجراءات المدنية.

فأنتا سوف نتخذ كافة الإجراءات القانونية اللازمة بحكم للحفاظ على حقوق موكلتنا مع تضمينكم الرسوم والصورفات وأتعاب الحاماد.

الكاتب العدل

الامارات العربية المتحدة وزارة العدل

العدد ١٣٧٢٥ بتاريخ ٢٠٢٢/١٢/٢٩
إعلان في القضية التنفيذية بالنشر

إخطار دفع في القضية رقم 0004198/2022/AJXCICIPOR2022 تجاري (جزئي) إلى المحكوم عليه : سي وولد تجهيز الأسماك (ذ م م) حيث انه قد صدر الحكم المرفق صورة عنه ضدك لصالح المدعي المنفذ جولدن كراستيشن إنترناشيونال ذ م م - في القضية المشار اليها أعلاه.

وبما أن المحكوم له المذكور قد تقدم بطلب لتنفيذ الحكم المذكور ودفع الرسم المحدد لذلك ، وبما ان الحكم المطلوب تنفيذة كالآتي :
211398.0
لذلك انت مكلف بتنفيذ ما جاء في السند التنفيذي المشار اليه أعلاه خلال (15) يوماً من تاريخ إعلانك / إعلانكم بهذا الإخطار. وفي حالة تخلفك (م) عن ذلك فإن المحكمة ستتحذ بحقك إجراءات التنفيذ الجبري المقررة قانونا.

محكمة عجمان الإبتدائية محكمة التنفيذ المدنية

حكومة دبي محاكم دبي

العدد ١٣٧٢٥ بتاريخ ٢٠٢٢/١٢/٢٩
إعلان بالنشر رقم (2022/152195)

المنذر : مصرف عجمان ش.م.ع المنذر اليها : اودور سيف الدين يعقوب العيوق - إماراتي الجنسية - الموضوع : انذار بدفع المبالغ المستحقة والبالغ قيمتها حتى تاريخ 2021/11/15 مبلغ وقدره 159.400.21846 درهماً (مائة وتسعة وخمسون مليوناً وأربعمائة ألفاً ومائتان وخمسة عشر درهماً إماراتي وستة وأربعون فلس) تحت طائلة حجز الكائن بإمارة دبي منطقة المنحول رقم الأرض رقم 618 مساحة 2504.48 متر مربع. فإنه عملاً بأحكام المادة (25) من القانون رقم (14) لسنة 2008 بشأن الجهن التامنتي في إمارة دبي والقوانين النافذة واستناداً لما نص عليه عقد الرهن من الدرجة الأولى / الفقرة رقم 1، فإن المنذر يحظركم للمبادرة ببيع المبالغ المترصدة بدمتكم والبالغ وقدره 159.400.21846 درهماً مائة وتسعة وخمسون مليوناً وأربعمائة ألفاً ومائتان وخمسة عشر درهماً إماراتي وستة وأربعون فلس خلال مدة أسبوعاً تلاتون يوماً من تاريخ استلامكم لهذا الإخطار وذلك تحت طائلة المباشرة بإجراءات بيع العقار الكائن بإمارة دبي رقم الأرض رقم 618 - منطقة المنحول - رقم البندية 213-317 - المساحة الكلية باعتر المربع 2504.48 المساحة الكلية بالقدم المربع 26.958.

الكاتب العدل

الامارات العربية المتحدة وزارة العدل

العدد ١٣٧٢٥ بتاريخ ٢٠٢٢/١٢/٢٩
إعلان مدعى عليه بالنشر

لدى المحكمة الشارقة الإبتدائية المحكمة الإبتدائية المدنية الإعبضية التظلم من أمر على عريضة إلى : شركة البنيان للتصميم لقنولوات البناء ،
عبد الرحمن جليل العنبري ،
عبيد بخيت - رقم الهاتف المصنرك : 0507271990 - صندوق البريد : 4654 الشارقة
تعلمكم بأن التظلم : محمد سلطان رقيب السويدي العنوان : إمارة الشارقة شارع الكورنيش منطقة الجاز بناية بالبريد 1 - الطابق الثامن مكتب رقم 806 رقم الهاتف : 97156988881
قد اقم الدعوى المذكورة وأعدال للمطالبة بـ :
1- إلغاء الأمر الصادر برفض الأمر على العريضة.
2- الاستعجال في استصدار أمر ليدية معينة الشارقة تغيير الحقول في اجارة ابناءه ليكون شركة لثلال الصمصراه
3- االزام المدعي بالرسوم والصاريف والتعبل الحاماد.
لنا يتوجب حضوركم أمام المحكمة دالة الامر على عرض - البادرة الثالثة محكمة الشارقة الإعبضية صباح يوم الموافق 1/4/2023 الساعة 08.00 تقديم ما لديكم من دفاع و مستندات ، وفي حالة عدم حضوركم أو إرسال وكيل متمد نيوبكم فمن هنا ستحاضر ستمتلك الإجراءات القانونية في غيابكم.

مكتب الخدمات القضائية

الامارات العربية المتحدة وزارة العدل إدارة الكاتب العدل والتصديقات

العدد ١٣٧٢٥ بتاريخ ٢٠٢٢/١٢/٢٩
رقم المعاملة 0109429- MOJAU_2022-1

تنازل / بيع

ليكن معلوماً للجميع بأن السيد/ محمد عبد الغفار شمس الدين ، الجنسية الهند ، يرغب في البيع والتنازل عن 60% من كامل حصته البالغة 100% ذلك الى السيد : عبد العبيد، عبيد شير على الجنسية باكستان ، والسيد/ محمد عبد الغفار شمس الدين، الجنسية الهند، يرغب في البيع والتنازل عن نسبة 40% من كامل حصته البالغة 100% ذلك الى السيد : شاهد محمود الجنسية باكستان ، في الرخصة المصملا (تجمة البراري لتشييد الأثاث) والتي تأسست بإمارة الشارقة بموجب رخصة رقم (796903) الصادرة من دائرة التنمية الاقتصادية بالشارقة.

تعديلات اخرى : تنازل صاحب الرخصة إلى اخر، تغيير وكيل خدمات.

وعملابنص المادة (14) فقرة (5) من احكام القانون الاتحادي رقم (4) لسنة 2013 في شان الكاتب العدل. فقد اقضى نشر هذا الاعلان للعلم وانه سوف يتم التصديق على الاجراء المشار اليه بعد اسبوعين من تاريخ هذا الاعلان فمن لديه اي اعتراض حيال ذلك عليه مراجعة مكتب الكاتب العدل المذكورة لاتباع الاجراءات القانونية.

الكاتب العدل

أكاديمية الفجيرة للفنون تنظم
حفلا موسيقيا في بيت الفن

نظمت أكاديمية الفجيرة للفنون الجميلة بالتعاون مع هيئة الفجيرة للثقافة والإعلام الحفل الموسيقي "ليلة عود" بمشاركة مجموعة من عاززي العود في أكاديمية الفجيرة للفنون، تحت إشراف سعادة علي عبيد الحفيتي مدير عام الأكاديمية، وقيادة أستاذة العود أمال أحمد ميناء، وذلك في بيت الفن بقلعة الفجيرة. وتضمن الحفل عزفا لمقطوعات موسيقية لأنواع مختلفة من المقامات والقوالب الموسيقية كاللوتجا والسماقيات ومقطوعات عربية وشرقية ومن تراث الإمارات، بحضور عدد من مديري الدوائر الاتحادية والمحلية وجمهور

أبرز الاكتشافات المتعلقة بالحضارة المصرية القديمة خلال 2022



ضريح الصقر ورسالة غامضة
بعد اكتشاف ضريح عمره 1700 عام عام 15 صقرا مقطوع الرأس على قاعدة ونصبا حجريا يصور إلهين غير معروفين في ميناء بيرينيك على البحر الأحمر. تم العثور على حربة حديدية بجوار قاعدة التمثال ، ولكن ما أذهل الباحثين حقاً هو النقش اليوناني الذي رصده في إحدى الغرف الخلفية للضريح.

معيد مخصص للإله زيوس كاسيوس
اكتشف علماء الآثار في موقع تل الضراما في شبه جزيرة سيناء بقايا معبد مخصص لزيوس كاسيوس. واكتشف الباحثون المعبد بعد ملاحظة مقاطع من عمودين من الجرانيت الوردي يخرجان من الأرض، ويعتقدون أنهما كانا يدعمان البوابة الأمامية للمعبد ومن المحتمل أنهما قد انهارا في العصور القديمة خلال زلزال هائل.



مسرحية (بذور المانجو) الصديق أساس النجاح

وكذلك نجح الممثلون: حسن التميمي، وعد طارق، ليان الحلاوي، خولة عبدالسلام، خالد حسين، محمد بن حارب، مشعل مال الله، ياسر التميمي، سميرة الشويهي، ياسين الدليمي، وآخرون، في إيصال مضمون العرض، بالإضافة إلى الموسيقى والإضاءة والأزياء والديكور والماكياج الذين حاولوا جميعا بناء مشهد مسرحي يسعد به الأطفال ويتفاعلون معه.



مومياءات بالسنة ذهبية
خلال الفترة اليونانية الرومانية، لم يكن من غير المألوف أن تُدفن المومياءات بالسنة ذهبية. اعتقد المصريون القدماء أن القيام بذلك من شأنه أن يساعد في تحويل المتوفى إلى كائنات إلهية في الحياة الآخرة. وجد فريق من علماء الآثار عدة أمثلة لممارسة الدفن الخاصة في موقع حضر في مقبرة قديمة بالقرب من قويسنا ، شمال القاهرة. احتوت المدافن أيضا على عدد كبير من البضائع الجنائزية ، مثل القلائد والفخار والجعران الذهبي (الخنافس).



صو مومياء نابضة بالحياة
أثناء التنقيب عن مقبرة في مدينة فيلادلفيا المصرية القديمة، اكتشف علماء الآثار صورتين كاملتين للمومياء، بالإضافة إلى عدة صور غير مكتملة لأشخاص مدفونين في المقبرة. ويعتقد الباحثون أن المتوفى كان على الأرجح من الطبقة الوسطى أو النخبة.



مصر القديمة لديها العديد من الأسرار لترويها، وفي عام 2022، توصل علماء الآثار إلى بعض الاكتشافات الرائعة، بما في ذلك قبر ملكة لم تكن معروفة من قبل، وضريح للصقور برسالة غامضة ونفق ضخم أسفل المعبد... فالحضارة المصرية القديمة تبقى منبع اكتشافات غزير لا ينتهي وعليه تبقى الاكتشافات قائمة ما دامت البعثات الأثرية تنقب في الأراضي المصرية وفي المناطق الأثرية، وقد أورد موقع لايف ساينس مجموعة من الاكتشافات الأبرز المتعلقة بالحضارة المصرية القديمة.

اكتشاف مهم حول دور التحنيط
توصل علماء الآثار إلى اكتشاف يغير كل شيء حول ما يتم تدريسه في المدرسة حول التحنيط، استخدم قدماء المصريين التحنيط ليس للحفاظ على جثث الموتى، لكن كطريقة لإرشادهم نحو الآلهة، الفهم الجديد الذي يسميه علماء الآثار "انقلابا تاما 180 درجة كاملة"، هو محور معرض يسمى "المومياءات الذهبية لمصر"، الذي افتتح في أوائل عام 2023 في متحف مانشستر بجامعة مانشستر في إنجلترا.

اكتشاف مقبرة الملكة نيث
في ذكرى اكتشاف قبر الملك توت عنخ آمون اكتشفت مجموعة من علماء الآثار مقبرة ملكية لم تكن معروفة من قبل، مقبرة الملكة نيث، تم



الشارقة - الفجر:
شهد قصر الثقافة بالشارقة يوم الثلاثاء 27 ديسمبر، العرض الأخير من عروض مهرجان الإمارات لمسرح الطفل في دورته السادسة عشرة 2022، حيث قدم مسرح دبي الأهلي مسرحية "بذور المانجو" من تأليف عبدالله المهيري، وإخراج سالم التميمي، العرض الذي دارت



منوعات

الفكر

27



سيتعين على بوب إيغر الذي أعادته "ديزني" ليرأسها مجدداً، مواجهة تحديات كبيرة لتحسين وضع المجموعة المالي. وبينما يعتبره البعض بمثابة منقذ، يوجه آخرون انتقادات له.

ووقع إيغر عقداً يتولى بموجبه إدارة المجموعة لعامين، ويتعين بعد انقضاء هذه المدّة استبداله برئيس تنفيذي آخر. وخلال الفترة الأولى من توليه رئاسة "ديزني" بين عامي ٢٠٠٥ و٢٠٢٠، ترك إيغر انطباعاً بأنه رئيس نشط.

قد تكون مهمته محفوفة بالمخاطر

بوب إيغر.. هل ينجح في انقاذ "ديزني"؟

تقد استطاع إنجاز عمليات استحواذ على استوديوهات شهيرة، مثل "بيكسار" و"مارفل" و"لوكاس فيلم" ومعظم أصول استوديو "توينتيث سينشوري"، كما تمكن كذلك من رفع قيمة المجموعة في البورصة. وتعليقاً على استعادة إيغر (71 عاماً) التي حصلت بصورة مفاجئة، قال المستشار لدى شركة "بي بي فورسايت" باولو بيسكاتوريه "إن هذه الخطوة الجريئة تبدو وكأنها قرار صائب". وأضاف المحلل أن "الشركة في مرحلة جديدة من نموها، والأمور ستستغرق وقتاً إز من غير المضمون تسجيل نجاح سريع".

"ضربات وخسائر"

من بين المسائل الرئيسية التي سيتعين على إيغر العمل عليها، النشاطات المرتبطة بالبيت التدفقي والتي اعتمدت عليها "ديزني" بصورة كبيرة خلال السنوات الأخيرة إلا أنها تواجه مرحلة صعبة. وخلال الإعلان عن النتائج الفصلية للمجموعة في أوائل نوفمبر- تشرين الثاني، شهدت قيمة سهم ديزني انخفاضاً كبيراً في بورصة "وول ستريت"، ويعود سبب ذلك بشكل أساسي إلى الخسائر التشغيلية المرتبطة بمنتجات الفيديو التي توفر خدمات عند الطلب، مثل "ديزني بلس" و"إي إس بي إن بلس" و"هولو". وقال بيسكاتوريه: "ينبغي توقع مزيد من الضربات والخسائر في مجال البيت التدفقي لعدم وجود أي حل سحري يفضي إلى تحقيق أرباح، مضيفاً أن هذا الأمر "ينطوي على قلق" خاصة أن فترة من الركود تقترب بسرعة، وسيضطر المستخدمون إلى المفاضلة بين الاستمرار في دفع الاشتراكات التي تتوجب عليهم أم الاشتراك في إحدى خدمات البيت التدفقي الأخرى. أما النقطة الإيجابية في الموضوع فتتمثل في أن منصة "ديزني بلس"، التي أطلقت في نهاية ولاية إيغر الأولى، تستمر في استقطاب مشتركين جدد، فقد سجلت في نهاية سبتمبر- أيلول الماضي 164 مليون مستخدم. إلا أن جوناثان كيس من "دايوا كابيتال ماركتس أميركا" اعتبر أن مشاكل "ديزني" الحالية هي أيضاً نتيجة لخيارات اتخذها إيغر. وأشار إلى أن إيغر "دفع من أجل إنشاء منصة ديزني بلس التي أصبحت مؤسسة تجارية ذات تكاليف عالية". أما بالنسبة إلى الاستحواذ على أصول استوديو "توينتيث سينشوري"، فلفت كيس إلى أن إيغر "أنقل ميزانية ديزني بديون كبيرة جداً، وهو ما ليس محبباً للمستثمرين في سوق الأسهم حالياً".

"إرث"

من المتوقع أن يواجه إيغر ضغوطاً من المستثمرين الناشطين الذين ينتظرون تحقيق نتائج سريعة. ويشكل صندوق "ثيرد بوينت" الذي رفع حصته في رأس مال "ديزني" هذا الصيف، أحد أكثر المستثمرين الذين يبدون رأيهم في هذا الموضوع. ففي الأونة الأخيرة، أعرب مؤسس الصندوق ورئيسه دان لوب عن رغبته في فصل أنشطة منصة "إي بي إن" الرياضية عن بقية مجموعة "ديزني" قبل إعادة النظر في وضعها، وهو عملية فصل رفضها إيغر باستمرار. ورداً على تصريح لوب، عيّنت "ديزني" في سبتمبر الماضي كارولان إيغرسون، وهي شخصية تلقى احتراماً في قطاع الإعلام، ضمن مجلس إدارتها. وفي المقابل، تعهد "ثيرد بوينت" بعدم الاستحواذ على أكثر من 2% من رأسمال المجموعة. وذكرت صحيفة وول ستريت جورنال أن عودة إيغر شجبهها كذلك صندوق "تريان" الذي استحوذ على أكثر من 800 مليون دولار كأشهم في "ديزني" بعد هبوط قيمة سهم الشركة عقب إعلان نتائجها الفصلية. ومع أن إيغر لا يزال يحظى بهالة داخل المجموعة، فقد تكون مهمته المقبلة محفوفة بالمخاطر. ويقول بيسكاتوريه "في النهاية، إن إرثه على المحك". ومن بين المسائل من عودة إيغر إلى "ديزني"، يبرز رئيس "تفليكس" ريد هاستينغز الذي تختلف مبرراته عن حجج المستثمرين الناشطين. وغرد عبر "تويتر": "أتمنى لو كان إيغر مرشحاً لرئاسة الولايات المتحدة، إنه مذهل".



دواين جونسون يعلن عدم وجود شخصيته Black Adam في المرحلة المقبلة من DC



على تشجيع DC (و Marvel) للفوز وتحقيق الفوز الكبير. وأنهى جونسون تغريداته مؤكداً: "أنتم تعرفونني يارفاق، ويمكنكم دائماً الاعتماد علي لأكون واضحاً في كلماتي، وهذه القرارات التي اتخذتها تحت قيادة جيمس ودي سي تمثل رؤيتهما لوحدة التحكم عن بعد من خلال عدساتهما الإبداعية، وأنا فخور جداً بالفيلم الذي قدمناه للجماهير في جميع أنحاء العالم، وسأعود دائماً للماضي ل مشاهدة رد فعل المعجبين تجاه بلاك آدم بامتنان هائل وتواضع وجب". ويذهب ذا روك، في رحلة تزيد عن عقد من الزمان ليصبح البطل الذي تم منحه قوة كبيرة من قبل الساحر القديم شزام، وهو التسلسل الهرمي للسلطة في DC Extended Universe)، لتحظى أول صورة للشخصية الجديدة على تفاعل كبير من قبل متابعي ذا روك. ويشارك دواين جونسون في فيلم "Black Adam" الذي يجسد فيه دور بطل خارق ضمن سلسلة أفلام مارفل للأبطال الخارقين، وقد حرص مؤخراً على استقبال النجمة العالمية سارة شاهي التي انضمت لطاقم الفيلم، حيث نشر جونسون، صورة للنجمة العالمية صاحبة الـ40 عاماً، عبر حسابه الشخصي بموقع إنستجرام، ليرحب بها، بعد انضمامها لطاقم عمل الفيلم المقرر إخراجها جاومي كوليت سيررا، الذي أخرج فيلم مغامرات ديزني القادم Jungle Cruise

أعلن الممثل العالمي دواين جونسون من خلال حسابه الرسمي على موقع التغيرات تويتر، أن شخصية Black Adam لن تتواجد في المرحلة المقبلة من سلسلة أفلام DC، التي يقوم بإخراجها المخرج العالمي جيمس جن. حيث كشف جونسون عن ما دار بينه وبين جن في آخر محادثتهما، وكتب جونسون: "أنا وجيمس جان على اتصال دائم، وفي آخر محادثاتنا، كشف لي عن عدم وجود شخصية بلاك آدم في الفصل الأول من سلسلة الأفلام التي تعمل عليها شركة DC، خاصة بعد اتفاق الشركة مع شركة الإنتاج Seven Bucks على مواصلة استكشاف أكثر الطرق القيمة لاستخدام شخصية Black Adam في الأفلام القادمة". بدأ جونسون العمل على فيلم "Black Adam" في عام 2007، عندما أعلن عن لعبه الدور مع المخرج بيتر سيجال، الذي كان مرتبطاً بالمشروع في تلك المرحلة، وتابع جونسون قائلاً: "لقد عرفنا جيمس وأنا بعضنا البعض منذ سنوات، والأمر لا يختلف الآن، وسأعمل دائماً



الفكر

خبيرة تغذية تكشف عن خطر الملح الزائد في الطعام

كشفت خبيرة التغذية الروسية، أنتونينا ستارودوبوفا، أن الملح الزائد في الطعام يزيد من خطر الإصابة بعدد من الأمراض، ولا يجب استهلاك أكثر من خمسة غرامات منه يوميا. وحذرت الطبيبة من أن الملح الزائد يزيد من خطر الإصابة بعدد من الأمراض. وأوضحت أن "الملح يحتوي على الصوديوم الذي يؤدي استهلاكه الزائد إلى احتباس السوائل في الجسم، ويصاحب ذلك زيادة في ضغط الدم وزيادة الحمل على الكلى". ونصحت ستارودوبوفا، بالاهتمام بالملح الذي يحتوي على نسبة منخفضة من الصوديوم، كقاعدة عامة، مكشوف على العبوة بها علامة على شكل قلب.

وحذرت ستارودوبوفا من أن "حتى مثل هذا الملح لا ينبغي إساءة استخدامه". بالإضافة إلى ذلك، من المنطقي إدخال الملح بالمعالج بالبود في قائمة الاستهلاك، مما يعوض عن نقص هذا العنصر في الجسم. وفي وقت سابق، نصح الطبيب ألكسندر مياسنيكوف مرضى ارتفاع ضغط الدم بالحد من كمية السكر والملح في النظام الغذائي. وأوضح الطبيب: "على المدى الطويل، يأكل السكر الأوعية الدموية ويضيق أوعية الكلى ويؤدي إلى ارتفاع ضغط الدم".



كيف يمكن أن يؤثر الإجهاد على جهاز المناعة؟

ارتبط الإجهاد في العديد من الدراسات بأنواع مختلفة من المشاكل الصحية الخطيرة. ويمكن أن تسبب هذه الحالة في إحداث فوضى في جميع أنحاء الجسم، أكثر مما يدرك الكثير منا. ويشير الخبراء إلى أن جهاز المناعة قد يكون أحد مكونات الجسم الأكثر عرضة للتأثر بسبب التوتر والإجهاد، كونه شبكة حيوية من الأعضاء التي تعمل على إيقاننا بصحة جيدة.

وتقول ليزلي وايت، الصيدلانية في مؤسسة الرعاية الصحية Boots: "من المهم أن نلاحظ أنه عندما يصبح التوتر مزمنًا أو طويل الأمد، يمكن أن يكون له آثار صحية سلبية. وعندما نشعر بالتوتر، ينتج جسمنا هرمون التوتر، الكورتيزول، والذي يمكن أن يثبط مدى فعالية جهاز المناعة. وهذا يعني أن قدرة الجهاز المناعي على أداء وظيفته يمكن أن تتضاءل". وفي حالات قمع الجهاز المناعي على المدى القصير، والذي قد يكون ناتجا عن الإجهاد اليومي، من غير المحتمل أن يكون هذا ضارا، ومع ذلك، فإن الكبت طويل الأمد، الذي يمكن أن يحدث بسبب الإجهاد طويل الأمد، يعني أن الجسم يمكن أن يصبح أكثر عرضة للعدوى والمرض. وتشرح وايت: "قد يلاحظ شخص يعاني من ضغوط مزمنة أو طويلة الأمد أنه يعاني من أمراض طفيفة مثل السعال ونزلات البرد أكثر من المعتاد. والإجهاد طويل الأمد قد يؤثر أيضا على الصحة العقلية وصحة القلب والأوعية الدموية".

وعندما نشعر بالتوتر، فمن الأرجح أن نبحت عن آليات التأقلم غير الصحية أيضا، مثل التدخين، وهذا لا يساعد في مشاكل الجهاز المناعي. لذا إذا كان للضغط تأثير مباشر وغير مباشر على جهاز المناعة، فماذا يمكننا أن نفعل؟

كيفية الحد من التوتر

تقول وايت: "التوتر اليومي هو شيء نشعر به جميعا في مرحلة ما من حياتنا، وفي معظم الحالات، هذه إحباطات غالبا ما تكون مؤقتة. لذلك من غير المرجح أن تؤثر سلبا على صحتك العامة ورفاهيتك. وعندما نعاني من ضغوط يومية، فمن المفيد أن نحاول ونتعامل مع هذا من خلال طرق التأقلم الصحية، بما في ذلك النشاط، وتناول نظام غذائي صحي والحد من تناول الكحوليات والكافيين". وتضيف وايت: "يجد الناس أيضا الاسترخاء لمدة نصف ساعة على الأقل كل ليلة، سواء كان ذلك من خلال قراءة كتابك المفضل، أو مشاهدة التلفزيون أو الاستماع إلى الموسيقى. وإذا كنت تعاني من ضغوط تؤثر على حياتك اليومية، فمن المهم التحدث إلى الطبيب للحصول على المشورة والدعم".



محمد معروف يوزع الهدايا وهو يرتدي زي «سانتا كلوز» على أطفال يعيشون في حي فقير بالقرب من وسط مدينة البصرة جنوب العراق (ا ف ب)

قرأت لك

اليوسفي



فاكهة اليوسفي أحد أنواع الفاكهة اللذيذة التي تعود على الجسم بالعديد من الفوائد، وتحتوي على معادن وفيتامينات جمّة وهي من الفواكه المفضلة خلال الشتاء.

وفي هذا السياق، كشف الموقع الطبي الأمريكي (Health Line) عن 5 فوائد مذهلة لليوسفي، وتشتمل الآتي:

- 1 - يقلل خطر الإصابة بالسرطان.
- 2 - غني بفيتامين (C).
- 3 - يقلل الكوليسترول.
- 4 - يقلل من ضغط الدم.
- 5 - يساعد على خفض الوزن.

سؤال وجواب

كم هي سرعة النظام الشمسي؟

النظام الشمسي الذي تنتمي إليه هذه الأرض يجري في الفضاء بسرعة 400 كيلو متر في الثانية الواحدة متى ظهر أول قط على وجه البسيطة؟ يقدر العلماء ان أول قط ظهر على وجه الارض قبل 40 مليون عام في العصر الصخري الأدنى. ما هو الاسم الذي كان يُطلق قديماً عن الذهب؟ الأصفر الرنان.

ماذا تعرف عن قوة نسيج العنكبوت؟

إن الخيط الذي ينسجه العنكبوت أقوى بكثير من سلك مصنوع من الفولاذ له سمك خيط العنكبوت نفسه.

هل تعلم؟

- هل تعلم أن الحيوان الذي ينام ستة أشهر ويستيقظ ستة أشهر هو الفأر، فمعلوم أنه ينشط خلال فصل الصيف ليلاً نهاراً. وعند مجيء فصل الشتاء فإنه يأوي إلى مخبئه تحت الأرض حيث يبرد فيه حتى انقضاء فصل الشتاء.
- هل تعلم أن أسرع الحيوانات على الأرض هو الفهد وأسرع المخلوقات هو الصقر حيث تبلغ سرعته أثناء انقضاه على فريسته من الجو حوالي 360 كلم في الساعة.
- هل تعلم أن في العالم أكثر من 2000 نوع مختلف من الأفاعي، وأن منها من يصل طولها إلى 21 متراً وتسمى هذه الأفعى (الأناكندة) وهي تعيش في أميركا الجنوبية، وهناك حية هي الأقوى في العالم وهي أفعى (البوا المفترسة) مع أن طولها لا يتجاوز 5 أمتار، وهي تعيش في أميركا الوسطى والجنوبية، وكذلك هناك أفعى الكوبرا الخطيرة والحية ذات الأجراس الماسية الظهر التي تعتبر أخطر الأفاعي السامة.
- هل تعلم أن الحلزون يستطيع أن يزحف على طول حافة سكين حاد بدون أن يؤدي نفسه في أقل شيء. في الحقيقة الحلزون هو مخلوق عجيب بطرق عدة، فهو لا يضيغ، فله فطرة ترشده بالعودة إلى مخبئه مهما تجول بعيداً، ومع أن الحلزون قد يزن أقل من 15 غ، فهو يستطيع أن يجر خلفه وزناً قد يصل إلى أكثر من 450 غ. والحلزون الذي يعيش في الصدفة له جسم يتلاءم مع لفة الصدفة، وله عضلات قوية تمكنه من جر جسمه بكامله داخل الصدفة عندما يحيق به الخطر. وكوقاية إضافية عندما يكون الجسم في الصدفة، هناك قرص قرني عند الطرف يخلق الفتحة بإحكام.

قصة المتسول

اعتاد احد المتسولين أن يمر على حيناً كل يوم ليتسول من الجالسين على المقاهي او المحال واحتى العابرين مما يجودون به وبالطبع كان يمر على أماكن أخرى لاندري عنها شيئاً لكنني في يوم ما لمحته في احد الاحياء المعروفه يتسول بجانب المسجد هنا، وفي جلسة على احد المقاهي بين ثلاثة شبان قال احدهم ان هذا الرجل يتسول في اليوم ما يقبضه احدنا في نصف شهر وانا وافق انه مليونير فقال صديقه لكنه في النهاية يتسول، لكن احدهم اسرع وقال ربما يتصنع التسول وفي اخر الليل يذهب ليصرف كل ذلك على هواه .. لذا لا نراقبه اندهش الجميع من هذه الفكرة المجنونة التي طرأت فجأة، فقال احدهم نعم، لم لا .. ربما عرفنا ما يفعله بكل ما يتسوله طوال النهار واعتقد ان الان الوقت متأخر وبعد ان يمر من هنا علينا ان نسير وراءه . وكان لهم ما ارادوه فقد ساروا يراقبونه بدون ان يدري حتى تعبت ارجلهم من السير فقد اخذ يمشي قرابة النصف ساعة ويزيد حتى وصل إلى منطقة معروفه بأمأوى الفقراء وكلها عشش واكواخ خشبية يسكنها اناس قاحلون .. وعندما وصل المتسول فعل شيئاً غريباً وعجيباً .. فقد اخذ يمر على تلك الاكواخ الخشبية والعشش ويخبط عليها او ينادي او يصفق بيده فتخرج امرأة لتمد يدها وتأخذ بعض المال وتشكره وتدعو له بطول العمر .. هكذا سار الحال حتى نهاية ذلك الحي فلم يمر بباب إلا ونادى على من فيه ليعطيهم ما فيه النصيب والكل يدعون له وعندما انتهى من التوزيع دخل احد الاكواخ الخشبية ليغيب داخلها ربما 10 دقائق ولا هممنا بالانصراف رأيناها يخرج على ذفات احد الطبول التي كان يقرعها صبي صغير مليح الوجه .. وخرج الجميع ايضا اندمجوا في غناء شعبي جميل وبعض الموشحات ثم اقاموا ما يشبه حفلات الذكر في المولد .. فانصرفنا من هناك ونحن مندهشين من ذلك المتسول وكلنا تساؤلات عما رأيناها لذا كررنا ما قمنا به لعدة ايام وكلها متشابهة يتسول ليعطي اهل حيه الفقراء ومعظمهم سيدات أو رجال مسنون ومقعدون وينتهي يومه بسهرة وسط ذلك الجمع الذي يعتبره ابا روحيا لهم .

