

منوعات

الفكرة

الاثنين 19 أكتوبر 2020 م - العدد 13066
Monday 19 October 2020 - Issue No 13066

ص 22

الملتقى القيادي لشرطة
أبوظبي يناقش
الاستعداد للخمسين



ص 31

نيللي مقدسي:
الفن بالنسبة
لي ليس حلماً



عندما يكون الألم أحد
الأسباب الرئيسية للأرق

المراسلات: ص 505
email.munawaat@alfajrnews.ae

حتى تنقص وزنك.. ما عدد السرعات الحرارية المطلوبة؟

إن أول ما يتبادر إلى الذهن عند ذكر السرعات الحرارية هو الوزن الزائد، لكن حتى يتم التخلص من هذا الوزن واستمرار الحياة بصورة طبيعية، فثمة حاجة إلى كم معين من هذه السرعات. ويقول موقع "هيلث" الصحي بقرار إن الأمر يعتمد على إجراء معادلة حسابية تقوم على إدخال عناصر "الجنس والعمر والطول والوزن والنشاط البدني".

فعل سبيل المثال، إذا كان وزن شخص نحو 90 كيلوغرام وطوله 170 سنتيمتراً، فلهي أن يكتفي يومياً بطعام يقدر بـ 1500 سرعة حرارية في حال أراد أن يخسر شيئاً من وزنه. ويطلق على هذه المعادلة اسم Mifflin-St Jeor. وقد أثبتت العديد من الدراسات أن نتائجها دقيقة في تقدير احتياجات الجسم للسرعات الحرارية.

ولتقديم صورة السرعات الحرارية، خذ الهامبرغر مثلاً، إذ يحتوي على 295 سرعة حرارية. وبعيداً عن هذه المعادلة، فثمة أرقام شبه عامة تساعد على معرفة السرعات التي يحتاج الإنسان لحفظ وزنه أو إنقاصه. ويقول الموقع الطبي القاعدة العامة في إنقاص الوزن هي تقليل السرعات الحرارية التي يحتاجها جسمك بنحو 500 سرعة حرارية، الأمر الذي يساعدك في خسارة نحو نصف كيلوغرام أسبوعياً.

وبالنسبة إلى النساء اللاتي تتراوح أعمارهن بين 26-50 عاماً ويمارسن نشاطاً بدنياً متوسطاً إلى تناول 2000 سرعة حرارية للحفاظ على وزنها و1500 في حال أرادت خسارة جزء من وزنها (نصف كيلوغرام أسبوعياً).

عبوات الأطعمة المجمدة الملوثة بكورونا قد تنقل الإصابة

قالت هيئة مكافحة الأمراض في الصين إن ملامسة عبوات الأطعمة المجمدة الملوثة بفيروس كورونا المستجد قد تسبب الإصابة بالمرض. وقال المركز الصيني للسيطرة على الأمراض والوقاية منها على موقعه الإلكتروني إن هذا الاستنتاج جاء عندما رصد فيروس كورونا الحي على العبوات الخارجية لسلك القمامة وقام بعزلها وذلك أثناء جهود تعقب الفيروس في بؤرة تفشي تم الإبلاغ عنها الأسبوع الماضي في مدينة تشينغداو.

وأضاف أن هذا الاستنتاج، وهو الأول من نوعه في العالم، يشير إلى احتمال أن ينتقل الفيروس لمسافات طويلة من خلال البضائع المجمدة.

وقالت السلطات الأسبوعية الماضي إن اثنين من عمال تصفية المياه في تشينغداو جرى تشخيص إصابتهما مبدئياً دون أعراض في سبتمبر (أيلول)، ونقل الفيروس إلى مستشفى الصدر أثناء الحجر الصحي بسبب عدم كفاية التطهير والحماية مما أدى إلى إصابة 12 آخرين مرتبطين بالمستشفى.

ولكن جين دونغ يان أستاذ علم الفيروسات بجامعة هونغ كونغ قال إن "اليان الأخير لمركز السيطرة على الأمراض والوقاية منها لا يظهر دليلاً قوياً على أن العاملين في تشينغداو قد أصيبوا بالفيروس من العبوة مباشرة إذ ربما التقط الفيروس من مكان آخر ثم لوثا عبوات الطعام التي تعامل معها".

وقال المركز إنه "لم يتم رصد أي حالة إصابة بالفيروس بين أي من المستهلكين من خلال ملامسته للأطعمة المجمدة وإن خطر حدوث ذلك منخفض للغاية".

من صداع التوتر إلى الصداع

النصفي.. التشخيص والعلاج المناسب

بالرغم من اختلاف أعراضه، فإن مرض الصداع من الأمراض المزججة التي تصيبنا بشكل متكرر، ومع اختلاف أنواع الصداع وأعراضه، تختلف كذلك طرق علاجه، التقرير التالي يلقي الضوء على هذا الأمر الهام.

وفقاً للخبراء فإن الصداع الذي نصاب به مراراً وتكراراً، ليس بالضرورة أن يكون مرضاً له أعراض ثابتة، إذ أن الأطباء يفرقون بين 14 إلى 250 نوعاً مختلفاً من الصداع بحسب ما نشر موقع "ميركور" الإلكتروني الإخباري الألماني. ومع اختلاف أنواع الصداع وأعراضه، تختلف كذلك طرق العلاج. وقد يسبب التوتر صداعاً، في حين هناك ما يدعى بالصداع العنقودي، والذي يتكرر باستمرار، كما أن ألم صداع الشقيقة يختلف عن غيره من الآلام الأخرى التي تصيب الرأس.

أنواع الصداع الأكثر شيوعاً ووفقاً للموقع الألماني فإن صداع التوتر هو الأكثر شيوعاً بين أنواع الصداع المعروفة، حيث يؤكد الطبيب ميشائيل مولينفيلد، وهو طبيب أسرة في بريمن ورئيس معهد تدريب الرعاية الأولية في جمعية أطباء الأسرة الألمانية، أن هذا النوع من الصداع هو المسبب للألم في أكثر من نصف الحالات المعروفة. ووفق الموقع الألماني التخصصي Netdoktor غالباً ما يكون صداع التوتر في شكل ضغط مسطوح على جانبي الرأس، حيث تشعر كما لو أن شريطاً مطاطياً أو خوذة تضغط على دماغك، وتتسبب هذه الحالة في بعض التشنج على مستوى الرقبة والكتفين لأن صداع التوتر عادة ما يكون ناتجاً عن تقلص عضلات الرقبة والتوتر والإجهاد العقلي. قد تشعر نتيجة هذا الصداع بأن الضوء والأصوات العالية لا تطاق.

ويعد ألم الرأس الناتج عن الصداع النصفي أو الشقيقة أيضاً من الأعراض الشائعة، ويأتي في المرتبة الثانية في الانتشار بعد صداع التوتر. وهناك أيضاً الصداع العنقودي، وهو يحدث في الليل ولا يمكن علاجه. وينجم عن اختلال عصب الوجه، ويتركز عادة في المنطقة حول العين، كما يوضح البروفيسور غيريون نيلز، وهو عضو مجلس إدارة الجمعية المهنية لأطباء الأعصاب الألمانية: "هذا النوع من الألم لا يمكن علاجه للأسف". هناك أنواع أخرى من الصداع قد تتسبب بفعل التهاب الجيوب الأنفية، أو الحمى أو حتى من تناول العقاقير أو المخدرات.

هل يوجد علاج؟ تتوفر العديد من العلاجات للحد من هذا الصداع على غرار استخدام بعض مضادات الالتهاب، واتباع نمط حياة معين إلى جانب تعاطي بعض الأدوية، مثل تحسين جودة النوم ويوضح الطبيب مولينفيلد: "يساعدنا المسح التفصيلي والاختبارات المختلفة في معرفة نوع الألم الذي يعاني منه المريض وما إذا كان يجب استشارة أخصائي". ويصيب صداع التوتر الرأس بأكمله. أما الصداع النصفي فيحدث دائماً في جانب واحد من الرأس. ويمكن أن يصاحب ألم الصداع النصفي أعراض مثل الغثيان. من ناحيته يرى الطبيب نيلز أن "سبب الصداع النصفي غير معروف حتى الآن". والصداع النصفي ليس قابلاً للشفاء. وغالباً ما يتم الاستعانة ببعض الأدوية للتخفيف منه، مثل ما تسمى بأدوية التريبتان (Triptane)، وبحسب الأطباء تعمل هذه العقاقير على جعل الأوعية الدموية المتوسعة في المخ تضيق مرة أخرى وتقلل بالتالي من الألم.

ويمكن استخدام المسكنات في معظم أنواع الصداع والإيبوبروفين، حمض الأسيتيل الساليسيليك أو الباراسيتامول متاحون بدون وصفة طبية. ومن لا يريد اللجوء إلى المسكنات التقليدية لديه بدائل. يوصى بالكثير من النوم والراحة. أما عند اللجوء إلى تبريد الرأس، فيجب الحذر. إذ غالباً ما يساعد ذلك على الإصابة بالصداع النصفي أيضاً، بحسب الطبيب مولينفيلد. الموقع التخصصي Netdoktor قدم أيضاً بعض النصائح العلاجية، ففي حالة صداع التوتر ينصح بالإضافة للعقاقير والمسكنات بتدليك الرأس والرقبة بزيت النعناع للتخفيف من الألم.

أما في حالة نوبة الصداع النصفي، فينصح الخبراء بضرورة البقاء في غرفة مظلمة وهادئة بالإضافة إلى وضع كمادات باردة مع تدليك فروة الرأس والضغط عليها خاصة في منطقة طرية الجبين. ورغم أنه لا يوجد علاج للصداع النصفي، إلا أنه يمكننا السيطرة عليه حتى نتمكن من حياة جيدة، لذلك من المهم جداً أن يتم تشخيصه.



أشد أنواع الصداع ألماً... يعرف كثير من الناس الصداع النصفي وصداع التوتر. لكن ماذا عن الصداع العنقودي؟ ولماذا لا تساعد مسكنات الآلام التقليدية على التخلص منه؟ الصداع العنقودي من أشد أنواع الصداع ألماً حسب ما يصفه موقع "مايو كلينيك" الطبي، ويسمى بهذا الاسم لحدوث نوبات الصداع مجتمعة وعلى فترات متقاربة، مما يتسبب بالألم شديدة لمن يعانون منه. وقد يعرف المريض فترة هدوء بدون هذا الصداع قد تستمر لأشهر أو سنوات، يعود بعدها الصداع العنقودي بشكل قوي قد يصل لثمان نوبات في اليوم، والتي قد تستمر لأسابيع أو شهور.

أعراض الصداع العنقودي تنقل وكالة الأنباء الألمانية عن مختصين أن النوبة الواحدة قد تستمر من 15 إلى 180 دقيقة، وتتسم بالألم شديدة في عين واحدة أو حولها على جانب واحد من الرأس. ويضيف موقع "مايو كلينيك" أنه في بعض الأحيان تصاحب أعراض أخرى الصداع العنقودي مثل إفراز الدموع واحتقان أو سيلان الأنف واحمرار العين بالإضافة إلى التعرق وتورم العينين. ووفق العليات العلمية، يصاب الرجال بالصداع العنقودي أكثر من النساء، وتبدأ بوارده الأولى في الظهور على الأغلب في أوائل العقد الثاني والثالث. يتسبب هذا النوع من الصداع في الكثير من الصعوبات لمن يعانون منه، فهو يظهر دون سابق إنذار ويضطر الشخص إلى التوقف عن ممارسة أنشطته اليومية والانسحاب من المواقف الاجتماعية. لكن بحسب موقع "مايو كلينيك" تأتي أغلب النوبات ليلاً بعد النوم بساعة أو اثنتين، ومعظم النوبات

بارثينون... حامي طوكيو من الفيضانات

بنى الإغريق معبد البارثينون لكي تحمي الإلهة أثينا المدينة التي تحمل الاسم نفسه، وبنى اليابانيون "البارثينون" تحت الأرض ليحمي طوكيو والمناطق المجاورة من الفيضانات الكارثية، لكن خبراء يحدرون من تزايد الاخطار مع تقادم مشكلة تغير المناخ. فوق سطح الأرض، لا شيء يكشف فريدة هذا الإنجاز المعماري الذي يشكل الخزان الرئيسي لدرء خطر الفيضانات، وهو أكبر منشأة من نوعها في العالم وتطلق عليه تسمية "كاسوكاي". وهذا الهيكل الضخم، عميق بما يكفي في بعض أجزائه لحمل ثمنال الحرية، إذ يعيد توجيه المياه الزائدة من العواصف والأعاصير، ما يحمي واحدة من أكثر عواصم العالم اكتظاظاً بالسكان.

تدعم الأعمدة المرتفعة التي يزن كل منها 500 طن الخزان الرئيسي، وهو خزان إسمنتي مكتشف بطول ملعب كرة قدم. والموظفون في منشأة سايتاما في شمال طوكيو. في حال تأهب دائم خصوصاً خلال مواسم الأمطار والأعاصير في اليابان بين حزيران/يونيو وأواخر تشرين الأول/أكتوبر. وأوضح مدير الموقع نوبويوكي أكيايما لوكالة فرانس برس أن "الامطار الخفيفة والأعاصير وحتى الامطار اليومية في هذه المنطقة قد تسبب في غمر المنازل والطرق".

وقال إن الخزان ساهم في تقليل نسبة المنازل المتضررة جراء المياه في المناطق المجاورة بحوالي 90 في المئة. في طوكيو وحدها، المدينة التي يمر فيها أكثر من 100 نهر، هناك عشرة خزانات أخرى تحت الأرض وثلاثة أنفاق للفيضانات ويجري بناء المزيد من هياكل الحماية من الفيضانات. وفي أوساكا في غرب اليابان، يجري بناء منشأة للفيضانات مشابهة لخزان كاسوكاي بكلفة 366 مليار ين (3.5 مليار دولار). ويفترض أن يكتمل إنجازها في العام 2044.

مخدرات في شحنة موز

بملايين الدولارات

يواجه أستراليا عقوبة السجن مدى الحياة، بعدما اكتشفت الشرطة الفيدرالية في البلاد أنه تورط في محاولة إدخال كمية ضخمة من الكوكايين بأحياها بطريقة ماهرة. وبحسب ما ذكرت صحيفة "غارديان" البريطانية، فإن الكمية التي جرى ضبطها من مخدر الكوكايين تساوي قيمتها ما يقارب 248 مليون دولار، وكانت مخبأة داخل شحنة من الموز. وقامت الشرطة الفيدرالية إلى جانب ضباط من حرس الحدود، بحجز 552 كيلو غرام من المخدرات المخبأة في الموز، يوم الجمعة، بسيدني. وأوقفت الشرطة رجالاً آخر في الثامنة والستين من عمره، شمال غربي المدينة، بعدما تلقت معلومات من السلطات الأميركية بشأن "الحمولة المشبوهة". ووصلت الشحنة في 21 من سبتمبر الماضي، وتقول الشرطة إن مارك دي هيسل، تلقى 139 صندوقاً كانت المخدرات محشوة في نواتها. وقال مسؤول قسم الرصد في شرطة أستراليا الفيدرالية، جيوفري تورنر، إن قيود الحدود التي جرى فرضها بسبب كورونا لم تحل دون استمرار الجماعات الإجرامية في محاولة جلب المخدرات إلى البلاد. وأضاف أن هذه العصابات تلجأ إلى التمويه عن طريق أمور مثل الفواكه وأشياء أخرى، كي لا تتمكن جهات إنفاذ القانون من الرصد.

هل إدمان الهواتف الذكية

يضر الصحة العقلية؟

تشير أبحاث أجريت في جامعة كاليفورنيا، إلى أن إدمان الأطفال والشباب الصغار على الهواتف الذكية قد لا يكون ضاراً كما كان يعتقد سابقاً. ويعتقد العلماء أن استخدام الرسائل النصية على تطبيقات الهاتف الذكي يمكن أن يكون مفيداً بالفعل للصحة العقلية للصغار. وركز الباحثون على مقدار الوقت الذي يستخدم فيه الشباب والأطفال الهواتف الذكية، والطرق التي يستخدمون فيها هذه الأجهزة. ووجدت الدراسة أن المراسلة عبر تطبيقات الهاتف الذكي مثل واتس آب، تمكن الأطفال والمراهقين من التعبير عن أنفسهم بشكل أفضل، مما يعود بالنفع على صحتهم العقلية. وقد أجريت الدراسة على مجموعة من الأشخاص تتراوح أعمارهم بين السادسة عشرة والرابعة والعشرين، وتبين بأن مشاركة المصاعر مع الآخرين عبر الرسائل النصية بعد تعرضهم لمحنة أو صعوبات في الحياة، ساهم في تحسين مستويات التوتر لديهم. وتتناقض نتائج الدراسة التي نشرت في مجلة صحة المراهقين مع دراسة أجرتها كلية كينغز كوليدج بلندن عام 2019 والتي وجدت أن واحداً من كل أربعة أطفال في المملكة المتحدة يعانون من مشاكل في الصحة العقلية بسبب الإفراط في استخدام هواتفهم الذكية، بحسب ما نقلت صحيفة ديلي ميل البريطانية.



إسبانيا مزعة القنب في أوروبا

كان ظلام الليل لا يزال حالماً عندما دهمت الشرطة بيتاً صغيراً في إحدى ضواحي برشلونة. في الطبقة السفلى، وتحت ضوء أصفر شديد، تنمو المئات من نباتات القنب في هذه "المزرعة" غير القانونية التي ينتشر الكثير مثلها في إسبانيا. شكلت إسبانيا مدى عقود بوابة حشيشة شمال إفريقيا إلى أوروبا، إلا أنها أصبحت اليوم دولة منتجة للقنب، تجذب المنظمات الإجرامية من كل أنحاء أوروبا. فقد زادت مضبوطات نباتات الماريجوانا في إسبانيا أربعة أضعاف بين عامي 2014 و2018، وفقاً لوزارة الداخلية، وهي تمثل ثلث المضبوطات داخل الاتحاد الأوروبي، بحسب آخر تقرير أوروبي عن المخدرات، نشر عام 2019. وأصبحت كاتالونيا الواقعة في شمال شرق إسبانيا، على الحدود مع فرنسا، "مزرعة القنب" في أوروبا، على ما وصفها رامون شاكون، أحد مسؤولي قسم التحقيقات الجنائية في شرطة منطقة كاتالونيا. وذكر شاكون بأن كل شيء بدأ قبل عشر سنوات، عندما أدركت المنظمات التي تتولى على الساحل الإسباني للبحر الأبيض المتوسط توزيع الحشيشة الواردة من الضفة الإفريقية، "أنها ستسكب أكثر من الماريجوانا".



جامعة أبوظبي توظف تقنيات الواقع الافتراضي لتمكين الطلبة من التطبيق العملي والواقع المعزز في مختبراتها عن بعد

إعداد الفيديوهات بتقنيات 360 درجة للمختبرات وإرسالها للطلبة المشاركين في المساق الدراسي

الدراسة بطريقة فعالة وتحاكي الواقع، فالجانب العملي يعتبر جزءاً مهماً في صقل مهارات الطلبة وبناء معرفتهم، مما يعزز من قدرتهم على تقديم إضافة نوعية وإسهام إيجابي، ويجعلهم من الكفاءات المطلوبة لدى سوق العمل، حيث تبحث المؤسسات عن الحلول المبتكرة التي تتغلب على التحديات وتعزز من استدامة الأعمال. وقد حددت الجامعة أحد التحديات التي تواجه الطلبة في الحضور للجامعة لدراسة الجوانب العملية والتطبيقية من المنهج الدراسي في أن 25% من طلبة كلية الهندسة لم يتمكنوا من الحضور المباشر إلى المختبرات والمعامل وتمثلت هذه النسبة في الطلبة الدوليين الذين تعذر عليهم السفر من بلدانهم، وكذلك الطلبة المقيمين في باقي الإمارات خارج إمارة أبوظبي، بالإضافة إلى فئة الطلبة الذين يعانون من تحديات صحية تستوجب عدم حضورهم للجامعة، وقد عملت الجامعة على إيجاد حلول سريعة تضمن سد هذه الفجوة وضمان عدم تعطيل أي طالب عن استكمال المنهج الدراسي والتأخر عن زملائه. وتقوم جامعة أبوظبي أيضاً بإعداد الفيديوهات بتقنيات التصوير 360 درجة للمختبرات والمعامل وإرسالها للطلبة المشاركين في المساق الدراسي وذلك عرض الفيديو خلال المحاضرات الافتراضية أمام الطلبة. ومن الجدير بالذكر أن الطالب أحمد الحمادي قد ابتكر سابقاً أول تطبيق من نوعه للهااتف المتحرك بعنوان "التحف الذكي" والذي يعمل على عرض المتاحف والآثار العالمية بتقنية الواقع المعزز، والذي طوره تحت إشراف الدكتور محمد غزال الأستاذ المشارك ورئيس قسم الهندسة الكهربائية والحاسوب في جامعة أبوظبي.



الطلبة، فهو من الطلبة المجهدين في البحث العلمي والابتكار، مشيراً إلى أن الكلية تحرص على تعزيز الخبرة العملية والتطبيقية للطلبة ومن شأن هذه التقنيات أن تسمح لهذه الفئات من الطلبة الذين لم يتمكنوا من الحضور شخصياً للمختبرات من اكتساب المعرفة العملية والتطبيقية اللازمة، وأن الجامعة تعمل على وضع استراتيجية متكاملة للتعامل مع مثل هذه التحديات واستحداث حلول متكاملة في حال استمرار هذا التحدي. ومن جانبه قال أحمد الحمادي: "سعدت بتواجدي في جامعة أبوظبي بين أساتذتي، وسرني لقاء الطلبة، والتحدث إليهم حول الابتكارات، والتي تستعرض كيفية تطبيق بعض التقنيات الجديدة والتي تمكن كافة الطلبة من استكمال الجانب العملي من

فهماً وأيضاً. وتقوم فكرة توظيف الواقع الافتراضي على تمكين الطالب ارتداء نظارة تجعله يشعر وكأنه في المختبر الجامعي ليشاهد ويتابع محاضرات التطبيق العملي ذات الصلة بتخصصه الجامعي. أما الواقع المعزز، فيعتمد على إضافة مجسمات أو مقاطع فيديو لإضفاء تجربة أكثر واقعية للطلبة، حيث يمكن للطلاب المشاركة في التطبيق العملي في المختبرات والمعامل والقيام بالاطلاع على مختلف الأجزاء والأدوات المستخدمة بتقنية 360 درجة، وهو ما يوفر باستخدام الهواتف الذكية. وأكد الدكتور حمدي الشيباني عميد كلية الهندسة بجامعة أبوظبي سعادة جامعة أبوظبي وفخرها بزيارة خريجها المميز والمبتكر أحمد الحمادي، والذي نفتخر بمساهمته الإيجابية تجاه جامعته وزملائه

•• أبو ظبي - الفجر

توظف جامعة أبوظبي عدداً من التقنيات الحديثة لتمكين طلبتها من استكمال الشق العملي من عملية تدريس البرامج الهندسية بما في ذلك الواقع الافتراضي والواقع المعزز وتقنية الأبعاد الثلاثة. وكان أحمد الحمادي، أحد طلبة برنامج ماجستير العلوم في تكنولوجيا المعلومات بكلية الهندسة بجامعة أبوظبي، قد استعرض عدداً من هذه التقنيات، التي ابتكرها ضمن بحثه الدراسي تحت إشراف الدكتور مظهر عايطي الأستاذ المشارك في علوم الحاسوب وتكنولوجيا المعلومات في الجامعة، وذلك نظراً إلى أن البرامج الهندسية تعتمد اعتماداً كبيراً على الرياضيات والعلوم التطبيقية، وتركز بالدرجة الأولى على تعزيز اكتساب المهارات العملية، وقد بدأ التدريسي العمل في مختبرات الجامعة مطلع هذا الشهر، بعد أن أعلنت عن جاهزيتها التامة لإعادة فتح مختبراتها والاستوديوهات التدريبية، وذلك تماشياً مع الإجراءات الاحترازية وبروتوكولات التباعد الاجتماعي لضمان صحة وسلامة كافة الطلبة. وتأتي تقنيات الواقع الافتراضي والواقع المعزز وتقنية الأبعاد الثلاثة التي استعرضها الطالب أحمد الحمادي بالتعاون مع أساتذة الجامعة ومساعدي التدريس وتحت إشراف الدكتور مظهر عايطي كحلول عملية لعرض المختبرات والمعامل والطلبة بصورة تمكنهم من مشاهدة المختبرات بصورة ثلاثية الأبعاد وبدرجة 360 درجة بالإضافة إلى استخدام الواقع الافتراضي والمعزز لبيئة يمكن العمل على العتاد والآلات بصورة تحاكي الواقع وتمنح الطالب فرصة أكبر لرؤية أجزاء ومكونات الآلات وفهم آلية عملها

منوعات الفجر



الفجيرة الثقافية ت دشّن هويتها المؤسسية الجديدة

•• الفجيرة - الفجر

دشنت جمعية الفجيرة الاجتماعية الثقافية هويتها المؤسسية الجديدة والتي تتضمن شعاراً وعلماً تنظيمياً وخططاً جديدة تتسجم مع رؤيتها الاستراتيجية وطموحاتها المستقبلية لوكالة المتغيرات في قطاعي الثقافة والمجتمع، وتتماشى مع منظومة القيم والعادات ومعرّزات الانتماء الوطني والهوية الوطنية الإماراتية. جاء ذلك خلال حفل التأسيس الذي أقيم، في مقر الجمعية بالفجيرة، بحضور سعادة خالد الطنحاني رئيس مجلس إدارة الجمعية، وحياء الحمادي أمين عام الجمعية، وسعيد الكياني المدير المالي، وفاخرة بن داغر المدير التنفيذي للسعادة والإيجابية، وموزة اليماحي مديرة البرامج والأنشطة. ويتكون الشعار الجديد من عدة عناصر أساسية، أهمها ألوان العلم الإماراتي المتجسدة بريشة فنية أنيقة تحمل دلالات إبداعية وثقافية وتراثية متنوعة، تتناغم بالنسبائية نحو نقطة واحدة، تمثل الموقع الجغرافي للجمعية، إضافة إلى شكل الشعار الذي يتوافق مع انحناء الجزء الشمالي من خريطة الإمارات، علاوة على استخدام الخط العربي في كتابة اسم الجمعية بأسلوب فني معاصر.

وقال سعادة خالد الطنحاني رئيس الجمعية: "إن إطلاق الهوية المؤسسية الجديدة يأتي بعد مرور ثلاثين عاماً على تأسيس الجمعية التي عملت على تحقيق ريادة ثقافية وتنمية مجتمعية مستدامة، وسخت من خلالها العمل الاجتماعي الثقافي والتربوي في مجتمع الإمارات عموماً والفجيرة على وجه الخصوص، وذلك بتوجيهات صاحب السمو الشيخ حمد بن محمد الشرقي عضو المجلس الأعلى حاكم الفجيرة، ودعم سمو الشيخ محمد بن حمد الشرقي ولي عهد الفجيرة". وأكد الطنحاني أهمية الهوية الجديدة للجمعية التي توأمت الثقافة المجتمعية، داخل دولة الإمارات وخارجها، مشيراً أن الجمعية تسعى عبر هذا التحديث إلى التأكيد على استمرار دورها الوطني في قيادة العمل الثقافي والاجتماعي والتطوعي برؤية طموحة تستشرف المستقبل وترسخ ثقافة التميز.



إجازة الاعتماد الدولية تدعم مراكز جراحات اليوم الواحد في الإمارات

•• دبي - الفجر

أعقاب الاتجاه التازلي الأخير لحالات كوفيد 19 النشطة حول العالم، بدأت معظم مؤسسات الرعاية الطبية في العودة إلى نشاطها الطبيعي، بعد أن خففت العديد من الحكومات من قيود الحجر وتقييد الحركة. مما ساعد على إعادة افتتاح مراكز الجراحة بشكل منهجي والقيام بإجراءات جراحية اختيارية وغير عاجلة. وينطبق الشيء نفسه داخل دولة الإمارات العربية المتحدة، على وجه التحديد، في المراكز الجراحية في جميع أنحاء إمارة دبي والتي تم السماح لها بالعمل بدوام ساعات مخفضة واتباع أعلى معايير السلامة العالية. يمثل هذا بالتأكيد خطوة مهمة في طريق الإمارات العربية المتحدة للتعامل مع الجائحة.

في ضوء التطورات الإيجابية الأخيرة، استأنفت للجمعية الأمريكية لإجازة مرافق الجراحة الإسعافية عمليات المسح الدورية لمراكز جراحات اليوم الواحد مع الاستمرار في مراقبة تطور كوفيد 19 وتقييم الوضع، لضمان سلامة وصحة المراقبين والعاملين في منشآت الرعاية الطبية. في مايو 2019 أصدرت هيئة الصحة في دبي تعميماً يلزم مختلف مراكز جراحة اليوم الواحد بالحصول على إجازة اعتماد دولية، وفي الوقت ذاته جرت تسمية الجمعية الأمريكية لإجازة مرافق الجراحة الإسعافية كمرجع معتمد في هذا الخصوص من قبل هيئة الصحة بدبي، وهي تدعم بنشاط المراكز في دبي لرفع ممارساتها والامتثال لمعايير الاعتماد. والآن بعد أن نجحت المراكز في تجاوز حالة عدم اليقين التي أوجدها الوباء العالمي، يمكن أن يعود التركيز إلى الحصول على الاعتماد. تفخر الجمعية الأمريكية لإجازة مرافق الجراحة الإسعافية أن ما يقرب من 15 مركزاً في دبي قد حصل على الاعتماد الكامل. كما تنظم الجمعية الأمريكية لإجازة مرافق الجراحة الإسعافية اجتماعات افتراضية ضمن ساعات العمل للمراكز التي بدأت عملية التقدم للحصول على الاعتماد للمساعدة والإجابة على أي أسئلة قد تكون لديك حول عملية تقديم أو متابعة الطلب، واستبيان على الموقع، والخطوات التي يجب أن يتبناها المركز للحفاظ على هذا الاعتماد.

أي دي بي للتعليم تنظم معرضها السنوي للدراسة في الخارج عبر الإنترنت

•• دبي - الفجر

هذا الحدث عبر الإنترنت أن تتمكن من مساعدة الطلاب وتزويدهم بالمعلومات التي يحتاجون إليها لتحقيق أهدافهم". كما أوضحت السيدة راشي باناتشاريا قائلة: "يوفر المعرض الافتراضي الفرصة لأولياء الأمور والطلاب للحصول على إجابات لجميع استفساراتهم حول الدراسة في الخارج، بالإضافة إلى توفير جولات الحرم الجامعي الافتراضية. وستتمكن أولياء الأمور والطلاب خلال المعرض من التحدث إلى مندوبي الجامعات من خلال خيار الدردشة أو مكالمة الفيديو لمعرفة الإجراءات الموضوعية لضمان سير الدورات والدراسات بسلاسة. سيقوم ممثلون من الحكومات والهيئات العليا بـ Austrade و Enterprise Ireland بحضور المعرض وهم على استعداد للإجابة عن أي أسئلة".



ويذكر أن أي دي بي للتعليم تقدم كافة الخدمات التي يحتاجها الطلاب بدءاً من اختيار الجامعة وانتهاً بحضورهم على التأشيرة وبدء مسيرتهم التعليمية في الخارج. كما توفر المؤسسة خدماتها عبر أكثر من 120 مكتباً في أشهر الجوقات التعليمية عالمياً تمكنت من خلالها من مساعدة أكثر من 500.000 طالب على الالتحاق بأفضل الجامعات في مختلف أنحاء العالم.

من المعرض عبر الإنترنت، وسيتم ذلك للطلاب وأولياء الأمور باستكشاف خيارات الدراسة في الخارج بينما يتمتعون بالراحة والأمان في منازلهم. نعلم أن أحداث هذا العام قد تسببت في تعطيل خطط الكثير من الناس، لكننا ندرك أيضاً أن العديد من عملائنا لا تزال لديهم الرغبة في الدراسة في الخارج.

تنظم أي دي بي للتعليم، المؤسسة الرائدة عالمياً في مجال خدمات التعليم الدولي في الإمارات، معرضها السنوي للدراسة في الخارج هذا العام عبر الإنترنت من 22 إلى 24 أكتوبر. الأمر الذي سيتيح للطلاب الحصول على المراتب من المعلومات عن مجالات الدراسة المختلفة بينما يتمتعون بالراحة في منازلهم. يوفر معرض الدراسة في الخارج للطلاب وأولياء الأمور الفرصة للتفاعل مباشرة مع ممثلي الجامعة دون الحاجة إلى السفر إلى وجهة الدراسة. وستدم أي دي بي للتعليم الطلاب في جميع عناصر الدراسة في الخارج مثل إبداء النصائح لهم فيما يتعلق باختيار التخصصات والجامعة المناسبة، وإعطائهم الدعم الخاص بطلبات التقديم واستشارات التأشيرة، بالإضافة إلى المساعدة على حجز مكان الإقامة، وأدوات دعم اختبار الآيلتس IELTS وغيرها. سيتمكن المشاركون من التعرف على أكثر من 110 مؤسسة تعليمية رائدة من مختلف البلدان في جميع أنحاء العالم. وصرح راشي باناتشاريا، المدير القطري لمؤسسة أي دي بي للتعليم، قائلة: "نظراً للظروف الحالية، قررنا استضافة النسخة الحالية

الملتقى القيادي لشرطة أبوظبي يناقش الاستعداد للخمسين

•• أبو ظبي - الفجر

وأبوظبي بكفاءة واقتدار خلال أزمة كورونا ونهجها في تحويل التحديات إلى فرص والمحن إلى منع بما يستجيب للتحديات الراهنة والمستقبلية في ظل أزمة تفشي الفيروس في العالم وما أفرزته من تداعيات اقتصادية ومجتمعية غير مسبوقة. وواكبت القيادة العامة لشرطة أبوظبي هذه التوجهات بمرور حرقية مؤسسة عالية سطرها منسبب القيادة في خط الدفاع الأول، وتوجه سعاده بالشكر والتقدير إلى كافة رجالات شرطة أبوظبي ومنسببها في كافة المواقع لما قدموه من جهود وأدوار خلال مرحلة مواجهة جائحة كورونا وبالتعاون مع كافة الشركاء لضمان أقصى درجات الحماية والوقاية للمجتمع بكافة قطاعاته.

وتحقيق المزيد من المنجزات في مسيرة الدولة التطويرية معبرا عن شكره لمنتسبي شرطة أبو ظبي على الإنجازات التي تم تحقيقها خلال جائحة كورونا. لضمان استدامة الاستقرار والأمن في إمارة أبوظبي، وعبر عن بالغ تقديره لجهود منتسبي شرطة أبوظبي في مواجهة جائحة كورونا حفاظاً على سلامة أفراد المجتمع وتوفير الوقاية وتقديم التوعية بالتعاون مع مختلف القطاعات. وأكد أهمية مواصلة تقديم الأداء المتميز بكفاءة عالية في التعامل مع كوفيد 19 على نحو يعكس جهود المؤسسة الشرطية في مواجهة الأزمات لافتاً إلى اهتمام شرطة أبوظبي بتقديم أفضل الخدمات للمواطنين والمقيمين والزوار وتسهيل حصولهم عليها ومواكبة فرص التحسين المستمر للحفاظ على ماحققته من منجزات. وتحدث سعادة اللواء مكتوم علي الشريفي مدير عام شرطة أبو ظبي عن تحديث الخطة الاستراتيجية لشرطة أبو ظبي للاستعداد للخمسين عاماً المقبلة والتي ستحقق التطلعات في مواكبة المستجدات

والاستقرار في المجتمع المحلي وذلك من خلال تسخير الابتكار وبناء شراكات فاعلة ومواصلة تسخير أحدث التقنيات الذكية وتوظيفها للعمل الأمني والشرطي لضمان استدامة الاستقرار والأمن في إمارة أبوظبي. وعبر عن بالغ تقديره لجهود منتسبي شرطة أبوظبي في مواجهة جائحة كورونا حفاظاً على سلامة أفراد المجتمع وتوفير الوقاية وتقديم التوعية بالتعاون مع مختلف القطاعات. وأكد أهمية مواصلة تقديم الأداء المتميز بكفاءة عالية في التعامل مع كوفيد 19 على نحو يعكس جهود المؤسسة الشرطية في مواجهة الأزمات لافتاً إلى اهتمام شرطة أبوظبي بتقديم أفضل الخدمات للمواطنين والمقيمين والزوار وتسهيل حصولهم عليها ومواكبة فرص التحسين المستمر للحفاظ على ماحققته من منجزات. وتحدث سعادة اللواء مكتوم علي الشريفي مدير عام شرطة أبو ظبي عن تحديث الخطة الاستراتيجية لشرطة أبو ظبي للاستعداد للخمسين عاماً المقبلة والتي ستحقق التطلعات في مواكبة المستجدات



منوعات العقل

23

الآلام المزمنة الناتجة عن الإصابة ببعض الأمراض قد تسبب الأرق للمريض وتمنعه من النوم الهائئ، خصوصاً أمراض الظهر المزمنة، الألم الليفي العضلي أو الألم المرافق لعلاجات السرطان؛ جميعها تشكل اضطرابات النوم، حيث إن الألم هو أحد الأسباب الرئيسية للأرق. تعرفوا في ما يلي على علاج الأرق واضطرابات النوم المتصل بالآلام المزمنة من خلال العلاج المعرفي السلوكي، بحسب خبراء "كليفلاند كلينك" الأميركية في أوهايو:



منها أمراض الظهر المزمنة والألم الليفي العضلي

عندما يكون الألم أحد الأسباب الرئيسية للأرق

المضلات ويصرف الانتباه عن الأفكار المتسارعة. وتتضمن هذه الأساليب استرخاء مجموعات عضلية معينة، والتصور، والتأمل. وتابعت الدكتورة دريروب، التي تقوم باستقبال مرضى الأرق في جلسات تدريبية فردية وجماعية، قائلة: "بغض النظر عن الأسلوب المستخدم للاسترخاء، سوف يحتاج المريض لمساعدة اختصاصي ليعلمه الطريقة المثلى خلال عدد من الجلسات. عادة ما يتطلب الأمر من ثلاث إلى ثماني جلسات لتعلم التقنيات الضرورية واكتشاف ما يناسب كل مريض."

فالعلاج المعرفي السلوكي أظهر نتائج إيجابية واضحة في 70% إلى 80% من المرضى، وهذا أمر في غاية الأهمية.

ويعتبر العلاج المعرفي السلوكي أفضل من العلاج الدوائي، حيث إنه لا آثار جانبية له، كما أنه أشد فعالية على المدى الطويل. ومن الأهداف الرئيسية لهذه الطريقة مساعدة الناس على التحكم بالأفكار السلبية والمخاوف التي تمنعهم من النوم والتخلص منها، حيث يمكنهم العلاج المعرفي السلوكي من تمييز الأفكار التي تؤثر على نومهم. وحول ذلك، قالت الدكتورة دريروب: "بمجرد إزعاجنا وهذا يسمح لنا بأن ننام بهدوء".

التدريب على الاسترخاء ومن الاستراتيجيات الأخرى لعلاج الأرق التدريب على الاسترخاء، فهذا يخفف التوتر

عند الشعور بالنعاس. - الاستيقاظ في ساعة معينة كل يوم بغض النظر عن عدد ساعات النوم. - تجنب أخذ قيلولة أثناء النهار. - تجنب تناول الكافيين والمشروبات الكحولية قبل النوم. - ممارسة التمارين الرياضية أثناء النهار، وتجنبها قبيل ساعتين من موعد النوم.

3- فهم طريقة العلاج يتضمن العلاج المعرفي السلوكي للأرق، والذي يسمى أحياناً "CBT-I"، عدداً من الاستراتيجيات العلاجية المصممة لتحسين نوعية النوم والمساعدة في تغيير الأفكار والسلوكيات التي تتعارض مع النوم الهائئ.

2- فهم عادات النوم الصحية لكي يستفيد المرضى من الاستراتيجيات العلاجية السابقة عليهم كذلك اتباع عادات النوم الصحية؛ إذ إن هذه الاستراتيجيات ضرورية ولكنها ليست كافية بحد ذاتها، موضحة الدكتورة دريروب أهم عادات النوم الصحية:

- عدم القيام بأنشطة إضافية في الفراش، مثل القراءة أو مشاهدة التلفاز أو القلق. - عدم الذهاب إلى الفراش إلا عند الشعور بالنعاس. - ضرورة مغادرة الفراش والذهاب إلى غرفة أخرى عند عدم التمكن من النوم في غضون 15-20 دقيقة. مع العودة إلى النوم فقط

1- فهم سبب حدوث الأرق لكي نفهم آلية تأثير الألم المزمن على نومنا، من المفيد أن نتذكر ما نقوم به عادة قبل النوم، فمعظمنا يحاول الابتعاد قدر الإمكان عن المنبهات وعوامل الإزعاج، من خلال إطفاء الأضواء والاستلقاء في جو هادئ ووضعية مريحة، فهذا يساعد على الاسترخاء والنوم، تقول الدكتورة دريروب. وتتابع: "لكن هذا الجو الهادئ يصبح مشكلة إذا كنا نعاني من الألم المزمن؛ لأن الألم يصبح الأمر الوحيد الذي يشغل تفكيرنا. للأسف، كلما خففت المنبهات الأخرى ازداد صخب الألم، وفي كثير من الحالات لا تزداد شدة الألم بحد ذاته ولكن تزداد درجة إحساسنا به عند محاولتنا النوم."

ويعتبر العلاج المعرفي السلوكي علاجاً فعالاً وواعداً بالنسبة لهؤلاء المرضى قد يساعدهم على التخلص من الأرق، ويرى الدكتور روبرت بولاش، الاختصاصي في معالجة الألم، أن هذه الاضطرابات تتراوح عادة بين صعوبة الاستغراق في النوم وبين الاستيقاظ المبكر مع تعذر العودة للنوم، مما يؤدي إلى عدم الحصول على قدر كاف من النوم الجيد وبالتالي زيادة اضطرابات في النوم، والنوم السيئ يسبب بدوره تفاقم الألم. إنها حلقة مفرغة."

علاج الأرق للتخفيف من حدة الآلام المزمنة

وأشارت الدكتورة ميشيل دريروب، الاختصاصية في علم النفس وسلوكيات النوم، إلى أن علاج الأرق يمكن أن يساعد كثيراً في تخفيف شدة الآلام المزمنة، ولكن يجب على الطبيب المختص في البداية استبعاد الأسباب الأخرى المحتملة، قائلة: "عند إصابة الشخص بمرض مزمن، كثيراً ما يعاني من مشاكل أخرى مرافقة مثل الاكتئاب أو اضطراب ما بعد الصدمة، والتي يمكن أن تؤثر على نوعية النوم لديه."

هذا ويمكن لبعض الحالات المرضية مثل انقطاع التنفس أثناء النوم أن تسبب الأرق، وبدوره يؤدي اضطراب النوم إلى إحساس المريض بالألم. وشرحت الدكتورة دريروب هذه العلاقة قائلة: "يأتي أحياناً بعض المرضى الذين يعانون من آلام مزمنة، وعند مراقبتهم نجد أن أساس المشكلة حالة مرضية تدعى انقطاع التنفس أثناء النوم. وعندما نقوم بعلاج انقطاع التنفس النومي، يختفي أهم كذلك."

ثلاث خطوات للتخلص من الأرق

شدد الطبيبان روبرت بولاش وميشيل دريروب على ضرورة اتباع ثلاث خطوات هامة من أجل التغلب على الأرق:



أسباب رفض المولود للرضاعة الصناعية

استشارة الطبيب للوقوف على الأسباب ومساعدتك في حلها.

التي تشعره بالتواصل مع الأم، والطمأنينة. تفضيل الطفل الأطعمة الصلبة: قد تُفاجئ برفض الطفل لرضاعة الرضاعة في العموم بعد تقديم الأطعمة الصلبة له، نظراً لأنه أصبح يفضل الأطعمة الصلبة عن الحليب، وهي حالة شائعة وطبيعية لدى كثير من الأطفال، فيمجرد أن يتناول الطفل الأطعمة الصلبة يحصل على ما يحتاجه من السرعات الحرارية ويشعر بالشبع، فلا يحتاج الحليب، خاصة أنه قد يستسيغ مذاق الأطعمة أكثر من الحليب الصناعي.

- 1 - قد تكون حلمة الزجاجة مغلقة أو مسدودة بشيء ما، أو الفتحة ليست واسعة بما يكفي لتقطير الحليب بسرعة أو الفتحة كبيرة فيشعر بالاختناق.
- 2 - قد تكون درجة حرارة الحليب في الزجاجة غير مناسبة.
- 3 - يمكن أن يكون الحليب قد اكتسب رائحة من أي شيء آخر مثل العطور أو الأطعمة خاصة البصل والثوم، وبالتالي لا يستسيغه الطفل ويرفض تناوله.
- أسباب تعود إلى الطفل
- ألم وانزعاج بسبب التسنين.
- قرح الفم المؤلمة أو التهاب فطريات بالفم.
- عدوى الأذن التي تسبب ألماً أثناء الرضاعة.
- انسداد الأنف بسبب البرد، ما يصعب عليه التنفس أثناء الرضاعة.
- تغير في طعم ورائحة الحليب نتيجة تركها مجهزة لفترة طويلة.
- مشكلات المعدة والمريء.
- فحص درجة حرارة اللبن الصناعي في زجاجة الرضاعة.
- إذا استمر رفض الطفل للرضاعة الطبيعية والصناعية بعد تجربة كل هذه الحلول، يجب حينها



مكتوم بن محمد يصدر قرارا بتشكيل مجلس إدارة مركز دبي المالي العالمي

دبي - وام:

أصدر سمو الشيخ مكتوم بن محمد بن راشد آل مكتوم نائب حاكم دبي رئيس مركز دبي المالي العالمي، القرار رقم 5 لعام 2020 بتشكيل مجلس إدارة سلطة مركز دبي المالي العالمي لمدة عامين. وتم تفويض مجلس إدارة سلطة مركز دبي المالي العالمي بضممان التخطيط لجميع أنشطة المركز المالي من تطوير البنية

التحتية والإدارة المالية والعلاقات مع المتعاملين وتنفيذها بما يتناسب مع الرؤية الحكيمة للقيادة الرشيدة، حيث سيعمل أعضاء المجلس على مواصلة التزام المركز بقيادة مستقبل القطاع المالي تعزيزاً لمكانته بوصفه المركز المالي العالمي الرائد في منطقة الشرق الأوسط وأفريقيا وجنوب آسيا. وسيواصل سعادة عيسى كاظم رئاسة مجلس إدارة سلطة مركز دبي المالي العالمي إلى جانب مهامه كمحافظ للمركز

المالي. وسيضم المجلس في عضويته كلا من: هشام عبدالله القاسم، وعبدالله جاسم بن كلبان، وعبدالله سالم الطريفي، وخلفان جمعة بلهول، وأحمد حسن بن الشيخ، وسالم علي الشهران. وثمن سعادة عيسى كاظم الجهود الكبيرة التي قدمها أعضاء مجلس الإدارة السابق وهم: حسين القمزي، وحمد بوعميم، وراشد سيف الجروان، الذين أنهوا مهامهم بنجاح خلال فترة عضوية المجلس.



الفكرة

25 21.808 مليون اشترك في خدمات قطاع الاتصالات مع نهاية أغسطس

أبوظبي-وام:

عاد سوق خدمات الاتصالات للنمو خلال شهر أغسطس من العام 2020 حيث ارتفع إجمالي عدد المشتركين في خدمات القطاع هاتف متحرك، هاتف ثابت، إنترنت إلى نحو 21.808 مليون مشترك بزيادة نسبتها 1% تقريبا مقارنة مع شهر يوليو من العام ذاته وذلك بحسب أحدث الإحصائيات التي أصدرتها هيئة تنظيم الاتصالات.

وجاء الدعم الأكبر للنمو المسجل من الاشتراكات في خدمات الهاتف المتحرك التي زادت بمقدار 206 آلاف اشتراك خلال شهر أغسطس من العام الجاري مما رفع إجمالي عدد المشتركين إلى 16.685 مليون مشترك بالمقارنة مع 16.479 مليون مشترك في شهر يوليو السابق. ومع التطور في هذه الخدمة فقد زادت نسبة انتشارها من 183.1 خط إلى 185.2 خط لكل 100 نسمة خلال فترتي المقارنة ذاتها.

وتظهر إحصائيات هيئة الاتصالات أن عدد الاشتراكات الفعلية في خدمة الهاتف المتحرك بنظام الدفع المسبق وصل إلى 13.107 مليون مشترك تقريبا في أغسطس، في حين وصل العدد في نظام الفاتورة 3.578 مليون مشترك. وتشمل الاشتراكات الفعلية الخاصة بنشاط الهاتف المتحرك فقط أي مشترك أجرى أو تلقى مكالمة صوتية أو مكالمة فيديو خلال الـ 90 يوما الماضية أو أرسل رسالة نصية قصيرة أو رسالة متعددة الوسائط خلال تلك المدة وذلك حسبما معمول به في هيئة تنظيم الاتصالات.

وفيما يتعلق بخدمة الهاتف الثابت فقد ارتفع إجمالي عدد الاشتراكات إلى 2.127 مليون مشترك خلال أغسطس من العام الجاري مقارنة مع 2.125 مليون في يوليو السابق، وبذلك فقد زادت نسبة انتشار الخدمة من 23.6 خط لكل 100 نسمة. وعلى مستوى خدمات الإنترنت فقد بلغ عدد الاشتراكات 2.996 مليون مشترك في أغسطس مقارنة مع نحو 3 ملايين مشترك في يوليو، ووصلت نسبة الانتشار 33.3 اشتراك لكل 100 نسمة.

كهرباء دبي تسدّد آخر السندات المستحقة بقيمة 1.5 مليار دولار لتصبح سجلاتها صفرية الديون

دبي - وام:

أعلنت هيئة كهرباء ومياه دبي أمس أنها انتهت من سداد آخر سندات المستحقة بقيمة 5.1 مليار دولار أمريكي وتمكنت الهيئة من سداد كامل مبلغ السندات العالمية متوسطة الأجل، NTMG، مستحقة السداد - والتي تم إصدارها في عام 2010. وبهذه الخطوة حققت الهيئة مكانة متميزة تتمثل في عدم احتواء دفاثرها وسجلاتها على أية ديون. وتماشيا مع النمو الذي تشهده إمارة دبي ويهدف توفير إمدادات موثوقة ذات اعتمادية عالمية

المستوى من الكهرباء والمياه لجميع المتعاملين الذين يتجاوز عددهم المليون متعامل ذات الهيئة على زيادة استثماراتها في البنية التحتية في قطاعات الإنتاج والنقل والتوزيع حيث تجاوزت قيمة أصولها في الوقت الراهن 571 مليار درهم. وقال معالي سعيد محمد الطاير العضو المنتدب الرئيس التنفيذي لهيئة كهرباء ومياه دبي... "تفيدنا رؤية وتوجيهات صاحب السمو الشيخ محمد بن راشد آل مكتوم نائب رئيس الدولة رئيس مجلس الوزراء حاكم دبي "رعاه الله" بنصب تركيز الهيئة على استخدام التقنيات الإحالية وزيادة الطاقة التنظيمية وتعزيز مكانة دبي كعاصمة عالمية للاقتصاد الأخضر. وأضاف معاليه... "تزيد قيمة المشاريع الجديدة التي تنفذها الهيئة عن 80 مليار درهم وهي مشاريع إما جارية أو قيد الإنجاز في السنوات الخمس المقبلة. لا تعتمد الهيئة بالضرورة على فروع جديدة في هذا الصدد وستعتمد على مواردها الداخلية وتعزيز الشراكة بين القطاعين العام والخاص.

شراكة بين بلدية دبي و طيران الإمارات للترويج لبرواز دبي كوجهة سياحية

دبي-وام:

وقعت بلدية دبي اتفاقية شراكة مع طيران الإمارات لإطلاق حملة ترويجية للتعريف ببرواز دبي كوجهة سياحية في دول مختارة في قارة أوروبا والمساهمة في رفع معدل التصنيف السياحي لخط برواز دبي على خارطة دبي للسياحة في الوجهات الأوروبية ودعم المرافق السياحية بالإمارة. وقال المهندس طالب جلفار المدير التنفيذي لقطاع خدمات البنية التحتية في بلدية دبي إن توقيع البلدية للاتفاقية مع طيران الإمارات يأتي تجسيدا لالتزام الدائرة بدعم وتعزيز المكانة المتقدمة التي تحتلها مدينة دبي في مختلف المجالات وخاصة مجال السياحة.

وأشار إلى أنه سيتم بموجب الاتفاقية منح 6800 تذكرة لدخول برواز دبي لركاب طيران الإمارات الأمر الذي يعزز من الترويج للبرواز باعتبارها أحد أبرز المعالم السياحية في الإمارة ويستقطب بشكل مستمر أعدادا كبيرة من الزوار والسياح.

وأضاف أن توقيع الاتفاقية يأتي أيضا تماشيا مع الأسس الاستراتيجية الرامية إلى توطيد العلاقات بين البلدية ومختلف الجهات لتحقيق الأهداف المشتركة وإيماناً من الدائرة بأهمية رصد كافة السبل التي تسهم في تعزيز سعادة زوار وسياح مدينة دبي وضمان قضائهم لأمتع الأوقات في المرافق السياحية والترفيهية التابعة للبلدية.

ويعد برواز دبي واحدا من أحدث المعالم الثقافية السياحية والترفيهية على مستوى الدولة منذ افتتاحه في يناير 2018 حيث يمثل صرحا بارزا يوظف مشاهداً وإطلالات ساحرة لمدينة دبي القديمة والحديثة ضمن "برواز واحد" ليشكل جسرا يربط ماضي الإمارة العريق مع حاضرها المزدهر وأهم ما يميز البرواز هو الجسر العلوي بتقنية حبس الأنفاس حيث يتحول مسار الزوار المصمم من ألواح ذكية إلى أرضية شفافة وذلك بمجرد السير عليه بحيث تمنح الزائر الإحساس بأنه يسير على الهواء إلى جانب استمتاعه بمشاهدة فريدة للمنطقة المحيطة بالبرواز من الأعلى.

في ضوء الاجتماعات السنوية لصندوق النقد ومجموعة البنك الدوليين

الطاير يشارك في اجتماع اللجنة الدولية المالية والنقدية

أبوظبي-البحر:

شارك معالي عبيد حميد الطاير وزير الدولة للشؤون المالية في اجتماع اللجنة الدولية المالية والنقدية الذي عقد افتراضيا يوم الخميس بتاريخ 15 أكتوبر 2020، وخلال كلمته في الاجتماع والتي ألقاها نيابة عن دول المجموعة لدى صندوق النقد الدولي، أثنى معاليه على الجهود المتواصلة التي يبذلها صندوق النقد الدولي للاستجابة للاحتياجات الأعضاء الاستثنائية في مواجهة تداعيات الأزمة الصحية العالمية غير المسبوقة، مشيراً إلى أن البلدان العربية كانت قد اتخذت مجموعة واسعة من الإجراءات

والسياسات، وذلك بما يتوافق مع الواقع والنتائج المحققة في كل دولة. وأوضح معاليه إلى أن حجم التحفيز المالي كان متواضعا في المنطقة العربية نظراً لوجود أنظمة صحية قوية في بعض البلدان، وأخرى مقيدة ومحدودة في بلدان أخرى، كما أن الدول العربية قد حرصت على استخدام التدابير المالية الكلية لمواجهة تداعيات الوباء، وفي مقدمتها دعم السيولة على نطاق واسع. هذا وستواصل الدول العربية اتخاذ تدابير استثنائية وتحديثها بشكل متواصل، وحيثما اقتضى الأمر وحسب الضرورة. وقال معاليه: "بالرغم من كل التدابير الاحترازية التي تم اتخاذها، ما زالت

بلادنا العربية تواجه درجة عالية من عدم اليقين. وعليه، يجب على صندوق النقد الدولي أن يكون مستعداً إلى مواجهة التكمش محتمل طويل الأمد، وموجة ثانية محتملة من الإصابات والتشفش المالي، مما قد يحد بشدة من وصول البلدان إلى التمويل. وشدد معاليه خلال الاجتماع على بعض النقاط، ومن أبرزها: ضرورة توفير استجابة استثنائية لمواجهة تداعيات الأزمة الصحية العالمية، وذلك من خلال تعزيز الوصول إلى التسهيلات التي يقدمها الصندوق أو إجراء تعديلات على التسهيلات القائمة، أيضاً مواصلة تقديم المعونة لمختلف البلدان التي طلبت الدعم

المالي ولم تتلقاه بعد، مما يستدعي من الصندوق المزيد من المرونة لتوفير المعونة. هذا وقد ينطوي هذا التوجه على مخاطر أعلى، ولكن يتوجب اعتماد ضمانات مناسبة وغير مرهقة في آن واحد، بحيث تمنع الوصول إلى موارد الصندوق. وقال معاليه: إنه من الضروري لنا جميعاً أن نعمل معاً لمساعدة البلدان الضعيفة في الوصول إلى اللقاقات والعلاج وتلبية احتياجاتها التمويلية، في حين ينبغي على صندوق النقد الدولي أن يواصل دعم جهود البلدان العربية لمعالجة تزايد مواطن الضعف المتعلقة بالديون جراء هذه الجائحة، وأضاف معاليه: "سلطت جانحة

بعد استكمال برنامج تدريبي لمدة 3 سنوات

10 خريجين من أبناء الدولة يحصلون على أول شهادة دبلوم في السكك الحديدية في الدولة للعمل في الاتحاد للقطارات دي بي

أبوظبي-البحر:

أعلنت شركة الاتحاد للقطارات، المطور والمُشغل لشبكة السكك الحديدية الوطنية في دولة الإمارات العربية المتحدة، عن تخرج الدفعة الأولى من أبناء الدولة من برنامج دبلوم السكك الحديدية من معهد أبوظبي للتعليم والتدريب المهني والتحاقهم بالعمل في شركة الاتحاد للقطارات دي بي، المسؤولة عن تشغيل وصيانة المرحلة الأولى من شبكة السكك الحديدية الوطنية. ويعتبر الطلبة العشرة الذين التحقوا بالعمل، أول دفعة تُنهي برنامج دبلوم السكك الحديدية في دولة الإمارات العربية المتحدة، الذي تم إطلاقه عام 2017 بموجب شراكة بين الاتحاد للقطارات ومعهد أبوظبي للتعليم والتدريب المهني. وستولى الدفعة الأولى عدداً من الوظائف الفنية وهي كابتن قطار، ومرافق حركة القطارات، وفني صيانة قاطرات وسكك حديدية، وفني أنظمة السكك الحديدية.



إلى إعداد كوادر وطنية مؤهلة قادرة على قيادة مستقبل السكك الحديدية الوطنية وقطاع النقل بالقطارات والسكك الحديدية، حيث يتضمن عامين من التدريب النظري وعام من التدريب العملي ومن بعدها يلتحق الخريجون للعمل في شركة الاتحاد

للقطارات، والتي تهدف لدعم سياسة التوطين في الدولة وتشجيع الشباب الإماراتي للانضمام إلى هذا المجال الحيوي. لذا نفخر بالترحيب بالدفعة الأولى من الطلبة الذين سيمثلون مستقبل قطاع السكك الحديدية في الدولة.

وأضاف: "لقد أثبت الخريجون خلال سنوات تدريبهم النظري والعملي على تقائهم وقدرتهم على خوض غمار التحدي في اكتساب المعرفة في قطاع السكك الحديدية والذي يعتبر قطاعاً جديداً كلياً في الدولة، كما أظهرها اهتماماً وشغفاً به..". وتماشياً مع جهوده لدعم أجندة التوطين في الدولة، كانت قد أعلنت شركة الاتحاد للقطارات في أوائل هذا العام عن إطلاق برنامج آخر لتدريب والتوظيف المواطنين الإماراتيين من ذوي الخبرات والكفاءات العالية من مختلف التخصصات والمجالات الهندسية، حيث تم تعيين الدفعة الأولى منهم وقد باشروا العمل في حزم المرحلة الثانية من شبكة السكك الحديدية الوطنية. وبالإضافة إلى هذه الفرص التي تم الإعلان عنها مسبقاً، أتاحت الشركة فرص تدريب وتوظيف إضافية لأبناء الدولة للعمل في قطاع السكك الحديدية.

الاتحاد للطيران تتعاون مع «فخر الوطن» لدعم أبطال خط الدفاع الأول

أبوظبي-وام:

وقعت الاتحاد للطيران مذكرة تفاهم مع مكتب فخر الوطن لتقدير ودعم العاملين ضمن خط الدفاع الأول في مواجهة جائحة كوفيد-19 بالدولة. وبموجب مذكرة التفاهم ملتزم الاتحاد للطيران تجاه أولئك الأبطال الذين أشروا التضحية في سبيل حماية مجتمع الإمارات العربية ودوره المخاطر عنه.

وكشفت الاتحاد للطيران عن برنامج استحقاقات ومزايا حصري لأبطال الخطوط الأمامية يشمل خصماً قدره 15 بالمئة على تذكر السفر وأسعاراً تفضيلية على باقات الاتحاد للقطارات، وسيتم استقبالهم في منطقة مخصصة لهم لإتمام إجراءات سفرهم في مطار أبوظبي الدولي، ومنحهم 15 كغ إضافياً مجاناً لجعل تجربة سفرهم أكثر راحة وسهولة. وقال توني دوغلاس،

الرئيس التنفيذي لمجموعة الاتحاد للطيران إننا ندين بالكثير لأولئك الشجعان الذين يبذلون جهوداً استثنائية ويكثرون من الإثبات والغيرة في ظل هذه الظروف لحماية أهنا ومجتمعنا، وأنه لشرف كبير للاتحاد للطيران أن تشارك في رد الجميل ولو بالقدر البسيط لمجتمع الإمارات. ومن جانبها عبر سعادة البروفيسور مها بركات المدير العام لمكتب فخر



الوطن عن تقديرها للاستجابة السريعة التي أبدتها الاتحاد للطيران دعماً منها للأبطال في الخطوط الأمامية ممن يبذلون كل غال في سبيل حماية المجتمع وسلامته، متطلعة إلى تعزيز الشراكة ومواصلة السعي للتعاون مع المزيد من المؤسسات الرائدة مثل الاتحاد للطيران لبناء منظومة دعم لا تتوانى في مد يد العون والدعم

للعاملين في الخطوط الأمامية. و يمكن للعاملين في خط الدفاع الأول والمسجلين ضمن قاعدة البيانات التي أسسها مكتب "فخر الوطن" الدخول بشكل حصري لواقع إلكتروني أنشئ خصيصاً لتيح لهم كافة التفاصيل المتعلقة بالعروض الترويجية الخاصة فضلاً عن حصول المستفيدين على تخفيضات لدى مجموعة متنامية من الشركاء.

العقار

27

لدى هؤلاء بأن سعر الذهب لن ينخفض .

« وفي السياق نفسه تحدث "أحمد المملوك" مدير حسابات في إحدى محلات الهدايا قائلا:

يُعد الذهب ملاذاً آمناً، بمعنى يتم الطلب عليه في حالة عدم الاستقرار العالمي، فالذهب مادة محدودة في العالم، ومع ارتفاع أعداد البشر يزيد الطلب عليه وبالتالي استمرار ارتفاع أسعاره، ومن الممكن تجزئة الذهب عند بيعه مثل بيع 100 جرام أو أكثر أو أقل بينما العقار لا تستطيع إلا بيع الشقة كاملة وليس غرفة، صحيح أن الذهب يمكن أن يتعرض للهبوط والصعود في البورصة، وبالتالي قد تبيع أو تخسر منه، ولكن إذا كنت تملك الخبرة لمعرفة شراء الذهب عند هبوطه بمتابعة الخبراء والأخبار الاقتصادية واختيار أماكن الشراء الجيدة، وكذلك معرفة متى تبيع؟ حينما يكون هناك بوادر إلى الهبوط، فمثلاً في مثل هذه الأيام مخاوف كورونا تعتبر فرصة لشراء الذهب لتهرب المستثمرين نحوه.

« ويضيف "محمد الهاملي" مستثمر أسهم وعقارات، قائلا:

الاقتصاد الإماراتي أرى أنه في حالة نمو الآن وهذا من خلال القبول الشديد على الأسهم في البورصة ودخول الاستثمار بشكل مكثف والذهب يعتبر استثماراً آمناً يفضله الكثير لجني الأرباح والعقار أيضاً ينضم للقائمة الآمنة للاستثمار، ومما لا شك فيه البنك له دور فعال في عملية الاستثمار فهو يمول المشاريع بالفروض بعد أزمة الاقتصاد بسعر فائدة أقل ويحافظ على السيالك الذهبية في أماكن آمنة تبيع المستثمر في الذهب وتحمل عبئا كبيرا عنه، وأنا أقوم بالافتراض لتمويل مشاريعي الشخصية وأتقن أحسن معاملة من البنوك الإماراتية، ويؤكد محمد الهاملي بوجود بعض المستثمرين قاموا بإنشاء مشاريع عقارية لهم قبل وقوع الأزمة بمديونية من البنك عن طريق القروض وعندما هبت الأزمة كانوا أكثر رجال الأعمال تأثراً بالأزمة الاقتصادية.

ويقول الهاملي، البنوك غيرت رؤيتها وبدأت تعطي تسهيلات بنكية مغايرة عن السابق وهذا لافتقارها بأن الأزمة الاقتصادية خلقت حالة اقتصادية مختلفة وأصبح هناك تعديل سعري جديد داخل السوق الإماراتي مما يجعلها واكبت هذا التغيير وقامت بتشجيع وإغراء المقترضين بفوائد أقل وتسهيلات أكثر، وأنا أتوقع أن تصل نسبة الاستثمار في المستقبل إلى 100% وخاصة في إمارة أبوظبي.

الجميع يؤكد: الاستثمار الأكثر أماناً في العالم والعقار منافسه الوحيد



محمد أنور:

هناك ثقة لدى مستثمري الذهب بأن لن ينخفض

جمال اليافعي:

الذهب والعقار هما أفضل اختيار للاستثمار في هذه الأيام

وتابع اليافعي قائلا: العقار والذهب هما أفضل اختيار للاستثمار في هذه الأيام ولكن لا نفضل بأن هناك أيضاً مخاطر لكل استثمار. وأثبت الذهب دوره قبل السبعينيات الميلادية وعاد مجدداً بعد عام 2000م حيث أثبت أنه غطاء وعامل رئيسي في أي مستوى مؤسسي، بنوك، استثمار، بنوك مركزية، وحتى على مستوى الأفراد.



توحيد عبدالله:

الذهب ادخاره والاحتفاظ به كأصل موثوق في مختلف الظروف

بلال الخالد:

الذهب أمان ودليل على ذلك الاستقرار الذي نشهده شركتنا

محمد رسول خوري تعتبر من الأسس التجارية في أبوظبي، والذهب يعطي فرصة للاستثمار ويحوز على إقبال كبير، وأضاف الخالد: والدليل على ذلك هو الاستقرار الذي تشهده الشركة في ظل الأزمات المالية التي تهب علينا من وقت إلى آخر وبالرغم من هذه الأزمات، إلا أن نسبة



أحمد المملوك: الذهب أخف خطورة من الاستثمار في العملات والعقار

محمد الهاملي: أتوقع أن تصل نسبة الاستثمار في المستقبل إلى 100% في أبوظبي

المبيعات لم يحدث لها أي تراجع بل بالعكس هناك زيادة سنوية للمبيعات.

«وأردف "جمال اليافعي" مدير المعارض الخارجية لشركة الدهام للسلع والمجوهرات قائلا: أثبتت أزمة كورونا أن الملاذ الآمن للاستثمار هو الذهب وظهرت الزيادة الكبيرة على أسعار الذهب

المبيعات لم يحدث لها أي تراجع بل بالعكس هناك زيادة سنوية للمبيعات.

المبيعات لم يحدث لها أي تراجع بل بالعكس هناك زيادة سنوية للمبيعات.



أمانات تستثمر 18.4 مليون درهم في شركة أمريكية لتكنولوجيا التعليم

يُعد التزام أمانات بالقيام بدور رئيسي في تكنولوجيا التعليم والصحة في المنطقة والتي ظهرت الحاجة إلى ضرورتها بعد تفشي جائحة كوفيد-19. وقال الدكتور محمد حمادة، الرئيس التنفيذي لشركة أمانات: "إن استثمارنا في شركة BEGIN يمثل خطوة هامة لأمانات نظراً للتأثير العميق لثقل هذه التكنولوجيا في مجال تكنولوجيا التعليم. وأضاف: "تحرس دائما على البحث عن الفرص التي من شأنها تغيير طرق تقديم الخدمات التعليمية والصحية التقليدية ونعتقد أن هناك المزيد من فرص الاستثمار في هذا المجال". مؤكداً أن هذا الاستثمار يخدم سياساتنا الاستراتيجية الهادفة للدخول في شراكات مع الشركات الرائدة دولياً التي يمكن نقل نموذج عملها إلى المنطقة الأمر الذي من شأنه خلق قيمة ومصدر للتطور السريع وتميز تنافسي عن الآخرين.

أعلنت شركة أمانات القابضة - أكبر شركة استثمارية في قطاعي الرعاية الصحية والتعليم في دول مجلس التعاون لدول الخليج العربية - عن استثمارها بمبلغ 18.4 مليون درهم إماراتي في شركة BEGIN/ الأمريكية الرائدة في مجال تكنولوجيا التعليم. وياتت أمانات من خلال هذا الاستثمار الشريك الاستراتيجي الرئيسي لـ BEGIN في منطقة الشرق الأوسط وشمال أفريقيا، مع الاستفادة من خبرة أمانات العميقة في هذا المجال بالإضافة إلى شبكتها المميزة والداعمة في دفع عجلة النمو في المنطقة. ويعد هذا الاستثمار أول استثمار في مجال تستثمرات رأس المال المجازف لأمانات ويتماشى مع أهدافها الاستراتيجية في الاستثمار في شركات تكنولوجيا التعليم والصحة والتنمية والتي لديها نموذج عمل جاذب وفريق إدارة قوي وذات نمو إقليمي وروية واضحة نحو تحقيق ربحية على المدى القصير والمتوسط إضافة لذلك، فإن هذا الاستثمار

شركات جديدة لإدراج أسهمها في السوق. وتوفر المنصة حالياً عقوداً مستقبلية لأجل مختلف تتراتوح بين شهر وشهرين وثلاثة شهور على الأسهم الفردية لجموعه من الشركات النشطة المدرجة في السوق بما في ذلك إعمار العقارية وبنك دبي الإسلامي وبنك الإمارات دبي الوطني وإعمار للتطوير وإعمار مولز وتستهدف المنصة تعزيز وتنوع قائمة مشتقات الأسهم المتداولة من خلالها لاحقاً عبر إضافة العقود المستقبلية المرتبطة بالأسواق. ومن جهته أعرب حسن السركال عن تطلعه لاستفادة كافة فئات المتعاملين في السوق من منصة تداول عقود الأسهم المستقبلية مشيراً إلى امتلاكها آفاق نمو واعدة خلال المرحلة المقبلة في ضوء الاهتمام المتزايد من قبل المستثمرين بالتداول على أدوات مالية متنوعة وفئات أصول متعددة. ورحب مسؤولو شركات الوساطة والشركات المزودة للتقنية والبيانات والتي انضمت لقائمة "شركاء إطلاق المنصة" بهذه الخطوة مشيرين إلى أهميتها الكبيرة في تنوع الفرص الاستثمارية أمام المتعاملين وتلبية الطلب المتزايد على المنتجات المالية الجديدة.

الشركات المتعاونة مع سوق دبي المالي كشركاء لإطلاق المنصة حيث تضم القائمة 16 شركة بما في ذلك شركات الوساطة الناشطة في مجال خدمات التداول وصناعة السوق إضافة إلى الشركات الموفرة لخدمات التقنية والبيانات. وقال سعادة عيسى كاظم رئيس مجلس إدارة سوق دبي المالي إن سوق دبي المالي لا يدخر وسعاً من أجل دراسة واستكشاف سبل الابتكار والتطوير المستمر لمنتجاته وخدماته بما يتواءم مع الاحتياجات والتطلعات المتزايدة يوماً تلو الآخر من قبل كافة فئات المتعاملين ويمثل إطلاق المنصة الجديدة محطة مفصلية مهمة في مسيرة السوق الحافلة بالنجاحات وفي سياق جهوده الرامية إلى تنوع الفرص الاستثمارية أمام قاعدته الضخمة من المستثمرين المحليين والعالميين ويفضل هذه الاستراتيجية بعد سوق دبي المالي أحد أكثر الأسواق الإقليمية الموفرة لفئات أصول متنوعة تشمل الأسهم والسندات والصكوك وصناديق المؤشرات المتداولة والعقود المستقبلية ونحن نسعى خلال المرحلة المقبلة لتعزيز هذا التوجه بصورة أكبر من خلال إدراج صناديق الاستثمار العقاري REITS وتوسعة نطاق منصاتنا المختلفة وذب

المبيعات لم يحدث لها أي تراجع بل بالعكس هناك زيادة سنوية للمبيعات.

المبيعات لم يحدث لها أي تراجع بل بالعكس هناك زيادة سنوية للمبيعات.

منوعات الفكر 30

الثقافة والسياحة تمنح أبطال الخطوط الأمامية دخولا مجانيا إلى المواقع الثقافية في أبوظبي

•• أبو ظبي - وام

أعلنت دائرة الثقافة والسياحة في أبوظبي عن تعاونها مع مكتب "فخر الوطن" لمنح أبطال الخطوط الأمامية في الدولة فرصة الدخول إلى قصر الحصن ومتحف اللوفر أبوظبي مجانا، وذلك تقديرا لتفانيهم وإخلاصهم وجهودهم الحثيثة في المحافظة على سلامة مجتمع الإمارات خلال جائحة "كوفيد - 19"، وتستمر المبادرة على مدار ستة أشهر تبدأ من 21 أكتوبر 2020، مانحة خلالها الدخول المجاني لأبطال الخطوط الأمامية، بالإضافة إلى ثلاثة مرافقين لكل شخص منهم، إلى هذين الموقعين الاستثنائيين.

وتتمثل مهمة دائرة الثقافة والسياحة في أبوظبي في الحفاظ على تراث وثقافة الإمارات ودعم نمو الفنون الإبداعية والترويج لهم لأكثر عدد من الجمهور، وتأتي هذه المبادرة لتوفير فرصة سانحة لأولئك الذين اشتغلوا في مكافحة انتشار الوباء للاندفاع في تراث الإمارة وأطراف من الفنون التشكيلية العالمية، بعد أشهر من العمل الشاق في جميع أنحاء دولة الإمارات.

وقال سعادة سعود الحوسني، وكيل دائرة الثقافة والسياحة بالإمارة: "يرتبط الطب والفن بهدف مشترك، ألا وهو السعي من أجل خير البشرية، ويسعدنا منحهم فرصة الدخول المجاني إلى اثنين من أبرز الأصول الثقافية وأروعها في أبوظبي، بما يعد بمثابة عربون تقدير وامتنان من دائرة الثقافة والسياحة لجهودهم، ولتشجيعهم على قضاء الوقت في التأمل والتواصل مع المكونات الإبداعية، فكما أسهم هؤلاء المتخصصون، من الأطباء والمرضى وأخصائيي التعقيم وغيرهم من العاملين والمتطوعين في الخطوط الأمامية، في علاج ورعاية أعداد كبيرة من المرضى والتصدى لتفشي الوباء في مجتمعنا، نأمل بأن تسهم الكنوز التي يحتضنها كل من قصر الحصن وللوفر أبوظبي بيت الراحة في نفوسهم وتجديدها،

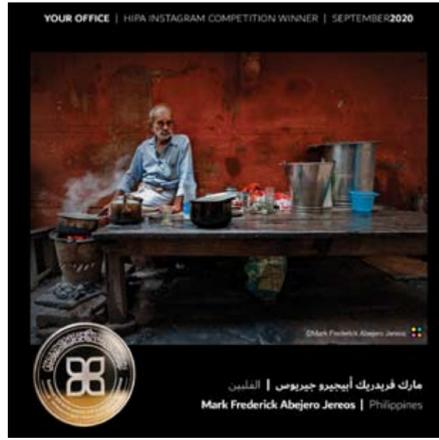
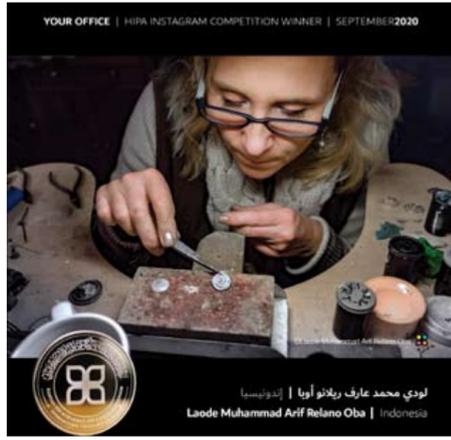
وتشمل فئة "أبطال الخطوط الأمامية" جميع العاملين في قطاع الرعاية الصحية من أطباء وممرضين، ومساعدين وصيدال وعمال تنظيف وطواقم أمن وموظفين إداريين، بالإضافة لفرود الخدمات الأساسية والعاملين في إدارة الأزمات وخدمات الأمن والطوارئ والمهام الإنسانية والمهام التطوعية وفرق التعقيم.

يعد قصر الحصن أقدم صرح تاريخي في مدينة أبوظبي، حيث شيد في البدء حول أقدم بناء قائم ليومنا هذا في مدينة أبوظبي - وهو برج مراقبة بني لمراقبة الطرق التجارية الساحلية وحماية المجتمعات المتنامية على الجزيرة، يتألف قصر الحصن من بنائين هامين، وهما: "الحصن الداخلي"، ويعود تاريخ بنائه إلى حوالي عام 1795، و"القصر الخارجي" الذي تم بناؤه خلال الفترة 1939 - 1941. ومثل قصر الحصن على مر القرون مقرا للحكم والأسرة الحاكمة وملتقى للحكومة الإماراتية ومجلسا استشاريا وأرشيفا وطنيا. وبعد سلسلة من الأعمال الترميمية المكثفة، يقف اليوم شاهدا على تاريخ الأمة ورمزا وطنيا لأحد أبرز المدن العالمية الحديثة.

يحتوي اللوفر أبوظبي بالإبداع العالمي للبشرية ويدعو إلى تأمل قصص تتلو تقاصلا تاريخية جمعت الثقافات سويا، وهو يركز، من خلال منهج استحواد الأعمال وتنظيم المعارض، على خلق حوار عبر الثقافات وذلك عبر قصص الإبداع البشري التي تتجاوز الحضارات والمكان والزمان. ويمتلك المتحف مجموعة فنية منقطة النظر في المنطقة تغطي آلاف السنين من التاريخ الإنساني، وتشمل أدوات أثرية من عصور ما قبل التاريخ، وغيرها من القطع الأثرية والنصوص الدينية واللوحات التاريخية والمنحوتات المعاصرة.

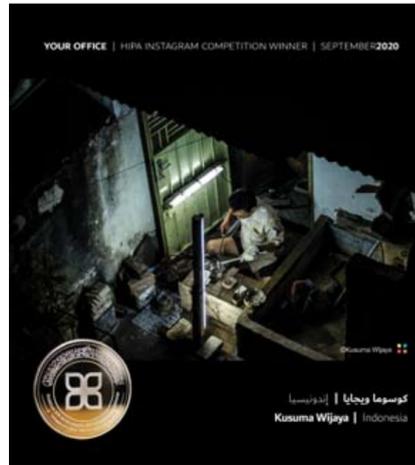
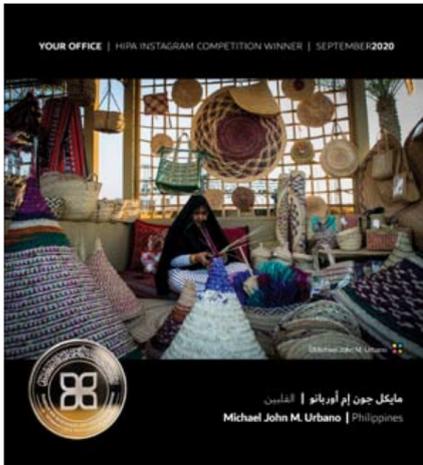
تم تصميم المتحف من قبل المهندس المعماري العالمي جان نوفيل، وتم افتتاحه في جزيرة السعديات في نوفمبر 2017، وهو مستوحى من العمارة الإسلامية التقليدية بقيته الضخمة النابضة لأشعة النور والتي جعلت منه مساحة اجتماعية فريدة تجمع الزوار في جو فني وثقافي رائع.

•• دبي-الفجر:
أعلنت الأمانة العامة لجائزة حمدان بن محمد بن راشد آل مكتوم الدولية للتصوير الضوئي، عن الفائزين بمسابقة استغرام لشهر سبتمبر 2020، والتي كان موضوعها "مكتبك".



العدستان الإندونيسية والفلبينية تحتكران مفهوم بيئة العمل

جائزة حمدان بن محمد للتصوير تنشر الصورة الفائزة بمسابقة مكتبك



التدريب وعدم وجود صورة "حاطنة"، ساعمل على تحفيز نفسي ومن حو لي لتطوير المستوى على الدوام.
المصور الإندونيسي "كوسوما ويجايا" يقول عن صورته الفائزة: خلال عودتي من العمل إلى المنزل مساء يوم 1 أبريل 2014، رأيت رجلا عجوزا خلف منزلي يعمل بأقل قدر من المُعدات وفي مساحة ضيقة جدا، أدهشني حماسه وجدته في العمل والكفاح من أجل عائلته، إنه نموذج للاب المخلص تجاه عائلته والذي يقدم لها الدعم مهما كانت الظروف.

كنت في غاية السعادة لفوزي في المسابقة وتجاوزي لمرحلة "الصور المرشحة للمرحلة النهائية" رغم قوة الصور الواصلة لتلك المرحلة. هذا الفوز هو الأهم في مسيرتي خاصة أنه من قبل جائزة عالمية مرموقة مثل جائزة حمدان بن محمد للتصوير، أرجو أن تستمر الجائزة في دعم الصوريين حول العالم لأنها تحدث بالفعل نتائج رائعة لهم.

الفتوحة أمام مخيلة الصوريين لترجمة ذلك "المكان" المحدود حجما، العظيم أثرًا وبركة. تنوع أفكار الأعمال وقصصها كان لافتا وعميقا بالفعل، نبارك للفائزين وأنصح باقي المشاركين بدوام التقصيف الذاتي لمفاهيم المواضيع المطروحة وهراء الأعمال الفائزة بشكل عام، فهذا الأمر في غاية الأهمية والفائدة، وأدعو الجميع للمشاركة في النسخ القادمة فقد يكون الفوز من نصيبهم.

المصور الفلبيني "مايكل جون إم أوربانو" يقول عن صورته الفائزة: التقطت الصورة في 4 يناير 2020 في مهرجان الشيخ زايد التراثي، شاهدت تلك السيدة التي شعرت بأنها تصنع الحقايق والقصبات من الصفر! بمنتهى الإبداع والإتقان معا، ثم تعرضهم للبيع للسليح والزوار، لديها دافع كبير للعمل كما أنها مستمتعة بعملها تماما. قصة فوزي لا توصف! لقد قمت بالصراخ فرحا وأتصلت فوراً بزوجتي لأخبرها! إنه فوزي الأول وفي مسابقة دولية مرموقة، لقد منحتني إلهاما هائلا لمواصلة التصوير والتميز. أؤمن بضرورة استمرارية

المسابقة شهدت احتكاراً بصرياً مستحقاً من مبدعي التصوير في إندونيسيا والفلبين، الإبداع الإندونيسي تمثل في الصوريين "لودي محمد عارف ريلانو أوبا" و"كوسوما ويجايا" و"ديزريان أريتا"، بجانب الإبداع الفلبيني من خلال الصوريين "مايكل جون إم أوربانو" و"مارك فريدريك أبيجيرو جيريوس". وسيحصل الفائزون الخمسة على الميدالية التذكيرية الخاصة بالجائزة وستنشر صورهم وأسماؤهم على الحساب الرسمي للجائزة على استغرام HIPAAe. وقد شهدت مسابقة شهر سبتمبر استخدام الـ #YourOffice

وفي تصريحه عن الحدث، قال سعادة الأمين العام للجائزة، علي خليفة بن ثالث، المكتب بمفهومه التقليدي معروف لدى الجميع، لكن التصوير كثافة شمولية ومساحة معرفية ممتدة تحبرنا بضرورة توسيع أفق المفهوم ليشمل مختلف المهن والأعمال والممارسات المهنية التي ينهك فيها أصحابها لكسب الرزق. هنا كانت الساحة الإبداعية

مؤسسة الشارقة للفنون تطلق مشروع المحترف السينمائي



•• الشارقة - وام:
مبادرات سينمائية متميزة وشاملة.. أدبنا على أن تكون منصة الشارقة للأفلام مهرجاناً سنوياً يجمع صناع السينما ومحبيها من الإمارات وكافة أنحاء العالم، ويقدم لهم الدعم بكل السبل الممكنة سواء عبر منح الإنتاج، أو عبر توفير الخبرات والمعارف التي تمكنهم من تطوير اشتغالهم الفني.

من جانبه قال سعادة الدكتور خالد عمر المدفع، رئيس من الفرص لصانعي الأفلام، للعمل على المشروعات الإبداعية التي يفضلوها ومنذ نشأتها شجعت جميع أنواع المواهب، واحتضنت الفنون والثقافة، وقدمت الموارد اللازمة لمساعدة الأفراد المهووبين على الانطلاق في رحلتهم الإبداعية.. وهذا البرنامج يعطي المشاركين فرصة ليكونوا جزءا من مجال صناعة السينما، وأكدت الشبيخة نورة العلام مديرة التعليم والأبحاث في

أطلقت مؤسسة الشارقة للفنون بالتعاون مع مدينة الشارقة للإعلام "شمس" مشروع "المحترف السينمائي" كجزء من منصة الشارقة للأفلام في دورتها الثالثة التي تنعقد من 14 حتى 21 نوفمبر المقبل وذلك تماشياً مع التزامها بدعم ورعاية المواهب السينمائية إقليمياً ودولياً.

ويضم مشروع "المحترف السينمائي" أربع مبادرات رئيسية هي مختبر السيناريو ودورة استراتيجيات ما قبل الإنتاج والملتقى التشاركي والسوق الافتراضي لتوزيع الأفلام.. حيث تعمل هذه المبادرات على دعم ورعاية المواهب السينمائية من خلال ورش العمل الاحترافية التي تركز على مراحل صناعة الأفلام المختلفة.

وقالت الشبيخة حور القاسمي رئيسة مؤسسة الشارقة للفنون: "يسعدنا أن نطلق المحترف السينمائي بالشراكة مع شمس بما يتضمنه هذا المشروع من

اختلاف ممارستهم الفنية وتنوعها بموارد إضافية تسهم في تشجيعهم ودعمهم على المستوى الفردي وتحفيز الصناعة عموماً، حيث يقدم المحترف التوجيه

احتفالاً بيوم الوثيقة العربية

مركز جمعة الماجد ينظم ندوة افتراضية بعنوان تجارب إماراتية في إدارة الوثائق والأرشيف

وتعمل على جمع أرصدة الأرشيف العام والخاص، وتناولت الأستاذة فاطمة محمد عبد الله، الباحث الأول في مركز حمدان بن محمد لإحياء التراث، تجربة المركز في تعزيز التراث الوطني الإماراتي ونقله بين الأجيال والتعريف به على المستوى الإقليمي والعالمي، إضافة إلى تنظيم مجموعة من الفعاليات والمسابقات التراثية وإجراء الدراسات والأبحاث المتخصصة لحفظ وتوثيق التراث الوطني، وتوفير المصادر والمراجع التراثية للباحثين والمهتمين وكافة أفراد المجتمع.

وتحدثت الأستاذة إسراء الملا، مسؤول قسم الأرشيف في معهد الشارقة للتراث، عن تجربة المعهد في التحويل الرقمي للوثائق والمواد الأرشيفية في مركز التراث العربي التابع للمعهد، بالإضافة إلى إنشاء قسم الترميم التابع للمعهد من أجل حفظ وصيانة جميع الوثائق والمخطوطات الخاصة بإمارة الشارقة.

وعن تجربة مركز جمعة الماجد في إدارة الوثائق والأرشيف تحدثت الدكتورة طه محمد نور، المشرف العلمي على الوثائق والأرشيف في المركز، عن محدثات العمل في إدارة الوثائق والأرشيف، والتي تقوم على الجمع بين الاتجاهات الحديثة لعلوم الوثائق والأرشيف وبين النظرية التقليدية الأرشيفية وتطوراتها واستخدام التكنولوجيا الحديثة، وخطة المركز في بناء منظومة إلكترونية متكاملة لإدارة الوثائق والأرشيف EDRAMS، مع عرض منظومة الماجد لإدارة الأرشيف النهائي، وتجربة المركز في تطوير المعيار الدولي للوصف الأرشيفي العام.



إمارة الشارقة لتقديم مواد وثائقية وخدمات أرشيفية ومعرفية، وتقوم على نظام موحد لإدارة الوثائق الحكومية، وقالت الأستاذة ناعمة السويدي، خبير وثائق وأرشيف في هيئة الشارقة للوثائق والأرشيف: إن الهيئة تعتبر مرجعاً متمثل في جمع الوثائق من المؤسسات الحكومية والحفاظ عليها من خلال حفظها وصيانتها وترميمها.

•• دبي-الفجر:
بمناسبة يوم الوثيقة العربية الذي يوافق 17 أكتوبر من كل عام، نظم مركز جمعة الماجد للثقافة والتراث ندوة افتراضية عبر المنصة الإلكترونية بعنوان "تجارب إماراتية في إدارة الوثائق والأرشيف"، شارك فيها عدد من مؤسسات الدولة التي تهتم بالوثائق والأرشيف، منها: الأرشيف الوطني في أبو ظبي، ومركز دبي للوثائق التاريخية التابع لمدينة دبي، وهيئة الشارقة للوثائق والأرشيف، ومركز حمدان بن محمد لإحياء التراث، ومعهد الشارقة للتراث، ومركز جمعة الماجد للثقافة والتراث بدبي، ويهدف المركز من خلال هذه الندوة إلى نشر الوعي بأهمية الوثيقة العربية، ودورها التاريخي والحضاري بأشكالها المتعددة.

بدأت الندوة بالأستاذ عبد العزيز صالح الشحي، رئيس مركز دبي للوثائق التاريخية التابع لإدارة التراث العمراني في بلدية دبي، حيث تحدث عن تجربة المركز في تأسيس معرض دائم في منطقة الشندقة يضم ثمانين صالات عرض، ويوزده سنوياً أكثر من 37 ألف زائر من السياح وطلاب المدارس والجامعات، ويتعرفون فيه على تاريخ إمارة دبي.

ثم تحدث الأستاذة حنين المصعبي، الخبير الفني في الأرشيف الوطني بأبو ظبي، عن نشأة وتطور الأرشيف الوطني، وهيكله التنظيمي، وأهدافه الاستراتيجية، ومرجعياته القانونية والقياسية، ومهامه الرئيسية التي

منوعات

الفكر

31

تستعد الفنانة اللبنانية نيللي مقدسي للتخصيص لأغنية جديدة، وهي بدأت بالبحث عن عمل يُرضيها كي تطرحه خلال الفترة المقبلة، لافتة إلى أنه وبمجرد طرحها لأي أغنية فإنها لا بد وأن تترك بصمة وتثير الجدل، وإذا كان البعض يرى أنني غير موجودة، فإن آخرين يعتبرون أنني موجودة بقوة، وكل شيء عندي مدروس).
مقدسي، أوضحت في هذا الحوار أنه لا يهمها طرح أغنيات تمر مرور الكرام، بل هي تعمل وفق إستراتيجية معينة تراها مناسبة، مبيّنة أنها اعتادت على هذا النمط من العمل منذ بدايتها الفنية وحتى اليوم. كما شددت على حرصها في اختيار العمل الجيد وطرحه للجمهور في التوقيت المناسب.

أختار ما يُناسبني وأطرحه في الوقت الذي يُناسبني

نيللي مقدسي: الفن بالنسبة لي ليس حلمًا



هل ترين أن وجودك الفني حاليًا هو نفسه كما كان عليه سابقًا؟
كل فنان لديه أسلوب، وأنا لا يهمني أن أطرح أعمالًا تمر مرور الكرام، بل أفضل أن أقدم الأعمال التي أحبها. المسألة نسبية، وما يراه البعض صحيحًا، يمكن أن يراه آخرون غير صحيح، والعكس صحيح أيضًا. اعتدتُ العمل بهذه الطريقة ولست جديدة على الساحة الفنية، وأعمل وفق الأسلوب الذي أحبه.
• وهل تشعرين بأن تواجدك على مستوى الاسم والتجوية والحفلات، هو نفسه كما كان عليه في السابق؟
- وأين هي الحفلات؟
• تقصد بشكل عام؟
- وأنا أتحدث عن أكثرية الفنانين. لا يوجد سوى فنانين أو ثلاثة يواظبون على إحياء الحفلات.
• ولماذا هؤلاء وليس سواهم؟
- هناك أمور تتركب تحت الطاولة، تجعل هؤلاء وليس غيرهم يواظبون على إحياء الحفلات.
• وهذا يعني أن هناك فسادًا وظلمًا في الفن؟
- هو ليس ظلمًا وأنا لا أعتبره كذلك.
• ومماذا تعتبرينه؟

في أعمالك؟
- لا أكرر أنني مُقلدة في عمالي، وفي مثل هذه الحالة يفترض أن يتراجع عدد (الفنانز) أو أن يختفوا، ولكن هذا الأمر لم يحصل معي.
كل شيء عندي مدروس، وأنا أحرص على اختيار العمل الجيد وطرحه للجمهور في التوقيت المناسب.
إلى ذلك، لا يمكن التوقف عند الأغنيات التي تُطرح، والجيد بينها قليل جدًا.
الفرح مات في داخل الناس، وهم يريدون أن يسمعون أغنيات بين فترة وأخرى وأن يشعروا بالفرح، ولكن حين يكون المرء حزينا فإنه يكون شديد التأثر، وأنا لم يكن ينقصني سوى ما يحدث في لبنان وانفجار المرء الذي انعكس على نفسي كثيرًا.
أنا لا أنفي موهبتي، وفي نفس الوقت لا أهدأ وراء البهرجة التي تكون أحيانًا زائفة وأحيانًا حقيقية.
البهرجات التافهة يمكن أن تؤثر أحيانًا على الناس، وأنا لا أستطيع أن أكون كذلك، وحتى عندما أمرض لا أخبر الناس بمرض، ولا أبكي على الأطلال.
ولا يهمني الظهور لمجرد الظهور والاستعراضات الفارغة والمصطنعة، لأن شخصيتي ليست كذلك.
أنا إنسانة عفوية وطبيعية، وأحيانًا يمكن أن أغيب لفترة طويلة ثم أطل فجأة، فألصق ترحيبًا من الناس الذين يعبرون عن اشتياقهم لي.
• وهذا يعني أنك تفضلين أسلوب فيروز على أسلوب الراحلة صباح؟
- نعم. لستُ (فيروز) طبيعيًا ولكنني أفضل أسلوبها. الراحلة صباح، كانت مفعمة بالحياة، ولم يكن ممكناً أن نطلب منها أن تكون مثل فيروز، لأنهما شخصيتان مختلفتان تمامًا.
• هل من أعمال جديدة تستعدين لطرحها خلال الفترة المقبلة؟
- كلا لا توجد أغنيات جاهزة، بل أنا بدأت بالبحث عن أغنية جديدة وأتمنى أن أوفق بمساعي.

• هل ترين أن وجودك الفني حاليًا هو نفسه كما كان عليه سابقًا؟
كل فنان لديه أسلوب، وأنا لا يهمني أن أطرح أعمالًا تمر مرور الكرام، بل أفضل أن أقدم الأعمال التي أحبها. المسألة نسبية، وما يراه البعض صحيحًا، يمكن أن يراه آخرون غير صحيح، والعكس صحيح أيضًا. اعتدتُ العمل بهذه الطريقة ولست جديدة على الساحة الفنية، وأعمل وفق الأسلوب الذي أحبه.
• وهل تشعرين بأن تواجدك على مستوى الاسم والتجوية والحفلات، هو نفسه كما كان عليه في السابق؟
- وأين هي الحفلات؟
• تقصد بشكل عام؟
- وأنا أتحدث عن أكثرية الفنانين. لا يوجد سوى فنانين أو ثلاثة يواظبون على إحياء الحفلات.
• ولماذا هؤلاء وليس سواهم؟
- هناك أمور تتركب تحت الطاولة، تجعل هؤلاء وليس غيرهم يواظبون على إحياء الحفلات.
• وهذا يعني أن هناك فسادًا وظلمًا في الفن؟
- هو ليس ظلمًا وأنا لا أعتبره كذلك.
• ومماذا تعتبرينه؟



انطلاق تصوير (لا حكم عليه) لقصي خولي وفاليري أبو شقرا



انطلق الأسبوع الماضي تصوير مسلسل جديد بعنوان (لا حكم عليه) من إنتاج شركة صباح إخوان بطولة النجم السوري قصي خولي وفاليري أبو شقرا بمشاركة نخبة من الممثلين، نذكر منهم طوني عيسى وكارلوس عازار وفادي ابراهيم وكارول الحاج وعبدو شاهين وإيلي ميري وكارين سلامة إضافة إلى الممثلة القديرة رندى كعدي وغيرهم...
المسلسل يتألف من 15 حلقة تأليف سناريو وحوار بلال شحادات وندين جابر وإخراج فيليب أسمر. ومن المتوقع إنتهاء التصوير خلال خمسة أسابيع إستعداداً لعرضه أواخر شهر ديسمبر القادم عبر منصة "شاهد" بلاس. يشار إلى أن شركة صباح إخوان كانت قد أعلنت عن توقيت عرض مسلسل "الهيبة الرد" في جزئه الرابع في الأول من شهر نوفمبر القادم على الشاشات العربية والمنصات الإلكترونية التالية: منصة شاهد - ام بي سي 4 - محطة أم تي في اللبنانية - قناة رؤية الأردنية - قناة السومرية - arttvnetwork. إخراج سامر برقواوي بطولة تيم حسن، عادل كرم، ديماء قندلفت، القديرة منى واصف، عبود شاهين، أوييس مخللاتي، روزينا لاذقاني ونخبة من الممثلين.

بسمه وهبة تخضع لعملية جراحية

نشرت الإعلامية المصرية بسمه وهبة، فيديو جديد على حسابها الخاص، يدت فيه متعبة للغاية وتستعد لدخول غرفة العمليات حيث ستخضع لجراحة جديدة استكمالاً لعلاج مرضها الذي أصيبت به. وقالت في الفيديو: استودعك الله الذي لا تضيع ودائعه، لا تنسوني من دعائكم"، وكتبت معلقة: "أسألكم الدعاء العملية حالا".
يذكر ان بسمه كانت تعاني من مرض السرطان سابقاً، أما الان فتعاني من مشاكل في المعدة بالإضافة إلى نزيف، وهي حالة في غاية الصعوبة مما يتطلب العلاج في الخارج.



الفعل

تعرفوا على أعراض نقص الصفائح الدموية

تجلط الدم في مكان الجرح، فيستمر الدم في التدفق ويستغرق وقتاً أطول للشفاء.
4 - نزيف من اللثة أو الأنف
يتسبب نقص الصفائح الدموية في نزيف اللثة وورع الأنف، ويشير ذلك إلى زيادة نقص الصفائح الدموية إلى درجة تستدعي التدخل الطبي، ومع تكرار هذا النزيف من اللثة أو الأنف، عليك اللجوء إلى المساعدة الطبية وإجراء تحليل، لكشف نسبة الصفائح الدموية في دمك.
5 - دم في البول أو البراز
إذا لاحظت ظهور دم في البول أو البراز، فعليك التعامل مع الأمر بجدية؛ لأنه مؤشر على الأمراض الخطيرة، منها نقص الصفائح الدموية.

الدموية، وتؤخذ في حالات طبية معينة تحت إشراف طبي مستمر. وإذا كنت تعاني من حالة مرضية تستدعي تناول أحد تلك الأدوية، فعليك متابعة نسبة الصفائح الدموية في الدم بشكل مستمر، كي لا تتعرضي لمشاكل صحية خطيرة.
2 - ظهور كدمات على الجسم
الكدمات تظهر على شكل نزيف سطحي في الجسم، وتكون هذه الكدمات زرقاء أو أرجوانية، وتنتج عن نزف من الأوعية الدموية تحت الجلد.
لذلك، إذا لاحظت ظهور بعض تلك الكدمات على جسمك بدون سبب مسبق، كالتعرض للسقوط أو لضربة، فعليك التوجه للطبيب؛ لإجراء ما يلزم من فحوص.
3 - نزف الجروح مع عدم توقف الدم
ويحدث نتيجة قلة عدد الصفائح الدموية، مما يؤدي لعدم

الصفائح الدموية هي خلايا دم عديمة اللون، تساعد على تجلط الدم، ويتم تحديد نسبتها عن طريق فحص دم يطلق عليه CBC. وأي نقص في عدد الصفائح الدموية في الدم أو خلل في وظيفتها يؤدي إلى ظهور أعراض خطيرة، ويمكن أن تكون أعراض قلة الصفائح خفيفة وغير ملحوظة، كما يمكن أن تظهر أعراض أخرى خطيرة تستدعي التدخل الطبي فوراً. وفيما يلي، نقدم أعراض نقص الصفائح الدموية في الدم: أعراض نقص الصفائح الدموية
1 - بعض الأدوية المثبطة لمعامل التجلط هناك بعض الأدوية التي تسبب نقص الصفائح



فوائد البصل وفقاً للدراسات العلمية

البصل من العناصر الغذائية التي تحضر في عدد كبير من الوجبات بفضل مذاقه الطيب. علمياً بأن للبصل فوائد عظيمة على الصحة، خصوصاً إذا ما تم تناوله نيئاً.

- تعرفوا في الآتي إلى 10 فوائد للبصل:
- البصل يمنع تشكل الجلطات الدموية الخطيرة، وفقاً لدراسة حديثة نُشرت في مجلة التحقيقات السريرية *Journal of Clinical Investigation*. فإن الرتين *Rutin* وهو مركب كيميائي يوجد بكميات كبيرة في البصل والتفاح، بإمكانه أن يمنع التجلطات الدموية الخطيرة. فالرتين يمنع تراكم الصفائح الدموية في الشرايين، ويمنع تشكل الفيبرين في الأوردة، وهذان هما المكونان الأساسيان للجلطات في الدم.
- البصل يساعد على مكافحة السرطان: قارن باحثون من جامعة كورنيل تأثير الكركرات الأندلسي (نوع من أنواع البصل)، على نمو الخلايا السرطانية والجذور الحرة، مع حوالي 10 أصناف مختلفة من البصل. وأثبتت الدراسة التي أجريت عام 2004 من بين أشياء أخرى، أن هذا النوع من البصل له نشاط أكبر بكثير، كمضاد للأكسدة من أنواع البصل الأخرى على محاربة الخلايا السرطانية في الكبد.
- البصل يزيد من حصة حمض الفوليك، حمض الفوليك أو الفيتامين "ب9" مكون أساسي لوظائف الدماغ، ويساهم في تحسين الصحة العاطفية والعقلية للإنسان. وعند تناول حصة مقدارها 125 مل (أو نصف كوب) من البصل الأخضر، فإنه يحتوي على نسبة 9 في المئة من الحصة اليومية التي يُنصح بتناولها من حمض الفوليك.
- البصل يقوي العظام: وفقاً لدراسة أجرتها الجامعة الطبية لجنوب كارولينا، فإن كثافة العظام لدى النساء اللواتي استهلكن البصل مرة واحدة في اليوم، كانت أقوى بنسبة 5 في المئة مقارنة بالنساء اللواتي لم يأكلن سوى مرة واحدة من البصل في الشهر. ويمكن للنساء اللواتي يأكلن البصل بانتظام، أن يقللن المخاطر ذات الصلة بكسر الورك، بنسبة 20 في المئة مقارنة بأولئك اللواتي لا يأكلن البصل بتاتاً.
- البصل يخفف أعراض ما قبل الحيض: أثبتت دراسة سريرية رئيسية واسعة النطاق أجريت عام 1990 في داكوتا الشمالية، أن النساء اللواتي يتبعن نظاماً غذائياً غنياً بالمتغيز، يعانين مستوى أقل من تقلبات المزاج، وآلم البطن المرتبط بالحيض، مقارنة بتلك النساء اللواتي يحتوي نظامهن الغذائي على كميات قليلة من هذا العنصر.
- البصل يخفف ضغط الدم الشرياني: البصل مثل التفاح وأنواع التوت، مصدر ممتاز للكيرسيتين، وهو مركب كيميائي يمتلك خصائص مضادات الأكسدة. وقد أثبتت دراسة أجرتها جامعة يوتا ونُشرت عام 2007، أن الكيرسيتين يخفف ضغط الدم الشرياني، ويحمي جدران الأوعية الدموية، كذلك من التدهور والتلف (الأوعية الدموية التالفة تزيد مخاطر الإصابة بأمراض القلب والأوعية الدموية).
- البصل منخفض السعرات الحرارية: البصل لا يحتوي سوى على القليل جداً من السعرات الحرارية. وكل بصلة من الحجم المتوسط تحتوي على 44 سعرة حرارية، وأقصى حد من النكهة والمذاق الطيب.
- البصل مصدر جيد للألياف: البصل مصدر جيد وقوي أيضاً للألياف، وتحتوي بصلة متوسطة الحجم على 1.9 غرام من الألياف، بينما حصة مقدارها 100 غرام من الخضروات الأخرى تحتوي على 1.7 من الألياف.



بانغ ينظف النجف في متجر الإضاءة الخاص به في هونغ كونغ. ا ف ب

قرأت لك

فائدة الأسبرين

أظهرت أبحاث حديثة بأن تناول المسكنات بشكل منتظم يؤدي إلى زيادة معدلات البقاء على قيد الحياة لدى الأشخاص المصابين بسرطان الرأس أو الرقبة. وبحسب الأبحاث فإن مسكنات الألم مثل الأسبرين أو الإيبوبروفين، تزيد من احتمال البقاء على قيد الحياة بنسبة تتراوح بين (25 بالمئة إلى 78 بالمئة) لدى المرضى الذين يعانون من نوع محدد من السرطان يحتوي على طفرة في الجينات تعرف باسم PIK3CA. وقد قام باحثون في جامعة كاليفورنيا بدراسة معدلات البقاء على قيد الحياة لمدة خمس سنوات لدى 266 شخص مصابين بالسرطان، ووجدوا بأن الاستخدام المنتظم للأدوية المضادة للالتهابات غير الستيرويدية مثل الأسبرين والإيبوبروفين قد حسن حالتهم الصحية بنسبة كبيرة. وقالت الدكتورة جينيفر فرانسيس، أستاذة جراحة الرأس والرقبة: "تشير نتائجنا إلى أن استخدام مضادات الالتهاب غير الستيرويدية يمكن أن يحسن حالة المرضى الصحية بشكل كبير، ليس فقط لدى مرضى سرطان الرأس والرقبة ولكن أيضاً لدى المرضى الذين يعانون من سرطانات أخرى تحتوي على طفرة PIK3CA". وأكدت فرانسيس على أهمية الاكتشاف الجديد وعلى ضرورة إجراء المزيد من التجارب للحصول على دليل مؤكد يؤيد الأبحاث السابقة، ويساهم في تطوير علاج فعال لمرضى السرطان، بحسب ما نقلت صحيفة ميرور أونلاين البريطانية.



سؤال وجواب

- أكبر ظفد تم اصطياده؟
في عام 1280 هـ تم اصطياد أكبر ظفد في العالم بلغ وزنه 3,5 كيلوجرام وطوله نصف متر في الوضع الطبيعي أما إذا مدة رجليه فيصبح طوله مترين
- ما هو أخطر حيوان على وجه الأرض؟
أخطر الحيوانات على الإطلاق هي الضفادع الضئيلة المدعوة ضفادع سم السهام في جنوب أمريكا يحوي جلد الواحد منها على أقوى أنواع السم المعروف والتي تستطيع بسهما قتل مئات من البشر وسمية بذلك لأن الهنود الحمر كانوا يضعون على رؤوس سهامهم من سمها
- ما هو أخطر حريق في العالم؟
- أخطر حريق شهده العالم حتى اليوم هو حريق لندن الذي حدث عام 1077هـ(1666) واستمر 3 أيام متواصلة فدمر 13 ألف منزل

هل تعلم؟

- الغوريلا لا يمكنها السباحة.
- القمط المنزلية لديها 18 مخلب.
- الزرافات لا يمكنها السعال.
- الفراشة تتدق من خلال أرجلها.
- النحل والذباب المنزلي تفرغ بأجنتها 200 مرة في الثانية.
- النحلة لها 4 أجنحة.
- نهر النيل يتدفق نحو الشمال.
- أول فرشاة أسنان تم اختراعها كانت في عام 1498م.
- هل تعلم أن البعد بين الشمس والأرض يعادل 385 ضعفاً من بعد الأرض عن القمر
- هل تعلم أن عدد ملوك فرنسا الذين حملوا اسم لويس 18 ملكاً
- هل تعلم أن الملعقات سميت بهذا الاسم لأنها تعلق على جدران الكعبة
- هل تعلم أن أقدم جيش نظامي أوروبي هو الحرس السويسري في الفاتيكان إذ يعود تاريخ تأسيسه إلى عام 1400م
- هل تعلم أنه تم تحديد خط الطول جرينتش عام 1884 م
- هل تعلم أن تونس هي أكبر دولة من حيث إنتاج الزيتون
- هل تعلم أن شعر اللحية لدى الرجل قوي جداً ويعادل في قوته ومتانته متانة سلك من النحاس في نفس قطر شعره

قصة

احترمت نفسي فاحترمتني!

دخل غلامٌ بستاناً ينتزه فيه، وكانت أشجار البستان مقلقةً بحملها، فهي مزودة بألوان الفواكه اللذيذة، وأشكال الثمار الناضجة الشهية، فلم تمتد يده لتلطف من فواكهها وثمارها شيئاً، بل كان يُمنع نظره بالخضرة اليانعة والألوان الضاحكة في ربوع البستان.
في هذه الأثناء، كان البستاني يُراقب الغلام مخبئاً وراء شجرة، وبعد أن أنهى الغلام جولته في البستان، وهم أن يُعادر، جاءه البستاني وألقى عليه التحية مشفوعةً بابتسامة عذبة، وقال له: لقد رأيت شيئاً عجباً! فقال الغلام: فعلاً، في البستان أشياء عجيبة! قال البستاني: لا، لا أقصد البستان، بل أعني أنني كنتُ أراقبك منذ أن دخلت البستان، فتعجبتُ كيف لم تمتد يدك لتلطف فحاحة أو رمانة أو خوخة، أو أي فاكهة أخرى أعجبتك، ولم يكن هناك أحدٌ في البستان!
قال الغلام: علمتني أمي منذ صغري أنني لا ارتكب الضيق حتى إذا لم أرَ أحداً، طالما أن نفسي معي تراقبني، فصرتُ أكره ارتكاب الضيق أمامها! فسَرَّ البستاني من جواب الغلام المؤدب المهذب الذي، وطلب إليه أن يجلس على بساط مفروش على حافةٍ سابقة، ثم قطف له من الفاكهة تشكيلةً جميلة، وأتاه بها في صحن وفوقها بعض الورد. قال البستاني للغلام: تفضل كلْ شيئاً مريئاً. قال الغلام: رأيتُ! أاحترمتُ نفسي فاحترمتني!.

مساحة للتلوين

