

منوعات الفجر

ص 22

«عونك يا وطن، يعايد
العاملين في خط الدفاع الأول
بعيد الأضحى

ص 31

ريم إرحمه:
مستوى الدراما الرمضانية
كان أفضل من المتوقع



القهوة .. أسبابا عدة وراء
الرغبة في النوم بعد شربها



الثلاثاء 4 أغسطس 2020 م - العدد 13002
Tuesday 4 August 2020 - Issue No 13002

المراسلات: ص 505
email.munawaat@alfajrnews.ae

فحصان جديدان يكشفان كورونا في 90 دقيقة

كشفت وزارة الصحة البريطانية، أنها ستعمد طريقتين جديدتين لإجراء فحوص كورونا، موضحة أنهما تمتازان بسرعة كبيرة، وتظهران النتائج خلال 90 دقيقة فقط.

وتتم طريقتنا الفحص الجديدتين من خلال جهازين بسيطين، ولا تحتاجان إلى طواقم طبية مدربة لأجل إجراء الاختبار.

ويعتمد الاختبار بالأساس على تحليل الحمض النووي للشخص لأجل الكشف عن الفيروس، ويمكن للجهاز الواحد أن يجري ما يقارب 15 اختبارا في اليوم الواحد، حسبما ذكرت شبكة سكاى نيوز البريطانية.

ويرتقب أن تلجأ السلطات في بريطانيا إلى هذه الطريقة، لأجل تكثيف الفحوص في المختبرات ودور رعاية المسنين، ابتداء من الأسبوع المقبل.

ولا يقتصر الاختباران على رصد فيروس كورونا المستجد فقط، بل يكشفان عن وجود الفيروسات الأخرى التي تنتشر في فصل الشتاء.

ويضطر الأشخاص في بريطانيا في الوقت الحالي للذهاب إلى المختبر من أجل إجراء الفحوص، وغالبا ما تظهر النتائج في اليوم التالي.

وقال وزير الصحة البريطاني، مات هانكوك، إن هذين الاختبارين يكشفان كورونا والإنفلونزا أيضا، وبالتالي، سيكونان مفيدين بشكل كبير مع اقتراب فصل الشتاء.

وأضاف هانكوك، في تصريح صحفي، أن هاتين الطريقتين تساعدان المرضى على حماية أنفسهم ووقاية الآخرين.

من ناحيته، أكد رئيس الوزراء البريطاني، بوريس جونسون، أنه يريد بلوغ 500 ألف اختبار في اليوم الواحد، بحلول شهر أكتوبر، وسط مخاوف من موجات جديدة لفيروس كورونا في فصل الشتاء.

هدئ من روعك ودل نفسك .. نصائح للسيطرة على القلق

يحثل الحديث حول فيروس كورونا صدارة المواضيع التي تشغل الناس كبراً وصغاراً، ما يثير الخوف لدى الكثيرين. ولكن كيف يمكننا حماية أنفسنا من القلق الزائد ومن أن يتحول ذلك إلى هلع يربك حياتنا؟ إذا كنت تشعر بقلق متصاعد بشأن انتشار فيروس كورونا المستجد والمخاطر التي يحملها للصحّة، فأنت بالتأكيد لست وحدك، فقد بات هذا القلق ينتشر طردياً مع انتشار الفيروس في أنحاء العالم. والخبر السيء وفقاً لما وضحته المعالجة النفسية نانسي سوكارنو لـ"وومن هيلث"، والتي قالت "كلما زاد الضغط علينا، ترتفع مستويات الكورتيزول وتضعف مناعتنا".

والخبر الجيد، أنه بإمكانك اتباع بعض النصائح البسيطة لتخفيف حدة القلق والمحافظة على الهدوء،

قم باتخاذ الإجراءات المناسبة والواقعية؛ من المهم اتباع المبادئ التوجيهية من السلطات الصحية بشأن النظافة والعزل الاجتماعي تجنباً لانتشار العدوى. ولكن ليست هناك حاجة لعملي ما يتجاوز ما ينصحون به حالياً. تنص منظمة الصحة العالمية على أن معظم الأشخاص الذين يصابون بالعدوى يعانون من مرض خفيف ثم يتعافون، ولكن يمكن أن يكون أكثر شدة لدى آخرين الأكبر سناً.

عدم المبالغة في متابعة الأخبار والاعتماد على مصادر موثوقة؛

احصل على نصائحك ومعلوماتك من السلطات الصحية مثل تقارير منظمة الصحة العالمية، والخبراء العلميين فقط.

تحدّ أفكارك غير العقلانية بدلاً من السماح لنفسك بتخييل أسوأ سيناريوهات التي يسببها الفيروس، واجه كل فكرة عقلانية وإيجابية وفكر فعلاً في مدى احتمالية حدوثها. إذا كنت تعتقد أن "جميع أحبائي سيوتون من هذا الفيروس"، فتحد ذلك بحقائق مثل "معظم الأشخاص الذين يصابون بفيروس كورونا يتعافون بشكل كامل". ولكن مع مراعاة الإجراءات الوقائية.

لا تسأل غوغل! دكتور غوغل ليس صديقك ولن يكون كذلك أبداً، خصوصاً عندما تكون مصاباً بالقلق الصحي. لا تحاول أن تبحث الأعراض على الإنترنت لأنه ببساطة ليس طبيبك، وما يتم تناوله على الإنترنت قد يكون مسؤولاً عن إدخالك بنوبة قلق وهلع لا حاجة لها.

الرياضة إذا كان هذا النوع من النصائح يثير امتعاضك، على الأقل

حاول القيام ببعض التمارين الرياضية البسيطة لتحرك جسدك فقط، ستساعدك التمارين والحركة على إخراج الأدرينالين من نظامك وتوجيه الذعر في مكان آخر وفقاً للنصائح التي نشرها موقع "ذا غارديان" البريطاني.

فترة قلق يومية امنح نفسك نصف ساعة للقلق بشأن مخاوفك لتفرغ ما في قلبك، ثم عليك أن تشغل نفسك بالقيام بشيء آخر.

دل نفسك قم بأي شيء يمنحك دفعة ولو صغيرة من البهجة. لا تحتاج إلى إنفاق المال، يمكنك طهي شيء جيد لنفسك، أو الاستمتاع بحمام ساخن، أو الاستماع إلى أغنية تحبها والرقص.

الغياب عن العمل؟ فيروس كورونا يواصل انتشاره في ألمانيا على سبيل المثال والمخاوف من العدوى تزيد خاصة في أماكن التجمعات كالمدراس والشركات، فما الوضع القانوني الذي ينظم العلاقة مع أرباب العمل خلال تلك الفترة، وما هي التزامات رب العمل تجاه موظفيه؟ مع زيادة حالات الإصابة بفيروس كورونا في ألمانيا، تزيد المخاوف من العدوى في الأماكن المزدحمة وخاصة في أماكن العمل، فهل الخوف من الإصابة يعد سبباً كافياً لعدم الذهاب للعمل؟

الخبير القانوني الألماني توبياس تورنغ، يوضح أن الإشكالية هنا تتركز في صعوبة التقييم الفعلي لخطر الإصابة بالفيروس، لذا فإن الخوف من الإصابة لا يبرر الامتناع عن العمل، وهو وضع يختلف تماماً عن الامتناع عن العمل حال فرض الحجر الصحي من السلطات. من ناحية أخرى يلزم القانون رب العمل بالكشف عن المعلومات اللازمة من أجل حماية العاملين، ففي حال اكتشاف إصابة بشركة أو مؤسسة ما، تلتزم الإدارة بإخبار العاملين الأكثر عرضة للخطر بسبب مشاركتهم للمصاب مثلاً في نفس المكتب أو نفس الفريق، وفقاً لتصريحات تورنغ بوقع مجلة "فوكوس" الألمانية.

أما في حال تشفي وباء كورونا، فلا يحق لصاحب العمل إجبار الموظفين على الدخول في إجازة غير مدفوعة أو تقليل ساعات العمل المتفق عليها، لكن من حق رب العمل في هذه الحالة، أن يطلب من الموظفين الأصحاء العمل لساعات إضافية بسبب مرض زملائهم، أو تقليص الساعات الإضافية إذا استدعت الحاجة البعد عن مكان العمل.

قواعد أساسية للقضاء على الجراثيم بالطعام

أوردت مجلة (تست) الألمانية أن النظافة الصارمة والتخزين الصحيح والطهي الجيد تعتبر القواعد الأساسية للقضاء على الجراثيم الموجودة في الأطعمة، كما أن تبريد الطعام يعمل على تقليل فرص وجود الجراثيم، بينما يتم قتل معظمها بالحرارة الكبيرة لدى عملية الطهي.

وتنصح المجلة الألمانية بنقل الأسماك أو اللحوم أو التناقل أو أطباق البيض المطهية في صندوق تبريد. كما يجب نقل الأطعمة سريعة التلف والسلطة المقطعة والفواكه المقطعة، خاصة البطيخ، في درجة حرارة باردة.

وفي الصيف يجب ضبط التلاجة على درجة تتراوح من 5 إلى 7 درجات، مع مراعاة تغطية الطعام، على أن يتم مسح التلاجة بماء الخل الساخن بين الحين والآخر. ويجب أيضاً إداية الطعام المجمد في التلاجة وتبريده وتغطيته جيداً.

وأشارت المجلة الألمانية إلى أن النظافة في المطبخ هي أهم المعايير للحفاظ على الأطعمة من الجراثيم؛ لذا يحذر الخبراء من تلامس الأطعمة النيئة مع مكونات كالخوض والسكاكين وألواح التقطيع أو الأطباق. وإذا حدث تلامس، فيجب غسلها جيداً.

ويفضل أن تكون هناك ألواح منفصلة للحوم والفواكه والخضروات النيئة، ويعد غسل اليدين قبل وبعد إعداد الطعام جزءاً من هذه العملية أيضاً.

وتعمل الحرارة على قتل العديد من الجراثيم، مثلاً عند إنضاج اللحم والسّمك بالكامل. ويشدد خبراء المجلة على ضرورة التخلص من الأطعمة المصابة بالعفن حتى لو كانت في مواضع قليلة.

أول مرة منذ 45 عاماً .. مركبة سبيس إكس تهبط على الماء

هبط رائدا فضاء أميركيان من محطة الفضاء الدولية في خليج المكسيك، في مركبة سبيس إكس متوجّهين بنجاح أول مهمة مأهولة لشركة لصالح وكالة الفضاء الأميركية (ناسا). وخطاب مدير الرحلة راندي الفضاء : ترحب بكما على الأرض وتشكركما لأنكما سافرتما في مركبة سبيس إكس.

وهبطت كرو دراغون قبالة بيتسكولا في ولاية فلوريدا، كما كان مقررا في الساعة 2:48 ظهرا، وفقا للقطات مباشرة بعد دخول الغلاف الجوي للأرض بسلاّم.

وقد ساهمت 4 مظلات كبيرة في إبطاء عملية هبوط المركبة التي سيتم سحبها بسرعة بواسطة سفينة تابعة لشركة سبيس إكس.

وكان الرائدان دوج هيرلي وبوب بنكن قد شارك في حفل وداع السبت، بالمحطة الفضائية الدولية، قبل ساعات من رحيلهما على متن مركبة الفضاء دراغون.

ورغم اقتراب الإعصار إساياس، قالت ناسا إن الطقس مناسب في فترة ما بعد الظهر، الأحد، في خليج المكسيك بالقرب من بنما سيتي بولاية فلوريدا.

ومثل الهبوط الأول من نوعه على الماء لرواد فضاء منذ 45 عاماً، وكانت آخر مرة أعقبت المهمة المشتركة بين الولايات المتحدة والاتحاد السوفيتي عام 1975 والمعروفة باسم أبولو - سويوز.

وأنتهت المهمة التي امتدت لشهرين، الشح المطول في عمليات الإطلاق بالولايات المتحدة التي اعتمدت على الصواريخ الروسية لنقل رواد الفضاء إلى المحطة الدولية منذ نهاية عصر المكوك.

على بعد آلاف السنوات الضوئية .. أول صورة لفراشة الفضاء

تمكّن مرصد الفضاء الأوروبي من التقاط صورة مذهلة لسديم كوكبي يعرف بالفراشة الفضائية، وهو عبارة عن سحب ملونة وبراقة تقع على بعد الآلاف من السنوات الضوئية من كوكب الأرض. وتحتضن هذه السحب التي تتكسى بألوان هي الأحمر والأزرق والأرجوان، شكلا شبيها بالفراشة، ولم يسبق رؤيتها من قبل، حسبما ذكرت شبكة (سي إن إن) الأميركية.

وتسمى هذه السحب في الوسط العلمي باسم السديم الكوكبي، وهي سحب ضخمة من الغازات التي تشكلت حول نجم قديم لم ينفجر بعد.

ويعد السديم الكوكبي الذي جرى تصويره، مؤخرا، أي الفراشة، عن كوكبنا بما يتراوح بين 3000 و6500 سنة ضوئية، وهو مرئي من النصف الجنوبي للكرة الأرضية.

ويشهد هذا السديم انبعاث أشعة فوق بنفسجية حول نجم، بشكل براق، لكن هذه الظاهرة ليست طويلة العمر، لأن الأمر يتعلق بالآلاف السنوات فقط، وهذه المدة ليست طويلة في مقاييس الفلك.

والتقطت هذه الصورة الفضائية الساحرة من خلال تليسكوب موجود في تشيلي سبق له أن قام بالتقاط صور لأجسام فضائية أخرى مذهلة. ويعد التليسكوب الذي التقط صورة للسديم من بين أدق أجهزة التصوير في العالم حتى الوقت الراهن، بحسب مرصد الفضاء الأوروبي.

ومن المزايا الخارقة لهذا المرصد، أنه يستطيع رؤية الأشياء بدقة تفوق 4 مليارات مرة مقارنة بالعين المجردة للإنسان.



الإكثار من أكل السمك واللحوم يهدّدك بالنقرس

النقرس هو شكل شائع ومعقد من التهاب المفاصل والذي يمكن أن يؤثر على أي شخص. ويتسم بالتهور بنوبات مفاجئة وشديدة من الألم، والتورم، والاحمرار في المفاصل، وغالبا ما يكون المفصل عند قاعدة إصبع القدم الكبير.

قال المركز الألماني للتغذية إن النقرس هو مرض استقلابي يرجع إلى تكون كميات كبيرة من حمض اليوريك بالدم.

وأضاف المركز أنه لا يتم التخلص من هذه الكميات عن طريق الكلى بشكل كاف، مما يؤدي إلى تكون حصوات أملاح حمض اليوريك في الأطراف أو الكلى، ومن ثم الشعور بالألم مشابهة لآلام التهاب المفاصل. وقد يتسبب ذلك أيضاً في تدمير العظام أو تشوه الأطراف على المدى الطويل.

وتتمثل أهم أسباب الإصابة بالنقرس في الإكثار من الأطعمة الحيوانية، مثل اللحوم والأسماك والمأكولات البحرية، والتي تؤدي إلى ارتفاع نسبة حمض اليوريك بالجسم.

كما أن بعض الأدوية ترفع خطر الإصابة بالنقرس، مثل الأدوية المدرة للبول والأدوية المحتوية على حمض "الأسيتيل ساليسيليك" كالأسبرين.

الشركة المالكة لـ"تيك توك" تتهم فيسبوك بالسرقة

أعلنت شركة بايت دانس الصينية المالكة لتطبيق تيك توك للمقاطع المصورة القصيرة أنها تواجه صعوبات معقدة لا يمكن تخيلها في العمل من أجل أن تصبح شركة عالمية واتهمت في بيان شبكة فيسبوك بارتكاب سرقة أدبية وحملة تشويه ضد الشركة.

وأصدرت الشركة، التي مقرها بكين هذه التصريحات في بيان نشر على حسابها الرسمي على تطبيق جيتري توتياو الإخباري الذي تملكه في ساعة متأخرة من مساء الأحد.

وذكر البيان أيضاً إن الشركة ستواصل التمسك برؤيتها الخاصة بالعودة.

ولم يذكر البيان الضغوط التي تواجهها بايت دانس في الولايات المتحدة حالياً لبيع تطبيق تيك توك.

وذكرت رويترز أن الرئيس الأميركي، دونالد ترامب، وافق على منح شركة بايت دانس الصينية 45 يوماً للتفاوض على بيع تطبيق تيك توك لشركة مايكروسوفت.

جامعة الإمارات تطلق أول نموذج لحد من انتشار أمراض الحيوانات في الإمارات

دراسة لمحاكاة انتشار بعض الأوبئة الحيوانية ومخاطرها وتكلفتها الاقتصادية



• العين - الفجر
نجح فريق بحثي من كلية الأغذية والزراعة بجامعة الإمارات العربية المتحدة بالتعاون مع هيئة أبوظبي للزراعة والسلامة الغذائية وبالشراكة مع وحدة علم الأوبئة بكلية اسكتلندا الريفية، في استكمال المرحلة الأولى من إعداد أبحاث تعنى بعلم الأوبئة والتي تمت عن طريق ندوات افتراضية بهدف إعداد نموذج للحد من انتشار أمراض وأوبئة الحيوان واعتماد بناء نماذج حسابية (مؤديلات) وإحصاءات ونظم محاكاة لانتشار الأوبئة وتوظيف هذه المؤشرات لدعم صناعة القرارات المتعلقة بالأمن البيولوجي.

وقال الباحث الدكتور إيهاب فتح الرحمن - أستاذ

تحت شعار غد الإمارات نصنعه اليوم

أبوظبي التقني يحتفل بتخريج 79 مواطناً متخصصاً في الميكانيكا والكهرباء من مركز التطوير المهني

الخريجون: نملك الخبرات والمهارات التي تؤهلنا للعمل الفوري بكل جدارة



وهو الأمر الذي ألهمهم للوصول الى منصات التوظيف والتخرج الباهر الذي يعد بداية لمرحلة جديدة يحقق خلالها الخريجون طموحات الوطن والقيادة الرشيدة في شباب الإمارات الواعد. ونيابة عن الخريجين القى ناصر الدهماني كلمة رفع خلالها خالص الشكر والتقدير للقيادة الرشيدة، و"أبوظبي التقني" الذي مكن "مركز التطوير المهني" من تعليمهم وتدريبهم وفق أرقى المعايير العالمية طوال ثلاث سنوات من الدراسة والتدريب العملي المتقدم، بما منحهم الخبرات والمهارات التي تؤهلهم للعمل المكامل لهم وتزويدهم بتجربة تعليمية فريدة لا تقل جودة عما كانت عليه في الأحوال العادية للوصول بهم الى أرقى مراتب العلم والمعرفة وتمكينهم من استثمار طاقاتهم في لها الخير لمستقبلهم ومستقبل الوطن،

المهني كلمة قال فيها أن معالي حسين إبراهيم الحمادي، وسعادة الدكتور مبارك سعيد الشامسي مدير عام مركز أبوظبي للتعليم والتدريب التقني والمهني، وكافة أعضاء مجلس أمناء معهد "أبوظبي المهني" يحرصون دائماً على تنفيذ توجيهات القيادة الرشيدة، لتطوير برامج وأليات العمل في كافة المؤسسات التابعة ل"أبوظبي التقني" ومنها "أبوظبي المهني" ومركز أبوظبي للتعليم والتطوير المهني، وهو الأمر الذي أدى الى تزايد إقبال مختلف المؤسسات والشركات المتخصصة؛ على توظيف خريجي المركز بل ورعاية الدارسين قبل التخرج، حيث يقوم المركز بتطوير وتصميم البرامج والمناهج بحسب احتياجات المهن والتخصصات المطلوبة لدى هذه المؤسسات والشركات، مؤكداً على أن الاستثمار



برعاية محمد بن حم

«عونك يا وطن» يعايد العاملين في خط الدفاع الأول بعيد الأضحى

• العين - الفجر
تحت رعاية الشيخ الدكتور محمد بن مسلم بن حم العامري أطلق فريق عونك يا وطن التطوعي حملة وطنية لتقديم الشكر والعرفان إلى خط الدفاع الأول على الجهود التي يبذلونها في مكافحة جائحة فيروس كورونا المستجد "كوفيد-19". في مبادرة مجتمعية بعنوان "شكراً على جهودكم" وتعزيزاً لدور فريق عونك يا وطن التطوعي في التوعية المجتمعية وتواصل دورهم في تقدير العاملين في خط الدفاع الأول وما بذلوه من جهود جبارة في خدمة الوطن خلال جائحة كورونا المستجد "كوفيد-19".

• العين - الفجر
تحت رعاية الشيخ الدكتور محمد بن مسلم بن حم العامري أطلق فريق عونك يا وطن التطوعي حملة وطنية لتقديم الشكر والعرفان إلى خط الدفاع الأول على الجهود التي يبذلونها في مكافحة جائحة فيروس كورونا المستجد "كوفيد-19". في مبادرة مجتمعية بعنوان "شكراً على جهودكم" وتعزيزاً لدور فريق عونك يا وطن التطوعي في التوعية المجتمعية وتواصل دورهم في تقدير العاملين في خط الدفاع الأول وما بذلوه من جهود جبارة في خدمة الوطن خلال جائحة كورونا المستجد "كوفيد-19".

في ختام الدورة الثانية لأنشطة مجلس شما محمد للفكر

ندوة افتراضية لمناقشة كتاب كيف تصبح إنساناً؟ للدكتور شريف عرفة

• العين - الفجر
في ختام الدورة الثانية لأنشطة مجلس شما محمد للفكر والعرفه تحت شعار "العرفه رحلة نحو الأمل" التي تم خلالها تنفيذ "38 أسسية، عقدت ندوة افتراضية لمناقشة كتاب "كيف تصبح إنساناً؟" للدكتور شريف عرفة، وأدارت الندوة الإعلامية ندى الشيباني، وفي البداية تحدث الكاتب معربا عن شكره العميق على دعوته من الشيخة د. شما بنت محمد بن خالد آل نهيان، وطرح الكاتب تجربته مع الكتابة وعلم النفس الإيجابي، وتجربته الخاصة مع هذا الكتاب، والتي يعتبرها من أهم التجارب المعرفية والإبداعية التي مر بها، ثم تطرق إلى مضمون الكتاب والذي يتحدث عن علاقة الإنسان بالحياة، وكيف تطور نفسياً منذ العصور القديمة، ومدى

• العين - الفجر
المنتقل إليها من روايات سلوكية من أسلافنا، وفي محاولة لإدراك الإنسان لمعنى الحياة ومعنى وجوده وعلاقاته وإدراكه للكثير من المفاهيم من خلال رصد لكل مفهوم في فصل من الكتاب؛ كالتمتع الذاتي والجمال والأخلاق والسعادة، وأنهى الكتاب بالعلاقة بين الإنسانية والمشار، وأوضح أنه استخدم نموذجاً لدمج الأسلوب العلمي الرصين مع أسلوب التنمية الذاتية، كما تضمن الكتاب رسوماً كاريكاتيرية من رسوماته والكثير من التمارين التفاعلية التي تعمل على توضيح المفاهيم والأفكار العلمية الواردة في الكتاب. وفي مداخلة الشيخة د. شما عبرت عن شكرها للدكتور شريف عرفة والإعلامية ندى الشيباني على وجودهما، ثم تحدثت قائلة: عندما ننظر لاض البشرية ونرى أسلافنا، ثم ننظر في دواخلنا، ندرک أننا ما زلنا نحمل ميراثاً من صراغهم مع الحياة من



من أبرزها الكشف الجاني عن فيروس كورونا المستجد والرعاية المنزلية (صحة)، تقدم خدمات صحية مميزة لكبار المواطنين حرصاً على الارتقاء بجودة الحياة الصحية لهم

• أبوظبي - الفجر

تولي شركة أبوظبي للخدمات الصحية "صحة" كبار المواطنين أهمية كبيرة، وتقدم لهم العديد من الخدمات من أبرزها إجراء المسح للكشف عن فيروس كورونا المستجد (كوفيد 19) مجاناً، وخدمة المسح في المنزل، وتوصيل الدواء إلى المنزل، وخدمة الاستشارة الطبية عبر الهاتف، وخدمات الرعاية المنزلية، وغيرها من الخدمات الصحية التي تخفف من معاناة كبار المواطنين، وتسهل لهم سبل الحصول على الرعاية الطبية التي يحتاجونها.

وأكد محمد حواس الصيديد، المدير التنفيذي للخدمات العلاجية الخارجية، التابعة لشركة "صحة"، حرص "صحة" على الارتقاء بجودة الحياة الصحية لكبار المواطنين، وضمان مشاركتهم الفاعلة والمستمرة ضمن النسيج المجتمعي في الإمارات، وذلك تماشياً مع توجيهات القيادة الرشيدة.

وقال إن شركة "صحة" تقدم لكبار المواطنين الرعاية الصحية التي يستحقونها، وتعمل كوادرها الطبية والفنية والإدارية على تقديم رعاية مميزة كل وفق إختصاصه وتوفر سبل الراحة لهم، مشيراً إلى أن شركة "صحة" توفر باقة من الخدمات المتنوعة والمتكاملة فيما يخص الرعاية المنزلية لكبار المواطنين الذين لا يستطيعون الحضور للمراكز الصحية والمستشفيات.

وأضاف أنه وتنفيذاً لكرمة صاحب السمو الشيخ محمد بن زايد آل نهيان، ولي عهد أبوظبي، نائب القائد الأعلى للقوات المسلحة، تعطي شركة "صحة" الأولوية في حجز المواعيد في مراكز المسح، عن طريق مركز اتصال استجابة عبر الرقم 8001717 لتسهيل وصولهم للخدمات، وإجراء المسح لفئة كبار المواطنين مجاناً سواء للإماراتيين والمقيمين، ممن أعمارهم فوق سن الخمسين عاماً، للكشف عن فيروس كورونا المستجد (كوفيد 19).

كما توفر شركة "صحة" خدمة المسح في المنزل لفئة كبار المواطنين، والحوامل وأصحاب الهمم من المواطنين والمقيمين في المناطق المستهدفة، وذلك من خلال قيام فريق طبي بزيارتهم في المنزل وإجراء مسحة الأنف للكشف عن فيروس (كوفيد19).

وأطلقت الخدمات العلاجية الخارجية كذلك خدمة توصيل الدواء إلى المنزل تحت شعار "نوصلكم... لا تشلون هم" وتستهدف الخدمة في المرحلة الأولى كبار المواطنين ومرضى إعادة الأمراض المزمنة، في المرحلة الثانية، أصحاب الهمم، وذلك حرصاً على سلامتهم وتقليل احتمالية إصابتهم بالعدوى، بالإضافة لتخفيف العبء عنهم وتجنبهم مشقة الذهاب إلى المركز الصحي، ويقوم الطبيب بالتواصل معهم هاتفياً وتقديم الاستشارة الطبية لهم، ومن ثم إيصال الدواء مباشرة إلى منازلهم.

كما وفرت شركة "صحة" خدمة الاستشارة الطبية عبر الهاتف، بهدف إتاحة الفرصة لجميع فئات المجتمع، وفي مقدمتهم كبار المواطنين للوصول إلى الخدمات الصحية دون الحاجة لزيارة المراكز الصحية، خاصة في ظل ظروف انتشار فيروس كورونا المستجد. ومن الخدمات التي وفرتها شركة "صحة" لفئة كبار المواطنين خدمات الرعاية المنزلية، وهو برنامج يهتم بالذين لديهم أمراض مزمنة متقدمة أو لديهم إعاقات جسدية، وكبار المواطنين ممن يصعب نقلهم إلى المستشفى، حيث يوفر البرنامج رعاية صحية ومتابعة مستمرة وشاملة للمرضى في منازلهم من خلال فريق صحي مدرب مؤهل لهذا الغرض، بالإضافة إلى توفير الأجهزة الطبية والأدوية اللازمة لهم. وأطلقت شركة أبوظبي للخدمات الصحية "صحة" كذلك مبادرة "صحتكم أمانة" لتوفير الرعاية الصحية المتميزة لكبار المواطنين، والتي تشمل على منظومة متكاملة من الخدمات الطبية وغير الطبية، حيث طبقت في كل من مدينة الشيخ خليفة الطبية، ومستشفى توام، والخدمات العلاجية الخارجية، وهي المنشآت التي تستقبل أكبر عدد من فئة كبار المواطنين، حسب نتائج دراسة بحثية أجرتها شركة "صحة" بهذا الخصوص. وبموجب هذه المبادرة توفر شركة "صحة" خدمات استباقية تشمل خدمة التذكير بالمواعيد قبل ساعة من الموعد المحجوز، والتأكد على كبار المواطنين الذين لديهم موعد لزيارة العيادات بأن فريق العمل بانتظارهم، وتوفير مواقف أمامية خاصة لكبار المواطنين بالقرب من مداخل العيادات التابعة للخدمات العلاجية الخارجية، وكراسي متحركة لمن يحتاج منهم، واستقبالهم من قبل موظف مخصص لذلك واصطحبهم إلى العيادة المطلوبة، وإعطائهم الأولوية في مكتب التسجيل وسرعة الدخول للمعاينة الطبية، وسط الترحاب والمعاملة المتميزة، بالإضافة لإعطائهم الأولوية في مواعيد قسم الأشعة والعلاج الطبيعي، وتوفير مترجم مرافق للمريض.

• العين - الفجر
في ختام الدورة الثانية لأنشطة مجلس شما محمد للفكر والعرفه تحت شعار "العرفه رحلة نحو الأمل" التي تم خلالها تنفيذ "38 أسسية، عقدت ندوة افتراضية لمناقشة كتاب "كيف تصبح إنساناً؟" للدكتور شريف عرفة، وأدارت الندوة الإعلامية ندى الشيباني، وفي البداية تحدث الكاتب معربا عن شكره العميق على دعوته من الشيخة د. شما بنت محمد بن خالد آل نهيان، وطرح الكاتب تجربته مع الكتابة وعلم النفس الإيجابي، وتجربته الخاصة مع هذا الكتاب، والتي يعتبرها من أهم التجارب المعرفية والإبداعية التي مر بها، ثم تطرق إلى مضمون الكتاب والذي يتحدث عن علاقة الإنسان بالحياة، وكيف تطور نفسياً منذ العصور القديمة، ومدى



منوعات العقل 23



على أمل الشعور بالنشاط، نشرب القهوة صباحاً. ولكن قد يحدث تأثير معاكس، فنبدأ بالتثاؤب ونشعر بالنعاس. وقد يكون السبب هو جودة القهوة التي نستهلكها. ولكن حتى بعد شرب قهوة صافية ذات جودة عالية دون أي إضافات، قد لا يشعر البعض بأي نشاط يذكر. في تقريرها الذي نشره موقع (ليزا) الروسي، قالت ماريا سيدوفا إن هناك أسباباً عدة وراء الرغبة في النوم بعد شرب القهوة. ولكننا يجب أن نعلم قبل كل شيء مدى تأثير هذا المشروب على وظائف الدماغ.

ترتبط بمدى تأثير هذا المشروب على وظائف الدماغ

القهوة . أسباباً عدة وراء الرغبة في النوم بعد شربها



بما في ذلك الدماغ. ولكن إذا كان عمل الكبد مضطرباً، فإن معالجة هذه المواد تزداد سوءاً. وبطبيعة الحال، سيؤثر الكافيين بشكل سلبي على الدماغ ويسبب النعاس.

3- الاضطرابات الهرمونية
يشير الشعور بالنعاس بعد شرب القهوة إلى وجود اختلال هرموني. تنشيط القهوة وظيفتها الغدة الكظرية لإنتاج هرمون الأدرينالين. ولكن تناول جرعة زائدة من القهوة يبطئ عمل الغدة الكظرية التي تبدأ بإنتاج الأدرينالين ببطء، مما يؤدي إلى الشعور بالنعاس.

4- الإرهاق
إن شعور الشخص بالنعاس بعد احتساء القهوة يمكن تفسيره بأنه مجرد إرهاق أو إصابة بالإنفلونزا. في هذه الحالة، يكون الجهاز العصبي غير مستقر، مما يعني أن القهوة لن تساعد في إعادة شحن طاقتك، وإنما ستشترك بالحمول والرغبة في النوم، لذلك من الأفضل الحصول على قسط من الراحة. وذكرت الكاتبة أن هناك حلولاً أخرى للشعور بالنشاط يمكننا الاستعاضة بها عن القهوة، مثلاً يمكن شرب كوب من الماء الدافئ على معدة فارغة صباحاً، مما يساعد الجسم على الاستيقاظ من النوم.



هل يؤثر الحليب على خصائص الكافيين؟
بينت الكاتبة أن الكافيين وبروتين الحليب يجعل عملية الهضم أبطأ، مما يعني أن المواد الفعالة في القهوة تصل إلى الدماغ متأخرة. وبناءً على ذلك، لا ينبغي توقع تأثير تنشيط قوي من الكابتشينو، مثلاً.

كم الجهد الأمثل؟
وعموماً يعتبر حوالي أربع مئة ملليغرام يومياً من الكافيين جرعة آمنة للبالغين الأصحاء، وهذا يعادل حوالي ثلاثة إلى أربعة أكواب من القهوة. ومحتوى الكافيين يعتمد على نوع القهوة ودرجة تحميصها. ولا ينبغي أن تتجاوز جرعة واحدة من الكافيين منتي ملليغرام، وفقاً لمجلة شتيرن الألمانية. وبينما أثبتت العديد من الاختبارات فوائد للقهوة، وأنها منشطة وتقلل مخاطر الموت المبكر والإصابة بأمراض القلب وقدرتها على مقاومة الاكتئاب، ومساعدتها في حرق الدهون بالجسم، يرى الخبراء أن ذلك يأتي فقط من خلال شرب القهوة باعتدال ودون مبالغة.

البعض بالنعاس بعد شرب القهوة:

1- تناول كمية كبيرة من الكافيين
أشارت الكاتبة إلى أن تناول جرعة زائدة من القهوة قد يؤدي إلى الشعور بالنعاس، وعادة ما تكون مستقبلات الأدينوزين مسؤولة عن ذلك، إذ تتطور من أجل محاولة الحفاظ على التوازن. ورداً على جرعة الكافيين الزائدة عن الحاجة، يتباطأ نشاط الدماغ بشكل كبير. في مثل هذه الحالة، يُصبح يتجنب القهوة لمدة من الوقت، ليعود عدد مستقبلات الأدينوزين إلى طبيعتها في غضون يومين. ولا بد من مراقبة كمية القهوة المستهلكة، إذ يجب أن يكون الوقت الفاصل بين جرعة القهوة والأخرى خمس ساعات على الأقل. إلى جانب الحمول والنعاس، يعد تسارع ضربات القلب وزيادة الضغط وارتعاش اليدين والصداع النصفي، من الآثار الجانبية لتناول جرعة زائدة من القهوة. كما تعتبر القهوة من المشروبات المدرة للبول.

2- اضطرابات في الكبد
أشارت الكاتبة إلى أن الكبد يعالج العديد من المواد (بما في ذلك الكافيين) مع الدم لتصل إلى أعضاء أخرى من الجسم

كيف يعمل الكافيين؟

أشارت الكاتبة إلى أن الوظيفة الرئيسية للكافيين الموجود سواء في القهوة أو الشاي أو الشوكولاتة وفي بعض المشروبات وكذلك في الأدوية، هي التأثير على الجهاز العصبي. للكافيين بنية مشابهة للأدينوزين (Adenosine)، وهي مادة كيميائية موجودة في جميع الخلايا البشرية. يعمل الأدينوزين في الدماغ مثيراً للجهاز العصبي المركزي، إذ يعزز النوم ويثبط الاستثارة عن طريق إبطاء النشاط العصبي. عند الاستيقاظ، ترتفع مستويات الأدينوزين في الدماغ كل ساعة، مما يجعل الدماغ والجسم أقل يقظة. بالنسبة للخلية العصبية، يبدو الكافيين مثل الأدينوزين، حيث يرتبط الكافيين بمستقبلات الأدينوزين. ومع ذلك وعلى عكس الأدينوزين فإن الكافيين لا يقلل من نشاط الخلية. وبما أن الكافيين يستخدم جميع مستقبلات الأدينوزين المرتبطة، فإن الخلايا لا تمود قادرة على الارتباط بالأدينوزين. ونتيجة لذلك، بدلاً من التباطؤ بسبب مستوى الأدينوزين، يزداد النشاط الخلوي بسبب الكافيين ويتنشط الجهاز العصبي. وقدمت الكاتبة بعض التفسيرات التي قد تكون وراء شعور



التحديق في ضوء أحمر لمدة ثلاث دقائق يوميا يحافظ على قوة البصر

توصل علماء بريطانيون إلى أن التحديق في ضوء أحمر لمدة ثلاث دقائق يوميا يساعد في الحفاظ على قوة البصر، حيث تقوم نبضات قصيرة من الضوء الأحمر طويل الموجة بتنشيط خلايا شبكية العين. فقد يصبح التحديق في ضوء أحمر لمدة ثلاث دقائق لدى البعض روتيناً يومياً مثل غسل الأسنان، وذلك من أجل تلافي تراجع البصر مع تقدم العمر. توصل إلى هذه النتيجة فريق من العلماء ترأسته غلين جيفري، وهي أستاذة بمعهد طب العيون بجامعة كينغز كوليدج بلندن.

ونشر الباحثون نتائج دراستهم في مجلات علم الشيخوخة (The Journals of Gerontology) العلمية.

وشبهت غلين جيفري العلاج بالضوء الأحمر بشحن بطارية، (فمن الممكن تحسين البصر بشكل كبير لدى كبار السن عن طريق تعريضهم لنبضات قصيرة للضوء طويل الموجة والذي يشحن خلايا الشبكية بالطاقة التي تنتجها)، بحسب الطبيبة.



الأزرق، وهو في طيف الألوان التي يصعب على المرء رؤيتها بوضوح مع تقدم العمر. كما أسفرت التجربة عن تحسين قدرات الخلايا العصبية لدى المشاركين بشكل كبير.

ما الذي يحدث للعين مع تقدم العمر؟
مع تقدم العمر تضعف قوة البصر لدينا، وتقول غلين جيفري إن هذا الأمر (ينطبق بشكل خاص على من تجاوز عمرهم الأربعين عاماً. فمع الوقت تضعف شبكية العين والقدرة على رؤية الألوان بوضوح). يرجع السبب في ذلك إلى إصابة خلايا الشبكية بالشيخوخة، وذلك بسبب ضعف ما يسمى بـ(الميتوكوندريا) في هذه الخلايا. وتعد الميتوكوندريا مولد طاقة للخلايا، وهذه الطاقة تكون في شكل جزيئات (إيه تي بي) (ATP) -اختصار لاسم أدينوسين ثلاثي الفوسفات (Adenosine triphosphate) والتي تمثل الوقود اللازم للعمليات الحيوية في الخلايا. تحتوي خلايا الشبكية على أعلى نسب الميتوكوندريا، وهي أيضاً الخلايا الأكثر استهلاكاً للطاقة. لذلك تظهر آثار الشيخوخة على البصر قبل وظائف الجسم الأخرى، فعلى مر الزمن يقل إنتاج طاقة (إيه تي بي) بنسبة 70%، مما يتسبب في ضعف الشبكية وبالتالي تراجع النظر بشكل ملحوظ عند التقدم في العمر.

كيف يساعد الضوء الأحمر؟
تشرح جيفري كيفية الاستفادة من الضوء الأحمر في تحسين البصر قائلة (يقوم الميتوكوندريا بامتصاص الضوء في مدى الطول الموجي 650 وحتى ألف نانومتر، ويحسن ذلك من أداء العينين ويرفع إنتاج الطاقة في خلايا

أدوية لتوسيع حدقة العين، ثم طلب منهم العلماء محاولة التعرف على إشارات خفيفة من الضوء في الظلام. ولخصص الخلايا العصبية لدى المشاركين، كان عليهم التعرف على حروف ملونة معتمة وغير واضحة. بعد هذه الاختبارات، حصل المشاركون على كشافات صغيرة، وتوجب عليهم النظر للنور الأحمر لهذه الكشافات لمدة ثلاث دقائق يوميا على مدار أسبوعين ليقوموا بعدها بإعادة هذه الاختبارات مرة أخرى. ومن اللافت للنظر تحسّن القدرة على التعرف على اللون

تجربة على مدى أسبوعين شارك في الدراسة 24 شخصاً تتراوح أعمارهم ما بين 28 و72 عاماً ولا يعانون من مشاكل بصرية مسبقة. فحص العلماء في البداية مدى حساسية مستقبلات الضوء بالشبكية لدى المشاركين، وتتكون هذه المستقبلات من الخلايا المخروطية المسؤولة عن رؤية الألوان، والخلايا العصبية المسؤولة عن الرؤية في الظلام والرؤية المحيطية، وهي رؤية الأشياء الواقعة خارج مركز الرؤية الرئيسي. من أجل فحص الخلايا المخروطية، حصل المشاركون على



إضافة لتوقيع 7 عقود جديدة وتجديد 6 عقود منتهية

124 ألف مركبة تستفيد من خدمات الإمارات للخدمات الفنية خلال النصف الأول



280 حارة فحص وصيانة، وبهذا تبلغ الطاقة الاستيعابية للمركز نحو 600 مركبة يومياً. ولتت مدير المركز إلى الاستجابة الناجحة والمسؤولة التي قام بها المركز لضمان صحة المتعاملين والعمالين إزاء الظروف الحالية والتي أسهمت بدورها في نجاحه في تحقيق تلك النتائج، إذ يحرص المعنويون لديه على التطبيق الدقيق للتوجيهات والاشتراطات الصادرة عن الجهات المختصة، بما في ذلك تعقيم جميع المرافق ومكاتب الموظفين، إضافة إلى تعقيم جميع المركبات قبل أداء عمليات الصيانة والإصلاح وبعد الانتهاء، إلى جانب الفحص الحراري للمتعاملين والعمالين يومياً منذ دخولهم بداية السواوم إلى الورش الفنية وقياس درجة حرارة الجسم، إلى جانب تركيب الحواجز والعوازل في مكاتب الاستقبال بالورش منعاً للاختلاط بالمتعاملين أثناء العمل وحفظ السلامة العامة، وتم كذلك توزيع المطويات الإرشادية على المتعاملين، ولتسوق للمصنقات الإرشادية في الأماكن المحددة داخل الورش الفنية التابعة.



ويؤكد قدراته التنافسية العالية التي أضرت استقطاب المزيد من المتعاملين، لافتاً إلى أن ذلك يعود لرصيد الخبرة التي تتمتع بها مواصلات الإمارات، علاوة على باقية الخدمات المتنوعة، والحلول المرنة التي يتبناها المركز لتتأمله، واحترافية فرق العمل التي تضم نحو 1.000 فني مؤهل موزعين على 19 ورشة عمل، منها 11 ورشة عمل داخلية و8 ورش عمل خارجية في مواقع المتعاملين، تضم مجموعها

•• دبي-الضجر:

أفاد مركز الإمارات للخدمات الفنية التابع لمواصلات الإمارات عن نجاح طواقمه في تنفيذ 124 ألف عملية صيانة لمركبات متنوعة خلال النصف الأول من العام الجاري. وأوضح عبيد المحبري مدير المركز أن فرق العمل نجحت في تحقيق معدلات أداء عالية على الرغم من الظروف الاستثنائية الناجمة عن جائحة كوفيد 19، حيث أُنجزت 59 ألف عملية صيانة في الربع الثاني من العام الحالي، أي بانخفاض بسيط عما تم تحقيقه في الربع الأول الذي تمكنت فيه من إنجاز 65 ألف عملية صيانة، وبهذا يكون مجموع العمليات التي تمت خلال النصف الأول 124 ألف عملية صيانة، استناداً منها نحو 60 متعاملاً من أصحاب العقود السارية مع المركز. وأضاف المحبري أن المركز نجح في تحقيق المزيد من التوسع خلال النصف الأول، إذ تم توقيع 7 عقود جديدة، علاوة على تجديد 6 عقود منتهية، ما يدل على ارتفاع الثقة بخدمات المركز.

26

المدير العام للرابطة النووية العالمية : الإمارات ستصبح مثالا يجتذى به للاستثمار في الطاقة النووية

•• أبوظبي-وام:

أكدت السيدة أجنيتا وايزينغ المدير العام للرابطة النووية العالمية أن دولة الإمارات ستصبح مثالا يجتذى به من قبل الدول الأخرى في مجال الطاقة النووية وستسعى هذه الدول للاستثمار في الطاقة النووية لبناء بنيتها التحتية المستدامة وتوفير وظائف قيمة لأصحاب الكفاءات لعقود قادمة. وأضافت في بيان لها أن دولة الإمارات العربية المتحدة هي الدولة الأولى في الوطن العربي التي تستخدم تكنولوجيا الطاقة النووية لتلبية احتياجاتها من الطاقة مشددة على أن محطات بركة للطاقة النووية هي مساهمة مهمة جداً لتحقيق هدف قطاع الطاقة النووية العالمية الخاص بتوفير 1000 غيغاواط من الكهرباء من الطاقة النووية بحلول عام 2050 على مستوى العالم. وبينت أنه على مدى السنوات القليلة المقبلة، عند تشغيل محطات بركة للطاقة النووية الـ 4 ستلبي هذه المحطات 25% من الطلب على الكهرباء في دولة الإمارات، الأمر الذي يوضح كيف يمكن للتكنولوجيا النووية توفير كمية كبيرة من الكهرباء الحالية من الانبعاثات الكربونية. ولفتت إلى أنه يجب أن تؤدي تكنولوجيا الطاقة النووية دوراً أكبر بكثير إذا أردنا تلبية الطلب العالمي المتزايد على الطاقة الصديقة للبيئة منبها إلى أن محطات بركة للطاقة النووية ستنتج طاقة كهربائية موثوقة ومستدامة منخفضة الكربون والتي ستبني المنازل وتدعم النمو الاقتصادي في الدولة. وأعبت عن تهادنها لجميع من شارك بخبرته وتفايته في هذا المشروع للوصول به لمرحلة بدء التشغيل، خاصة في هذه الأوقات الصعبة التي تواجه العالم بخصوص وباء كورونا المستجد.



حديث الغرفة منصة حوارية بين الشركات المحلية بأبوظبي وبيوت الخبرة العالمية

•• أبوظبي - وام:

يواجهونها، وذلك من خلال مناقشاتهم مع خبراء ومتحدثين ومستشارين من شركاء البرنامج. وأعرب مدير عام غرفة أبوظبي عن سعادته بما قدمه البرنامج منذ إنطلاقه كمبادرة مجانية شملت منصة تفاعلية لتقديم الثقافة والمعرفة والوعي بكيفية حسن التدبير خلال الأزمات الطارئة، مشيراً إلى أن البرنامج أتاح فرصة قيمة للخبرة للاطلاع على هواجس وتساؤلات مجتمع الأعمال في العديد من الجوانب، وستكون القيمة والمعرفة والمناقشات التي تتم مشاركتها عبر مبادرة حديث الغرفة ذات أهمية وقيمة مضافة. واستهدف البرنامج قطاعات اقتصادية حيوية في إمارة أبوظبي وهي تجارة التجزئة، والتعليم، والخدمات المالية، والإشاعات والتجارة والخدمات، والرعاية الصحية، والضيافة والطعام وغيرها. وتناولت الجلسات الـ 16 الافتراضية لبرنامج حديث الغرفة، عدة موضوعات مهمة منها التكيف الاستراتيجي ما بعد كورونا، والتصور والتكيف مع الوضع الطبيعي الجديد، كيف ستغير بيئة العمل وكيف تخطط وفق ذلك، وأهمية مرونة سلسلة التوريد في الأوقات المضطربة، وكيفية إدارة أصحاب الأعمال المتأثرين بكوفيد 19 لعلاقات العمالة

بيوت الخبرة العالمية في المجال الاقتصادي وقطاع الأعمال على مستوى العالم مثل شركة ديوليت وشركة برايس ووترهاوس كوبرز وشركة إنرست ويونغ وشركة كيه بي إم جي وشركة جارنر وآخرها شركة سلوم وشركاء. ووصف المهيري البرنامج بأنه غير مسبوق ويعتبر فريداً من نوعه لجهة إطلاقة كمنصة شاملة تفاعلية تغطي مجمل الموضوعات الهامة التي تعلق بالقطاع الخاص، وتساهم في مساعده على الملاحة الآمنة في ظل الظروف الصعبة التي يعيشها العالم أجمع نتيجة انتشار وباء كوفيد - 19 وتداعياته السلبية على الاقتصاد العالمي، وأوضح أن تقدر هذا البرنامج يتحور حول جمع غرفة أبوظبي من خلال شبكة علاقاتها الواسعة، لكتاب المستثمرين العالميين تحت سقف واحد لهدف واحد وهو دعم القطاع الخاص ومواكبة جهود الحكومات المحلية والاتحادية والقيادة الرشيدة في مواجهة تحديات الأزمة الراهنة. وأشار مدير عام غرفة أبوظبي إلى أن برنامج حديث الغرفة طرح العديد من الموضوعات الهامة التي تتطلب الحديث عنها، بشكل يساعد مجتمع الأعمال في الحد من آثار الصعوبات والمعوقات التي

ساهم برنامج حديث الغرفة - الذي أطلقته غرفة تجارة وصناعة أبوظبي مطلع يونيو الماضي - في نشر الوعي وتقديم المشورة حول أفضل سبل التعاطي مع آثار فيروس كورونا المستجد، في عدد من الجوانب الاقتصادية، ما أسهم بشكل كبير في تزويد الشركاء بالمعارف وأفضل الممارسات العالمية وإكسابهم الخبرات لتخطي التحديات السلبية للأزمة، والعمل على الاستفادة من الفرص التي نتجت عنها. ونفذ برنامج "حديث الغرفة" 16 ندوة افتراضية عبر الإنترنت، سجل فيها نحو 6000 مشارك، ولايزال البرنامج مستمراً حتى يكمل 23 جلسة حوارية نقاشية تجمع بين الشركات المحلية وكبرى بيوت الخبرة العالمية.

وأكد سعادة محمد هلال المهيري مدير عام غرفة تجارة وصناعة أبوظبي أن غرفة أبوظبي كانت من أوائل المؤسسات النشطة في دعم القطاع الخاص منذ بداية أزمة انتشار وباء كوفيد - 19، حيث كانت مبادرة برنامج حديث الغرفة من أهم المبادرات الجديدة والفريدة من نوعها، مشيراً إلى أن البرنامج تم طرحه بالتعاون مع ممثلي كبرى

معهد دبي العقاري ينظم مؤتمراً عقارياً افتراضياً بالتعاون مع شركاء سعوديين

علينا جميعاً التنسيق والتعاون المشترك للعمل سوياً لتجاوز التحديات التي خلفها تفشي فيروس كورونا، ليس فقط على القطاع العقاري، وإنما على الاقتصاد العالمي عموماً. ومن خلال الجمع بين خبراتنا المتخصصة مع الكفاءات المؤهلة التي يمتاز بها معهد دبي العقاري، سيكون بمقدورنا التوصل إلى الحلول والآليات والخطط العلاجية لتداعيات الأزمة على قطاعنا، اعتماداً على هذه المجموعة الواسعة من المحاور. إننا نتطلع لانطلاق هذا المؤتمر الذي سيقدم من خلاله نموذجاً مثالياً لاستغلال البنى التحتية المتطورة لمواصلات التشاور مع شركائنا، وترسيخ أواصر العلاقات المتميزة بين بلدينا في كافة المجالات، لتسريع وتيرة التقدم والازدهار. تجدر الإشارة في هذا الصدد إلى أن معهد دبي العقاري كان قد وقع مذكرة تفاهم مع مركز القرار الذي للتدريب في المملكة العربية السعودية في 17 يونيو الماضي، وحملت شعار "بناء وتعزيز علاقات التعاون المشترك"، لتكون انعكاساً لحرص البلدين على الارتقاء بمستويات التعاون في شتى المجالات، ودعم الشراكة الاقتصادية بينهما، لاسيما في القطاعين العقاري والمعرفي.

علي البر، بصفته الرئيس التنفيذي لمركز القرار الذي للتدريب. وتليقاً على هذا الحدث الذي يعتبر الأول من نوعه، قالت هند عبيد المري، المدير التنفيذي لمعهد دبي العقاري، "لقد ارتأينا مع شركائنا في مركز القرار الذي للتدريب في المملكة العربية السعودية، وشركته مكتب محمد البر للتقييم العقاري، ضرورة تنظيم هذا المؤتمر المعرفي في الوقت المناسب، من أجل تبادل الخبرات والرؤى بخصوص التحديات التي فرضها تفشي جائحة كورونا على القطاع العقاري عالمياً، وبفضل مشاركة كوكبة من الخبراء المختصين، نستمكن من التوصل إلى مجموعة من الحلول التي تسهم في عودة مسار النشاط العقاري إلى طبيعته، لاسيما وأن البلدين يتمتعان بعوامل جذب استثنائية في نظر المستثمرين العقاريين من المؤسسات والأفراد والصناديق الاستثمارية، والاستفادة من الآفاق الاقتصادية الواعدة فيهما، وفي الإطار ذاته، سيتم تجهيز وعرض باقة من الدورات التدريبية على هامش المؤتمر لخدمة السوق العقاري السعودي وخاصة ما بعد فترة كوفيد-19.. وشيشتمل المؤتمر على سبعة محاور رئيسية ستناقش جميعها خلال يومين



•• دبي -الضجر:

أعلن معهد دبي العقاري التابع لدائرة الأراضي والأموال في دبي عن استعداده لتنظيم أول مؤتمر عقاري افتراضي تحت مسمى (المقار ما بعد أزمة كورونا كوفيد - 19 - التحديات والحلول)، بالتعاون مع عدد من الجهات في المملكة العربية السعودية. ومن المقرر أن تشارك في هذا المؤتمر الذي سينعقد خلال شهر أغسطس المقبل نخبة من المتحدثين والخبراء في المجال العقاري من كلا البلدين، حيث سيتم عقد الجلسات عبر تقنية حديثة تدعم خاصية المؤتمرات والمعارض عن بعد. ويتأخر هذا المؤتمر انطلاقاً من حرص حكومة دولة الإمارات العربية المتحدة وحكومة إمارة دبي، ممثلة بدائرة الأراضي والأموال ومعهد دبي العقاري، على الارتقاء بمستويات التعاون مع القطاع العقاري الحكومي والخاص بالمملكة العربية السعودية. ويأمل المنظّمون أن يسهم الحدث في دعم الشراكة الاقتصادية، وعلى وجه التحديد الجوانب المعرفية ذات الصلة بالقطاع العقاري، وستتولى هند عبيد المري قيادة فريق عمل معهد دبي العقاري بمسئولتها المدير التنفيذي، وسيقدم الجانب السعودي محمد بن



بقيمة 123 مليون درهم وأخرى في منطقة النهدة الأولى بقيمة 112 مليون درهم. وأما الهبات فقد شهدت تسجيل 2 هبة بقيمة

36.83 مليون درهم كان أهمها بمنطقة الثنية الرابعة بقيمة 35 مليون درهم وأخرى في منطقة جميرا الثالثة بقيمة 2 مليون درهم.

التقرير اليومي للتصرفات العقارية

492 مليون درهم تصرفات العقارات في دبي

•• دبي-الضجر:

معيصم الأول بتسجيلها 2 مبايعة بقيمة 4 مليون درهم. أما فيما يتعلق بأهم مبايعات الشقق والفلل فقد جاءت مبايعة بقيمة 7 مليون درهم بمنطقة برج خليفة كأهم المبايعات لتلتها مبايعة بقيمة 3 مليون درهم في منطقة الخليج التجاري وأخيراً مبايعة بقيمة 3 مليون درهم في منطقة الخيران الأولى. وقد تصدرت منطقة نخلة جميرا المناطق من حيث عدد مبايعات الشقق والفلل إذ سجلت 8 مبايعات بقيمة 7 مليون درهم وثلثها منطقة البرشاء جنوب الرابعة بتسجيلها 7 مبايعة بقيمة 6 مليون درهم وثالثة في البلايس 2 بتسجيلها 7 مبايعة بقيمة 5 مليون درهم. وسجلت الرهونات قيمة قدرها 333.73 مليون درهم منها 19 رهونات أراضي بقيمة 316.12 مليون درهم و23 رهونات فلل وشقق بقيمة 17.61 مليون درهم، وكان أهمها بمنطقة الخليج التجاري

بلغت التصرفات العقارية في دائرة الأراضي والأموال في دبي أكثر من 492 مليون درهم حيث شهدت الدائرة أمس تسجيل 96 مبايعة بقيمة 121.99 مليون درهم، منها 16 مبايعة للأراضي بقيمة 39.55 مليون درهم و80 مبايعة للشقق والفلل بقيمة 82.43 مليون درهم. وقد جاءت أهم مبايعات الأراضي بقيمة 4 مليون درهم في منطقة معيصم الأول لتليها مبايعة بقيمة 4 مليون درهم في منطقة الوصل لتليها مبايعة بقيمة 4 مليون درهم في منطقة وادي الصفا 6. وقد تصدرت منطقة ند الشبا الثالثة المناطق من حيث عدد المبايعات إذ سجلت 4 مبايعة بقيمة 10 مليون درهم وثلثها منطقة جبل علي الأولى بتسجيلها 3 مبايعة بقيمة 8 مليون درهم وثالثة في



أحمد بن حميد النعيمي يطلق 8 محفزات جديدة لدعم مجتمع الأعمال في منطقة عجمان الحرة

•• عجمان-وam

أطلق الشيخ أحمد بن حميد النعيمي، رئيس منطقة عجمان الحرة، ثمانية محفزات جديدة دعماً للشركات القائمة والجديدة في المنطقة الحرة خلال النصف الثاني من العام 2020، تتضمن مجموعة واسعة من الخصومات والإعفاءات. وتندرج الحزمة الجديدة في إطار مساعي المنطقة الحرة لدعم الاقتصاد، وضمان استمرارية ممارسة الأعمال التجارية للشركات المسجلة لديها في ظل المتغيرات التي يشهدها العالم بسبب أزمة فيروس كورونا المستجد حيث تأتي المحفزات الجديدة استكمالاً للحزمة السابقة التي ساهمت في دعم أكثر من 9000 شركة. وقال الشيخ أحمد بن حميد النعيمي إن حزمة الحوافز الجديدة تؤكد مرة جديدة التزام منطقة عجمان الحرة بتقديم بيئة مثالية للأعمال تلبي احتياجات المستثمرين والشركات وتضمن استمرارية أعمالهم ونموهم في ظلّ التقلبات الاقتصادية والظروف المستجدة التي يواجهها العالم حالياً..مشيراً إلى أهمية المحفزات

الثمانية الجديدة في دعم الشركات الصغيرة والمتوسطة لخفض تكاليف ممارسة الأعمال وتعزيز مرونتها التجارية وسط مناخ اقتصادي متقلب نتيجة انتشار فيروس كورونا كوفيد - 19. وأعرب الشيخ أحمد بن حميد النعيمي عن ثقته الكاملة في حزمة التحفيز الجديدة، والتي ستسمح للشركات بتحقيق أهدافها المرجوة..مشيراً إلى أنها تهدف إلى الحد من الآثار المترتبة على الوضع الاقتصادي الذي يسود العالم حالياً. وأكد الالتزام الدائم بنشر روح التفاؤل والأمل وتقديم الدعم الكامل لمجتمع الأعمال في المنطقة الحرة، باعتباره ركيزة أساسية في دعم اقتصاد الإمارة. وتأتي مجموعة الحوافز التي تم إطلاقها في سياق تعزيز بيئة عمل مثالية تلبي احتياجات عملاء منطقة عجمان الحرة، وتشمل قائمة المحفزات مجموعة متنوعة من التسهيلات، بما فيها الإضاءة التام على كل من غرامات الشيكات المرتجعة وغرامات استدال الشيكات، وغرامات رسوم تجديد الرخصة، إلى جانب إعفاء بنسبة 100 في المائة على رسوم

ضمان الاشتراك في الخدمات الذكية. وتحظى الشركات القائمة والجديدة في المنطقة الحرة خلال النصف الثاني من العام الجاري أيضاً بفرصة الاستفادة من محفظة واسعة من خطط التسيط المرنة لمدة 3 أشهر عند استئجار مركز الأعمال، والتسيط المرن لمدة 6 أشهر عند استئجار المكاتب أو المكاتب التنفيذية أو المستودعات، بالإضافة إلى خصومات على رسوم التسجيل وخصم بنسبة 25 في المائة على رسوم سكن العمال. يذكر أن أكثر من 9000 شركة مسجلة لدى منطقة عجمان الحرة، بالإضافة إلى الشركات الجديدة التي تعتمد اتخاذ المنطقة مقراً لأعمالها، ستستفيد من حزمة المحفزات الثمانية الجديدة، التي ستسهم في استمرارية زخم الأعمال بالمنطقة الحرة، والسوق الصيني والمناطق التابعة. وتعتبر منطقة عجمان الحرة لاعباً أساسياً في عملية التطوير الشامل التي تشهدها إمارة عجمان وتعمل دوماً على تطوير خدماتها المقدمة للمتعاملين، بما يعزز أعمالهم ويؤمنهم من تحقيق أهدافهم وسط المتغيرات الجديدة.. وتتميز المنطقة بتنوع جنسيات



مستمرها الذين يزيد عددهم عن أكثر من 145. يعملون في بيئة أعمال متطورة تتضمن تسهيلات كبيرة لتأسيس وإدارة الأعمال بالإضافة إلى توفير مجموعة كبيرة من الخدمات.



يساهم في توفير مليون درهم شهرياً

دبي للسيليكون تطبق نظام إدارة المباني بتقنية الذكاء الاصطناعي

•• دبي-الفرج:

أعلنت سلطة واحدة دبي للسيليكون، الهيئة التنظيمية لواجهة دبي للسيليكون، المدينة الحرة التكنولوجية المتكاملة، عن قيامها بتحديث نظام إدارة المباني المتكامل لديها وتعزيزه بتقنيات الذكاء الاصطناعي في 40 مبنى بواجهة دبي للسيليكون. ويربط النظام ما يقرب من 60 ألف نقطة تحكم تشمل المباني والوحدات الصناعية، بما في ذلك المقر الرئيسي لسلطة واحدة دبي للسيليكون، وستة أبراج مكتبية، ومركز السرد للتسوق، ومركز إدارة العمليات والرفاق، والوحدات الصناعية الخفيفة، ومجمعان سكنيان، ومسجد الواحة،

ومجمع دبي الرقمي، من خلال شبكة المنطقة المحلية (LAN) واستخدام أجهزة "ثيغارا فريم روك" من تريديوم لدمج جميع تدفقات البيانات الرقمية المتاحة عبر الشبكة. ويتم تجميع البيانات بشكل مركزي وتحليلها باستخدام تقنيات الذكاء الاصطناعي، مع خوارزميات مصممة للتعرف على الأنماط والتفاعل معها. كما يتم دمج البيانات من كل المبنى في نظام واحد لتحسين إدارة المعلومات واتخاذ القرارات المناسبة. وساعد نظام إدارة المباني سلطة واحدة دبي للسيليكون على توفير ما يقرب من مليون درهم شهرياً، وذلك من خلال الاستفادة من أحدث التقنيات. وتأتي هذه الأرقام نتيجة مساهمة

النظام بترشيد الطاقة وكفاءة تشغيل الموارد المطلوبة في المرافق. وحول أهمية تكامل هذا النظام مع حلول تطبيقات الذكاء الاصطناعي، قال المهندس خليل شعلان، نائب رئيس أول العمليات والخدمات في سلطة واحدة دبي للسيليكون: "نعمل في سلطة واحدة دبي للسيليكون، تماشياً مع رؤية صاحب السمو الشيخ محمد بن راشد آل مكتوم نائب رئيس الدولة رئيس مجلس الوزراء حاكم دبي، رعاه الله، وتحويل دبي إلى أسعد مدينة في العالم. وفي هذا السياق، يعمل النظام الجديد الذي تم تطبيقه مؤخراً بالاستفادة من تقنيات الذكاء الاصطناعي على تعزيز منظومة الإدارة المتكاملة للمباني والتي طبقناها في الواحة منذ عام

2009. وهذه النقلة النوعية تعكس حرص سلطة واحدة دبي للسيليكون على تنفيذ المشاريع المستدامة، تماشياً مع استراتيجية دبي للطاقة 2030 واستراتيجية دبي للطاقة النظيفة 2050. وأضاف شعلان: سنواصل تبني النظم المتكاملة بالذكاء الاصطناعي ضمن المشاريع المتكاملة حديثاً ومجها مع استخدام النظام الحالي. وبدءاً من اليوم، سيتم دمج أنظمة إدارة المباني داخل النظام المركزي لتشمل جميع المرافق التابعة لسلطة الواحة. كما ستتمكن المطورون العقاريون من دمج نظم إدارة المباني الخاص بهم مع النظام الجديد، ويساهم النظام الجديد بتوفير الطاقة بنسبة 36٪ سنوياً، وخفض الموارد

المطلوبة لإدارة 40 مبنى من 110 إلى خمسة فقط. كما يعتمد النظام على إطار عمل يدمج الأجهزة، بغض النظر عن استراتيجية الشركة المصنعة أو بروتوكول الاتصال، مما يتيح لسلطة الواحة مرونة التحكم بالنظام. كما يمكن لفريق إدارة المرافق في سلطة واحدة دبي للسيليكون، ومن خلال غرفة التحكم المركزية، مراقبة نسب استخدام الكهرباء، مما يمنح قدرة أكبر على إجراء التعديلات المناسبة وإرسال التنبيهات أثناء حالات الاستهلاك العالي. كما يمنح النظام القدرة على جمع وتخزين المزيد من البيانات القديمة لتحليلها ومقارنتها، مما يساعد فريق إدارة المرافق على ترشيد استهلاك الطاقة وتحسين الأداء.

الفكرة

27 المدير السابق للطاقة الذرية الدولية : الطريقة

الهيئة التي رأيتها في مشروع بركة تفيض بالاحترام

•• أبوظبي - وam



أكد السيد هانز بليكس المدير العام السابق للوكالة الدولية للطاقة الذرية ورئيس المجلس الاستشاري الدولي السابق أن بدء تشغيل المحطة الأولى من المحطات الأربعة في بركة يرسل للعالم أجمع والمتعطل للكهرباء، رسالة قوية بأن الطاقة المتوفرة يمكن إنتاجها بتكلفة مجدية وبدون انبعاثات كربونية ولا زيادة خطر الاحتباس الحراري. وقال في بيان له " وك رئيس سابق للمجلس الاستشاري الدولي لمشروع محطات بركة، يسعدني أن أهنئ حكومة أبوظبي وشعبها لاستخدامهم العلوم والتكنولوجيا الحديثة من أجل دفع عجلة التنمية، وأضاف " أن الطريقة العملية والهيئية التي رأيتها في المشروع والتي تتبعها الحكومة والجهات المسؤولة تفيض بالاحترام والثقة. لقد استفادوا بشكل كامل من الخبرة النووية العالمية الواسعة - من المعرفة التي تقدمها الشركات الكورية إلى النصائح والمراجعات والخدمات التي تقدمها الوكالة الدولية للطاقة الذرية، والرابطة العالمية للمشغلين النوويين وغيرهم فأصبحوا بذلك نموذجاً يحتذى به للدول الأخرى التي ترغب في الدخول لصناعة الطاقة النووية الحديثة..

ديوا تدعم جهود شركائها والشركات التابعة لها في مجال تمكين ودمج أصحاب الهمم

•• دبي - وam

تواصل هيئة كهرباء ومياه دبي ديوا مساعيها لدعم جهود الشركات التابعة لها في مجال تمكين ودمج أصحاب الهمم في بيئة العمل والمجتمع ضمن مبادرة "حاضنة دعم أصحاب الهمم المبتكرة" التي أطلقتها عام 2019. وتشتمل المبادرة على فعاليات وبرامج فرعية تتكون من برنامج القيادة المحفزة والبرنامج التدريبي وبرنامج إدارة المعرفة وبرنامج زيارات القارئة المعيارية وبرنامج إبراز قصص النجاح. وفي إطار المبادرة عقدت الهيئة مؤخرًا سلسلة من ورش العمل الافتراضية عبر الإنترنت بالتعاون مع وزارة تنمية المجتمع ونادي دبي لأصحاب الهمم لتسليط الضوء على أهم الممارسات المطبقة في مجال البيئة المؤهلة والتوظيف الدامج والمبادرات المجتمعية الدامجة وبناء القدرات المؤسسية في مجال دمج وتمكين أصحاب الهمم. كذلك تنظم الهيئة الجلسات التوعوية عبر تقنية الاتصال المرئي ضمن "البرنامج التحفيزي للموردين الخاص بأصحاب الهمم" لرفع مستوى وعي الموردين حول كيفية دعم أصحاب الهمم وتوفير البيئة المؤهلة لهم بما يتوافق مع توجهات الهيئة ومعاييرها والتوجهات الحكومية في هذا المجال مثل كود دبي للبيئة المؤهلة ومعايير وإجراءات الصحة والسلامة الدامجة. وأثمرت مساعي الهيئة لنقل تجربتها ومعارفها ومهاراتها إلى شركائها والشركات التابعة لها عن تحقيق قصص نجاح ورسد وتوثيق ممارسات فاضلة في هذا الخصوص. وأكد معالي سعيد محمد الطاير العضو المنتدب الرئيس التنفيذي لهيئة كهرباء ومياه دبي حرص الهيئة على توطئة المعرفة وترسيخ ثقافة دمج أصحاب الهمم بين جميع المعنيين وتوفير بيئة دامجة لهم انسجاماً مع السياسة الوطنية لتمكين أصحاب الهمم التي أطلقها صاحب السمو الشيخ محمد بن راشد آل مكتوم نائب رئيس الدولة رئيس مجلس الوزراء حاكم دبي "رعاه الله" بهدف إيجاد مجتمع دامج خال من الحواجز ضمن التمكين والحياة الكريمة لأصحاب الهمم وأسرهم ومبادرات "مجتمعي مكان للجميع" التي أطلقها سمو الشيخ حمدان بن محمد بن راشد آل مكتوم ولي عهد دبي رئيس المجلس التنفيذي والتي تهدف إلى تحويل دبي إلى مدينة صديقة لأصحاب الهمم بحلول العام 2020.. وحققت الهيئة نقلة نوعية في مسيرة دمج وتمكين أصحاب الهمم من خلال تطبيقها أفضل الممارسات المحلية والعالمية وتسعى لتشجيع الشركاء على توفير تجربة سلسة ودامجة لأصحاب الهمم.

15.8 مليار درهم مكاسب الأسهم مع بداية تعاملات أغسطس

•• أبوظبي - وam

بدأت أسواق المال الإماراتية أول أيام تعاملاتها في شهر أغسطس على نشاط بدعم من استمرار التداول على أسهم قطري العقار والبنوك مع التركيز على شريحة الأسهم التي تقل قيمتها عن الدرهم.. ورجحت القيمة السوقية للأسهم الشركات المتداولة نحو 15.8 مليار درهم في ختام الجلسة. وكان المؤشر العام لسوق أبوظبي للأوراق المالية قد ارتفع إلى مستوى 4324 نقطة بزيادة نسبتها 0.45% في حين صعد المؤشر العام لسوق دبي المالي بنسبة 0.70% مغلقاً عند مستوى 2065 نقطة. وشهدت سيولة التداول المزيد من التحسن خلال جلسة أمس بعدما ارتفعت قيمة الصفقات في سوق أبوظبي ودي الماليين إلى نحو 450 مليون درهم فيما بلغ عدد الأسهم المتداولة 629 مليون سهم نفذت من خلال 7722 صفقة. وكانت أسهم البنوك قد قادت النشاط في سوق أبوظبي بعدما ارتفع سهم بنك أبوظبي الأول إلى 11 درهماً تبعه في الاتجاه نفسه سهم بنك أبوظبي التجاري إلى 5.04 درهم.. وواصل سهم أبوظبي للطاقة تألقه صاعداً إلى 1.44 درهم الأمر الذي انعكس إيجابياً على القيمة



«أراد» ترسي عقد إنشاء المرحلة الثانية من مشروع الجادة في الشارقة بقيمة 423 مليون درهم

•• الشارقة-وam

منحت شركة أراد للتطوير العقاري عقد إنشاء رئيسي لبناء إيست فيليج والتي تشكل المرحلة الثانية من مشروع

الجادة المتكامل في قلب الشارقة بقيمة 423 مليون درهم ويتضمن بناء 16 مجمعا سكنيا ضمن مخطط رئيسي من المساحات المنسقة وسيبدأ العمل فوراً على تشييد المجمعات السكنية في المشروع

حيث يتوقع إكمال البناء في أول باقة من المنازل في شهر ديسمبر 2021. ويقع مجمع إيست فيليج العصري في وسط الجادة ويستهدف جيل الشباب حيث يضم سلسلة من المجمعات السكنية

التي تتميز بتصميمها العصرية والجريئة. وقال الشيخ سلطان بن أحمد القاسمي رئيس مجلس إدارة أراد أن هذه الخطوة تمثل علامة فارقة في هذا المشروع الضخم وتؤكد عزيمنا وإصرارنا على مواصلة الإنجاز في مختلف مواقع مشروعنا المتكامل في قلب الشارقة. وأعرب الشيخ سلطان بن أحمد القاسمي عن شكره للمستثمرين الذين وضعوا ثقته في الشركة وسنعمل جاهدين لضمان بناء منازلهم في أسرع وقت ممكن ووفق أعلى معايير الجودة حيث حرصنا على اختيار شريك يتمتع بسجل حافل من المنجزات حتى نشيد هذا المجتمع العصري المميز. ويأتي عقد إنشاء إيست فيليج خلال فترة مزدهمة بالنسبة لشركة أراد حيث أعلن المطور العقاري في شهر يوليو الماضي عن ارتفاع مبيعاته خلال النصف الأول من العام بواقع 10 بالمائة مقارنة



بالإمارة والتسهيلات المقدمة من قبل الدولة لمجتمع الأعمال لجباية الجائحة. وتؤكد هنادي عيد، أن اقتصادية دبي تواصل كل جهودها لخدمة متعاملها بما ينسجم مع تطلعات حكومة دبي في تحقيق أهدافها الاستراتيجية وتوجهات القيادة الرشيدة.



•• الشارقة - د. محمود علياء

قال صاحب السمو الشيخ الدكتور سلطان بن محمد القاسمي، عضو المجلس الأعلى حاكم إمارة الشارقة -رعاه الله- بمناسبة إطلاق مؤلفه الجديد " محاكم التفتيش .. تحقيق لثلاثة وعشرين ملفاً لقضايا ضد المسلمين في الأندلس " للقراء في جميع أنحاء العالم العربي والعالمي، والذي يقع في مجلدين والصادر عن " منشورات القاسمي " الدار المتخصصة بنشر وتوزيع كتب ومؤلفات سموه إلى القراء محلياً وعربياً وعالمياً.

يقول سموه عن مؤلفه النادر «محاكم التفتيش»: أن هذا الكتاب يختلف عن كتابي السابق «إني أدين، الذي يتحدث عن اتخاذ القرارات من الملك إلى الحكومة، الكتاب الجديد يتناول محاكم سرية، تمارس الإعدام والحرق، وأموراً كثيرة في حق المسلمين، وربما الآن الشعب الإسباني لا يعلم عنها لأنها كلها محفوظة سرياً، واستطعت أن أحصل على 23 مخطوطة في صورة ملفات محاكمات، وبحثت فيها وحققتها، وسيتوفر الكتاب في المكتبات في القريب العاجل بإذن الله.

محاكم التفتيش ... إصدار جديد لصاحب السمو الشيخ الدكتور سلطان بن محمد القاسمي

دراسة وثائقية فيها الكثير من الدلالات التاريخية المؤثرة

-محاكم التفتيش .. وثائق تدين فئات من الشعب الإسباني في تلك الفترة، أكان ملكاً، أو قاضياً، أو كنيسة، أو جماعة

-الكتاب فيه تحقيقٌ لثلاثة وعشرين ملفاً لقضايا ضد المسلمين في الأندلس

الإسباني، صاحب الضمير الإنساني، أن يتذكر تلك المصائب، كلما شاهد أو قرأ عن ذلك التراث العظيم، والذي يتغنى به دائماً، والذي يجلب له مليارات اليوروات، أن كل ذلك هو هدية لكم ممن أعدمتموهم دون ذنب اقترفوه إني أدين ..

وكان سمو الشيخ الدكتور سلطان بن محمد القاسمي قد أصدر كتاب بحثي مهم بعنوان «إني أدين»، الذي يأخذ من الأسطر الأولى إلى معاني حقيقية مقترنة بالوثائق والأدلة للادانة، مقدماً شهادة مختلفة ومتميزة، في ظل شح المصادر التاريخية التي تتحدث عن مأساة المسلمين الموريثيين بعد سقوط غرناطة، والجرائم التي مورست في حقهم.

في كتابه هذا من إصدارات دار «منشورات القاسمي، لسنة 2017، يقدم لنا حاكم الشارقة، شيتين مهمين جداً بالنسبة للموضوع الذي يتحدث عنه الكتاب، أولهما مادة تاريخية موثقة عن موضوع انتهاك حقوق المسلمين بعد الاستيلاء الإسباني على غرناطة، وسقوط آخر معاقل الدولة الإسلامية هناك، وثانيهما هو وثيقة قانونية مدعمة تكفي لحاكمه من يجرؤون حتى الآن من الإسبان على غمط الموريثيين المسلمين حقوقهم، ويرفضون حتى الاعتذار لهم عن كل الجرائم البشعة التي وقعت ضدهم. وفي منتي صفحة من القطع الكبير وبأسلوب علمي تاريخي ممتنع ومصحوب بصور الوثائق الإسبانية الأصلية مع ترجماتها العربية، يطرح سموه عشر إادات، اعتمدت على عشر وثائق إسبانية، يقول سموه في مقدمة كتابه عنها: «اقتنيت عدداً من الوثائق الإسبانية، وهي تعود إلى الفترة ما بين 1530م، وعام 1610م، وهي فترة مأساة مسلمي الأندلس.

بعد ترجمتها من اللغة الإسبانية إلى اللغة العربية ودراستها، اخترت منها 10 وثائق تدين فئات من الشعب الإسباني في تلك الفترة، أكان ملكاً، أو قاضياً، أو كنيسة، أو جماعة من الناس؛ لما قاموا به من جرم تجاه مسلمي الأندلس بعد أن هادنوهم فترة من الزمن، بعد توقيع الملكين الكاثوليكين لأبي عبد الله الصغير بالتمهيدات بعدم المساس بالمسلمين في عبادتهم وأملاتهم»، ويصدر سموه في خاتمة كتابه نص المعاهدة بحذافيره كملحق، ومرجع لتعزيز الوثائق العديدة التي زخر بها الكتاب، والتي تجسد بشكل عملي الإدانات العشر التي أراد سموه أن يبينها بشكل جلي لا لبس فيه، ولا كلام بعده سوى الحق وعودة الحق إلى أصحابه، ولو بعد كل هذه القرون.

Ben Yahes، التي كانت بسن الثامنة عشرة عندما أدلت بشهادتها للتحقيق في الخامس من شهر إبريل عام 1570م، عندما نشبت حرب «البشرا» لمدة عامين تقريباً. وتتذكر «بيرناردينا» أن مسلمي «Dolar»، في غرناطة وهم يهتفون صرخة الحرب «محمد، ويحون السكان على الانضمام إليهم في منطقة جبال سيراغادا. كان سكان «دولر» في عام 1568م كلهم من المسلمين تقريباً (230 مسلم و2 من المسيحيين القادمين) وقد انضم المسلمون إلى الثوار بعد أن دمروا كنيسة «دولر». ورغم أن والد «بيرناردينا» أدرك أنه أياً كان مسار الاتجاه الذي سيأخذه، فإن مستقبلهم كان مشؤوماً، وقال: «إدا ذهبنا إلى المسلمين، سوف يقتلنا المسيحيون، وإدا ذهبنا إلى المسيحيين، سوف يقتلنا المسلمون»، إلا أنه أخذ فتياته الثلاث إلى منطقة جبال سيراغادا لمدة أربعة أيام. ثم غادر الأب وذهب الفتيات إلى قرية «كلاهورا»، Calahorra، في غرناطة طلباً للرفقة من المسيحيين. وهنا أخذت «برناردينا» كعبدة.

كانت انتفاضة «البشرا» محاولة الخندق الأخير من قبل المسلمين للمحافظة على دينهم وأسلوبهم في الحياة. تعرض التمرد للاستفزاز بسبب الإجراءات التضييقية في الأمر الملكي لفيليب الثاني في الأول من يناير لعام 1567م، ولاسيما في منع استخدام اللغة العربية والذي يعني إبادة الثقافة. ووفقاً لأحد الشهود، كان ثمة أمل كبير في أن يفرض الأتراك غرناطة، وبالتالي سيتمكنون من ممارسة دينهم بحرية. كان الأمل عثياً؛ فقد تم طرد معظم السكان المسلمين من مملكة غرناطة، ولكن في هذه الوثائق النادرة، لا يزال بإمكاننا أن نلتقط لمحة من ثقافة إسلامية ثرية في السنوات التي سبقت النفي.

ويختتم سموه الكتاب بالإشارة إلى إحصائية مهمة فقد استمرت تلك المحاكمات المعروفة بمحاكم التفتيش، منذ تأسيسها في الأول من شهر نوفمبر عام 1478م، حتى تم إلغاؤها في الخامس عشر من شهر يوليو عام 1834م، وقد راح ضحيتها نصف مليون مسلم.

وقد بلغت عدد حالات الإعدام الموثقة كالآتي: - ما قبل عام 1530م حوالي ألفي حالة. - وما بين عام 1530م-1630م حوالي ألف حالة. - وما بعد 1630م حتى إلغاؤها تم إعدام مئتين وخمسين حالة. ونحن أمام هذه الحقيقة، نهيب بالشعب



متخصصين لديهم دور هام في المحافظة على المعرفة وممارسة دينهم. كان المتهمون عموماً من الطبقات الاجتماعية الأكثر تواضعاً في الحياة - مثلاً أصحاب الخانات (نزل)، مزارعين، خياطين، نساجين إلخ. ومن بينهم هناك الكثير من النساء اللواتي كان لهن تأثير بدورهن التقليدي على الثقافة الدينية لأطفالهن. من خلال أداء الشهادات أمام القاض، يمكن للمرء أن يحصل على انطباع عن مدى البساطة بين المتهمين الذين تم سبهم من حياتهم الوادعة ليواجهوا آلة التفتيش التي لا ترحم. كانت الأحكام الصادرة عن محاكم التفتيش قاسية جداً. ففي حالة ثلاث من السلمات، «ماريا ألباكين، Maria Alabquen»، و«ماريا ميغميغ، Maria Megmeg»، و«إينيس دي لا سيرنا، Ines de la Sirna»، تم عرضهن على إحدى محاكم التفتيش والتي تسمى «أوتو دو في، Auto de fe»، محاكمة تجرى من قبل رجال تابعين للعقيدة الكاثوليكية، على مداخل كل قرية أو مدينة، علناً أمام الأهالي، فإن أنكر المتهم، أحرق في

والعروفة أيضاً باسم حرب غرناطة في الفترة من عام 1568م-1571م. تظهر وثائق المحاكمة العمليات البيروقراطية الشاملة التي قامت بها محاكم التفتيش. عموماً، كانت تبدأ بمذكرة اعتقال، وتستمر بتسجيل المحاكمة نفسها التي تتضمن عدداً كبيراً من التحقيقات المفصلة للمتهم والشاهد، وفي بعض الأمثلة هناك تسجيل للتعبير المستخدم لا تتراخ الاعترافات من المتهم، يليه النطق بالحكم والعقوبة المفروضة. كانت هذه المحاكمات تجري تحت ستر صارم من السرية، وتم فرض عقوبات قاسية لقاء إفشاء أي معلومات تتعلق بمضمون المحاكمة.

فقد تم اتهام المسلمين بتمسكهم بمجموعة متنوعة من ممارسات الدينية مثل: اتباع شعائر الصلاة، الاحتفال برمضان، إعطاء الصدقات للفقراء خلال تلك الفترة، الاحتفال بيوم الجمعة بوصفه يوماً مقدساً والعمل يوم الأحد. وهكذا، على سبيل المثال، تعترف المسلم «ماريا دي مونتورو، Maria de Montoro»، بأنها اجتزت أداء الوضوء بغسل الوجه، واليدين، ومسح الرأس، وغسل القدمين، ثم الصلاة على سجادة وكبرت وقرأت الحمد وسورة قل هو الله أحد، وتستمر في وصف الصلاة من ركوع وسجود، وهناك مسلمة أخرى تدعى «بياتريس تاهونيا، Beatriz Tahonia»، وهي خياطة، أفادت بأنها عندما سلت في الشارع ما إذا كانت هي وصديقاتها لسن «مسيحيات معدمات» فأجاب

بأنهن قد تلقين التعميد عندما كن صغيرات ولكن لم يهتمن بذلك، بل إنهن لا يتذكرنه. وقد ثبتت براءتها ربما بسبب تدخل محاميها الذي تم إرفاق اتصال عن خدماته المعروضة بالوثيقة التي تحتوي أيضاً على إيصالات نفقات السجن. وقد صرحت هي وأغلبية المتهمات بأنهن يؤمن بأن «شريعة المسلمين» صالحة، بل إنهن حتى أسمن ما هو لدى المسيحيين، وأنه بالنسبة لهن جميعاً هو السبيل للدخول إلى الجنة.

من خلال هذه المحاكمات هنا تبرز صورة لعالم مزدهر، حيث الروابط القديمة لجمع المسلمين لم تنفصم عراها. فلا يزال المسلمون يعيشون مع بعضهم، ويتحدثون العربية، ويشعرون بأنه يمكنهم التعبير بدرجة معينة من الحرية عن أفكارهم الداخلية حول الدين وممارسته في الواقع، معظم المتهمين لم يتكلموا سوى العربية، وكان يجب ترجمة أسئلة المستجوب من خلال المترجم الموجود دائماً، «غارسيا تشاكون، Garcia Chacon»، كان الكثير من المتهمين على تواصل مع مسلمين

أما قصة هذه المجلدات فهي: بعد غزو الملوك الكاثوليكين في عام 1492م لغرناطة، آخر ممالك المسلمين المتبقية في إسبانيا، أدخلوا تشريعاً يقضي بتحويل المسلمين في غرناطة عن دينهم قسراً إلى المسيحية، وإلا سواجون النفي. ورغم أن الأغلبية اختاروا التحول عن دينهم، بدلاً من النفي، إلا أن مجموعة الوثائق تبين أنه بعد أكثر من نصف قرن، واصل المسلمون المحافظة على لغتهم، وعاداتهم وممارسات دينهم. وهذا جدير بالملاحظة نظراً لحقيقة أنه في عام 1526م صدر مرسوم بتاريخ 7 ديسمبر، بنقل مقر مكتب التفتيش الذي كان حتى ذلك الوقت في «كوين، Coin»، في

ملاحه إلى غرناطة، حيث تم بذل المحاولات بإصرار «لإزالة نطاق ممتد من الثقافة والهوية المحلية»، والهدف هو حظر «ثقافة موروثه بأكملها وليس الدين ذاته فحسب». وتعكس إحدى الوثائق في المجموعة فشل السلطات في القيام بتصوير ناجح للمسلمين.

وتابع سموه: أنا أعتقد أن هذا الكتاب الذي تم فيه تحقيق لثلاثة وعشرين ملفاً لقضايا ضد المسلمين في الأندلس النسخة العربية تضم : المجلد الأول: 712 ، المجلد الثاني: 678 ، النسخة الإسبانية: المجلد الأول: 638 ، المجلد الثاني: 610 . وسيكون له تأثير مباشر - بإذن الله- وهنا نطالب على الأقل بأن يرجع لنا مسجد قرطبة، وسبق وطالب بذلك، فأخبروني بأن البلدية أعطته للكنيسة، فقلت لهم: أعطى من لا يملك لمن لا يستحق، فهذا ملكنا نحن كمسلمين، ومع ذلك إرجاعه سهل وقريب بإذن الله.

وأضاف سموه: صحيح أن الكتاب حجمه كبير، ولكن الأسلوب الذي كتبت به ملفاته سلس وجذاب، وكل ملف يروي حكاية، وهو سهل ويتقن الإنسان دينه، والعجيب في هذه المحاكمات أن هؤلاء المسلمين كانوا يعرفون اللغة الإسبانية، لكنهم كانوا يرفضون في المحاكمة التحدث بها، وكانوا يصرون على التحدث باللغة العربية، لدرجة أنهم كانوا يجلبون إليهم مترجماً من العربية إلى الإسبانية والكس.

لجنة القراءة والفرز تبدأ تقييم ترشيحات الدورة

إعادة توزيع المناصب الإدارية لآحاد كتاب وأدباء الإمارات



•• الشارقة- الفجر
أعاد اتحاد كتاب وأدباء الإمارات توزيع المناصب الإدارية بالتصويت بعد استدعاء عضو مجلس الإدارة الاحتياط الأول شيخة الجابري، لتصبح كما يلي: د. د. محمد حمدان بن جرش رئيس مجلس الإدارة أ. شيخة محمد الجابري نائب رئيس مجلس الإدارة.



والأصالة والابتكار في اختيار الموضوع، والتصدي له بحثاً ودراسة، فضلاً عن جماليات النشر والإخراج الفني في كل مشاركة. واستقبلت جائزة الشيخ زايد للكتاب على مدار تاريخها



16.746 ترشحياً من 50 دولة ضمن فروعها التسعة، ولا يزال باب الترشيح للجائزة في دورتها الخامسة عشرة مفتوحاً حتى 1 أكتوبر 2020، وذلك من خلال الموقع الإلكتروني: <https://www.zayedaward.ae/ar/>



•• أبو ظبي- الفجر: عقدت لجنة القراءة والفرز أولى جلساتها للدورة الحالية من جائزة الشيخ زايد للكتاب افتراضياً، وذلك برئاسة سعادة الدكتور علي بن تميم، أمين عام الجائزة ورئيس مركز أبوظبي للغة العربية في دائرة الثقافة والسياحة - أبوظبي، ومشاركة أعضاء اللجنة الأستاذ د. خليل الشيخ، عضو الهيئة العلمية للجائزة من الأردن، والنقاد والشاعر سلطان العميمي، عضو الهيئة العلمية للجائزة من دولة الإمارات العربية المتحدة، والدكتور علي الكعبي من دولة الإمارات العربية المتحدة. ستعقد اللجنة سلسلة من الاجتماعات المكثفة عن بعد لمراجعة ودراسة ترشيحات الدورة الحالية، وتقييم مدى اكتمال الشروط العامة للكتاب المقدمة للجائزة، وتستمر هذه الاجتماعات حتى نهاية فترة الترشيح في 1 أكتوبر القادم. يلي اجتماعات لجنة القراءة والفرز، الإعلان عن القوائم الطويلة، وبدء أعمال «لجان التحكيم» لدراسة الترشيحات وفق معايير مدروسة اعتمدها الجائزة، والتي تشمل التخصص العربي، ومستوى عرض المادة الدراسية، ومدى الالتزام بمنهجية التحليل والتركييب المتبعة فيها، وجماليات اللغة والأسلوب، وكفاية وشمول ومعااصرة وأهمية وموثوقية المصادر والمراجع العربية والأجنبية، والأمانة العلمية في الاقتباس والتوثيق،

منوعات

العقل

31

مارست (اليوغا) والرياضة خلال فترة الحجر المنزلي

ريم إرحمه : مستوى الدراما الرمضانية كان أفضل من المتوقع

كشفت الفنانة البحرينية، ريم إرحمه، عن أن فيروس (كورونا) وما فرضه، أثر في شخصيتها وغيرها، ما جعلها خلال هذه الفترة تخرج أناساً من حياتها في الفترة الأخيرة، وفي المقابل تقرب آخرين تعتبر أنهم استحقوا ذلك، معللة ذلك بالقول (في الأزمات تتضح لنا المعادن)، مؤكدة إرحمه أنها عرفت في الأونة الأخيرة من يحبها بصدق كصديقة ويهتم بها ويسأل عنها من دون مصلحة، وميزت الأشخاص الذين لم تكن تهمهم (ويعرفونها بوقت الوناسة بس). وأضافت أنها استغلت الحجر المنزلي بالأكل والطبخ والنوم (والحجر مع ناس تونس)، كذلك بممارسة (اليوغا) والرياضة.

• رغم أنك فنانة بحرينية، لكنك اتخذت قرار البقاء في الكويت وعدم السفر مع بقية زميلاتك اللاتي عدن في فترة سابقة للبحرين... فما السبب؟
- للأمانة، قرارى كان فيه نوع من الأخذ والرد (هل أعود أو أبقي هنا في الكويت؟). ساعد في بقائي أن رحلات الإجماع إلى البحرين كانت قليلة جداً، الأمر الذي لم يسعني لأجد رحلة مناسبة لي. لكن في الوقت ذاته، أشعر هنا أنني في بلدي الثاني ومستقرة (موحسة بالغبية كلس)، كما أن ظروفى في الوقت الراهن تسمح لي بالبقاء طوال هذه المدة، والحمد لله أننا قد تعدينا هذه الأزمة وسأعود قريباً إلى أهلى وأحبائى في البحرين.

• ما جديدك الفني؟
- في الفترة الحالية أوصل تصوير ما تبقى لي من مشاهد ضمن سياق مسلسل (أبشر بالسعد)، والذي كنت قد صورت جزءاً منه في وقت سابق، لكن وبسبب جائحة (كورونا) توقفنا. أما في ما يخص النصوص الجديدة، فالتتجون والمخرجون ما زالوا قيد التفكير، هل يدخلون الإنتاج أم لا، وكل شيء سيتضح خلال مدة زمنية قديها شهر.

• لاحظنا في الأونة الأخيرة علاقة الصداقة القوية التي تربطك مع الفنانة ليلي عبدالله، والبعض تساءل هل هي موقفة كما يحصل في المجال الفني عادة؟
- للتوضيح فقط، تربطني بليلى عبدالله علاقة صداقة وأخوة منذ 13 سنة، لذلك لا أستطيع القول إنها علاقة صداقة غير حقيقية، كذلك لا أستطيع الحكم على الوسط الفني بعدم وجود علاقات صداقة حقيقية... (بكل مجال الزين والشين).

• إلى، ركزت على القراءة، كما واهتمت بصحتى وجعلت من طعامى صحياً أكثر. كذلك، أخرجت أناساً من حياتى، وفي المقابل قريت آخرين استحقوا ذلك، لأنه كما هو معلوم، في الأزمات تتضح لنا المعادن، وأنا أقيم حالياً في الكويت بعيدة عن أهلى، لذا عرفت من كان يحبنى بصدق كصديقة ويهتم بي ويسأل عنى من دون مصلحة، وميزت الأشخاص الذين لم أكن أهتمهم (ويعرفونى بوقت الوناسة بس).

• بالحديث عن الفن، هل كان مستوى الدراما في الموسم الرمضاني الفائت كما هو متوقع؟
- بالنسبة لي، أرى أن المستوى كان أفضل من المتوقع، لأن المتوقع كانت جودته أقل في ظل محاولة الجميع الإسراع بالانتهاء من التصوير وسط جائحة فيروس كورونا المستجد، ونحن كفنانيين كنا خائفين من مستوى جودة الأعمال بسبب هذا التصوير السريع، لكنني شخصياً توقعت وجود أعمال جيدة، وهو ما حصل.

• هل تعتقد أن (كورونا) سوف يؤثر على مضمون الدراما مستقبلاً لناحية النصوص؟
- من الممكن أن يؤثر على الدراما لناحية طبيعة الحدث، إذ أتوقع إقبال العديد من المؤلفين على تناول جائحة (كورونا) ضمن نصوصهم المقبلة بصورة أو بأخرى.

• وهل سيطول هذا التأثير أجوركم كفنانيين؟
- الفيروس أثر اقتصادياً على كل العالم، لكن بشكل عام بقيت الحياة مستمرة. لهذا، وفي ما يخص أجورنا كفنانيين، أرى أن لا علاقة للأمر بأن تنخفض أو تتأثر بشكل مباشر، وقد يحصل ذلك فقط في حال تأثرت القنوات التلفزيونية نفسها، (بس الحين ماكو شي واضح، الموضوع بيبله شوي وقت عشان تتضح الأمور كلها).

• كوننا تطرقنا إلى مسألة الأجور، أطل الفنان إبراهيم الصلال في أحد اللقاءات التلفزيونية أخيراً وقال إن أحد مديري الإنتاج قد فاصله على أجره، ما جعله يتضايق... فهل تعرضت لمثل هذا الموقف؟
- إن كان الفنان إبراهيم قد تعرض لمثل هذا الموقف في ما يخص الأجر، فمن إننا إذ أمام تاريخه الفني... وحتى أكون واضحة وصريحة، هذا الأمر يحصل معي نوعاً ما، لكن ما يجعلني مرتاحة هو أنني أتعامل دائماً مع ذات المنتجين (يتعدون عالأصابع)، بالتالي بانوا يعرفون أجرى الذي أتقاضاه (وهالشي ما يخلينا نختلف وايد)، والتواصل يتم مع المنتجين مباشرة لأنه تربطني بهم جميعاً زمالة وصحبة جميلة.

• في الأونة الأخيرة أصبحنا نرى جرأة في الطرح الدرامي لناحية القصص والمضمون وأيضاً على صعيد التمثيل... فهل أنت مع أم ضد؟
- بما أن الرقابة قد منحت موافقتها، حينها أنا مع جرأة الطرح الجديد الذي يأتي بأنامل وفكر كاتب متمكن مثل تقديمي لشخصية امرأة من ديانة مختلفة عن ديانة الإسلام أو أن أكون مشوهة خلقياً بالكامل أو الوصول مع المخرج إلى مكان متعب بالشخصية وغيره الكثير (ليش لا، إذ شي إحنا عايشينه ومستوى من الواقع)، فالشاهد اليوم بات يشعر بالملل من التكرار والسير وسط دائرة لا نخرج منها، إذ من الجميل أن يتم طرح أمور مررت علينا في حياتنا وأيضاً الذهاب إلى حقب زمنية مختلفة ومتنوعة مع تناول أفكار جديدة.

• كيف استغلت فترة الحجر المنزلي؟
- استغللت هذه الفترة بالأكل والطبخ والنوم (والحجر مع ناس تونس). كذلك، مارست (اليوغا) والرياضة، وبما أن الأسواق فتحت أخيراً عدنا إلى التسوق في المجمعات بعد أن كان ذلك يتم (أونلاين). تسوقنا، وبالتالي (خلصت كل فلوسنا)، ولأجل ذلك (لازم أشتغل هالوسم عالأقل عشرة أعمال عشان أعضو اللي صرفته). كما لا أخفي القول إنني كنت بحاجة إلى مثل هذا الحجر المنزلي حتى أنال قسطاً من الراحة وأصفي ذهني وأرتب أفكارى للمدى القريب والبعيد.

• هل غير (كورونا) من شخصيتك؟
- (كورونا) وما فرضه من حجر منزلي وحظر بشكل عام، غير من شخصيتى وأثر بي لأننى لم أتوقع يوماً أن أتعرض لذلك إلا في أسوأ الحالات مثل الحروب (الله يحفظنا منها).

• لماذا حاولت اختيار مسيرى ومسدى إمكانيتى في تحويل الأمر من سلبى إلى إيجابى. نعم، كانت فترة بسيطة لم تخل من التذمر والزعل، لكن بحمد لله نجحت في الاختيار، واتضح أنني كنت صابرة وذكية واستطعت التحمل وعرفت كيف أتعامل مع وضعى النفسى الذي قد يؤثر على أى واحد منا. وبالنسبة



ياسمين رئيس تدافع عن فتيات الانترنت: «ضحايا»

أثارت الفنانة ياسمين رئيس الكثير من الجدل بعدما نشرت عدة صور عبر خاصية القصص المصورة المحقة بحسابها الخاص على الانترنت، تدافع بها عن حين حسام، بعدما صدر حكم بحبسها سنتين وغرامة 300 ألف جنيه، لاتهامها بالتعدى على القيم والمبادئ الأسرية. وكتبت ياسمين لتقارن بين رد فعل المجتمع مع ما فعلته حين ومع المتحرشين، فقالت: "حين ضحية حكم المجتمع والمتحرش لسه بيدافع عنه المجتمع!!!". وأضافت: "حين احبست عشان تبقى عبرة لأي بنت تفكر تخرج عن حدود المجتمع".

إلا أن مواقع إخبارية وبعض الحسابات نشرت كلامها بشكل محرف مما أدى بها لأن تعيد نشر صورة ضوئية من الخبر المنشور لتؤكد أنها لم تقل هذا الكلام وأنه عكس ما قصدته تماماً.

وكانت النيابة العامة أمرت بإحالة حين حسام ومودة الأدهم للمحاكمة الجنائية، ونسبت للمتهمتين، عدة جرائم منها، ارتكاب جرائم التعدي على المبادئ والقيم الأسرية في المجتمع المصري، وإنشاء وإدارة حسابات خاصة عبر الشبكة المعلوماتية لارتكاب تلك الجريمة، استدراج الفتيات واستغلالهن عبر البث المباشر، ارتكاب جريمة الإتجار بالبشر، نشر فيديوهات تحرض على الفسق والفجور، الهروب من العدالة ومحاولة التخفي وتضفير هواتفهن وحساباتهن عبر مواقع التواصل الاجتماعي".



رانيا يوسف طبيبة نفسية في «شارع 9»

تستأنف الفنانة المصرية رانيا يوسف، تصوير أحداث دورها في مسلسل "شارع 9" بإحدى العمارات بمنطقة المعادي تزامناً مع عيد الأضحى، حيث تجسد ضمن أحداث العمل شخصية "الدكتورة راجية" التي تعمل طبيبة نفسية.

ويسجل المسلسل التعاون الثاني بين السيناريست حسين مصطفى محرم والمخرج محمد عبد الخالق بعدما قدما سوياً مسلسل "بيت السلايف" العام قبل الماضى وشارك في بطولته بوسى وعبير صبرى وأحمد صلاح حسنى ومئة فضالى وحازم سمير وجيهان خليل وأشرف مصلحى وطارق صبرى وعدد آخر من الفنانين.

ويشارك في بطولة مسلسل "شارع 9"، رانيا يوسف، احمد وفيق، محمود عبد الغنى، نرمين الفقى، هدى الاتربى، ياسر على ماهر، أحمد جمال سعيد، حسام فارس، عبير منير، أحمد الدمرداش، وعدد آخر من الفنانين الشباب، والعمل من تأليف حسين مصطفى محرم وإخراج محمد عبد الخالق، وتدور أحداث المسلسل فى إطار اجتماعى به إثارة وتشويق.



الفكر

برنامج يومي للطفل ما بين عمر سنة ونصف



ما بين 5 و15 كلمة لذا عززي هذا القاموس بالتحديث الدائم مع طفلك، واستخدام مفردات جديدة وكريها.

- باستطاعة الطفل الآن التعرف على المراحل التنظيمية مثلاً عند دخول المنزل نخلع الحذاء، نلحق الحقيبة أو الجاكيت ثم نغسل أيدينا.
- إن كنت تريدين نظاماً لطفلك فأحرصي على أن يبدأ اليوم ما بين الساعة 7 والنصف والثامنة صباحاً.
- دعي طفلك ينام في الساعة السابعة مساءً.

يوم طفلها يحتوي على فقراته الآتية.
- ما بين 13 و15 ساعة للنوم
- قيلولة واحدة خلال اليوم.
- قدمي لطفلك 3 وجبات رئيسية و2 سناك.
- الألعاب الفيزيائية كالشي، الركض، رمي الكرة، جر الدمى، الصعود والنزول من فوق الأريكة والسلم.
- الألعاب الذهنية كبناء مكعبات، وضع الأشكال في خاناتها وترتيب الألوان.
- القاموس اللغوي يحتوي في هذه المرحلة

قد يكون من الصعب الالتزام ببرنامج منظم للأطفال الصغار خاصة ما بين عمر العام والعام ونصف، فالطفل في هذه المرحلة دائم الحركة ويكون يومه غير متوقفاً اعتماداً على مزاجه وسلوكه الذي يتغير باستمرار متأثراً بعوامل عديدة منها طبيعة طعامه، نومه ومحيطه. لذا وضعت لك هذه النقاط لبرنامج يومي للطفل في هذه المرحلة والذي لا يشمل الانتظام بساعات معينة على مدار اليوم بل انه برنامج يساعد كل أم على الاهتمام بأن يكون

خطوات تنظيف الملابس الملونة من بقع الحبر

من الضروري المسارعة إلى تنظيف الملابس الملوّحة ببقع الحبر، وفي هذا الإطار، نقدم لكم مجموعة من النصائح في التدبير المنزلي والخطوات الفعّالة في تنظيف الملابس من بقع الحبر الصعبة:

1. للتخلص من بقع الحبر السائل:
-توضع قطعة الملابس الملوّحة ببقع الحبر فوق قطعة قماش أخرى سمكية، ويفضل أن تكون هذه الأخيرة من القطن، حتى تتشرب الماء.
- يُرش القليل من الماء ومسحوق التنظيف على بقعة الحبر، وتُفرك بلطف.
- تُبلل قطعة صغيرة أخرى من القماش بالماء، ثم يُضغط بها على مكان البقعة بطريقة التريبت، حتى تزول البقعة تدريجياً عن القماش. ويُغسل القماش بعدها وفق الطريقة الاعتيادية.

2. للتخلص من بقع الحبر الجاف:
تعتبر بقع الحبر الجاف أكثر صعوبة لناحية نزعها، مُقارنة ببقع الحبر المائي، نظراً إلى أن الأولى تلتصق بخيوط الملابس بشدة، ولا تزول إلا بعد جهد ووقت طويلين من المحاولات المتتالية في التنظيف. وفي هذا الإطار، توضع كمية كافية من مزيج الأظافر (أسيتون) على بقعة الحبر، حتى تنتشع هذه الأخيرة تماماً. ويُرش القليل من مثبت الشعر (سبراي) على بقعة الحبر، وتترك حتى تجف. ثم تُغسل قطعة الملابس في الغسالة.

إزالة الحبر عن الملابس الحرير والقطن والصفوف:
لا يجب غسل الملابس الصنوعة من الصوف أو القطن أو الحرير بمواد كيميائية، منعا من أن تتلف أليافها. ولذا، يُفضل استخدام البدائل الطبيعية في تنظيف البقع:
تُخلط ملعقة من عصير الليمون الحامض مع ملعقة من منظف الغسيل السائل، ثم يوضع هذا الخليط على البقعة لساعات عدة، قبل غسلها بماء بارد.

إزالة بقع الحبر عن الملابس الحساسة:
- توضع كمية من الزبادي البارد على بقعة الحبر، حتى تنتشع منه جيداً، ثم تُرَبّت عليها بلطف.
- تُنقع قطعة الملابس بالزبادي الدافئ الممزوج بقليل من سائل التنظيف لساعة، حتى تزول البقعة نهائياً، ثم تُغسل وفق الطريقة الاعتيادية.

نصائح إضافية:
- من الضروري تجنب فرك بقع الحبر بشدة، منعا من انتشارها على القماش، ما يتسبب بتلف النسيج.
- يجب تجنب تجفيف الملابس، باستخدام المجفف الكهربائي، مع وجود آثار لبقعة الحبر على الملابس، نظراً إلى أن ذلك يزيد من ثباتها وتعلقها بنسيج الملابس، وبالتالي تصعب إزالتها.



متسوقان يسيران عبر ممر مضاء في منطقة التسوق وتناول الطعام في كوفنت غاردن، في لندن. رويترز

قرأت لك

الفشار



اكتشف العلماء أن الفشار (الشامسية) يحتوي على عدد كبير من المواد المضادة للأكسدة البوليفينولات Polyphenols. هذه المواد تساعد في حماية جسم الإنسان من مختلف أنواع الأورام الخبيثة، والالتهابات وأمراض القلب والأوعية الدموية.

وكان العلماء يعتقدون سابقاً أن أعلى نسبة لهذه المواد موجودة في الفواكه والأثمار. ولكن نتائج هذه الدراسة التي أجراها علماء من University Skrentonskom الأمريكية أثبتت أن الكيس القياسي للفشار يحتوي على 300 ملج من المواد المضادة للأكسدة، في حين أن كيساً مماثلاً من الفواكه يحتوي فقط على 160 ملج منها. ويربط الخبراء هذا بنسبة الماء العالية في الفواكه والأثمار، التي تسبب تخفيف هذه المواد المضادة للأكسدة، حيث أن نسبة الماء في الفشار لا تتجاوز 4%. طبقاً لما ورد بموقع روسيا اليوم. وينصح الخبراء بتناول الفشار لأنه يساعد في تجديد الجسم، إضافة إلى البوليفينولات يحتوي على الألياف وفيتامين بي الذي يساعد في معادلة مستوى السكر في الدم وينظم إفراز هرمون الأنستين ويعيد نظارة الجلد، بشرط عدم إضافة السكر أو الملح إليه.

سؤال وجواب

- من صاحب ملحة الأنيذة؟
- فرجيل
- ما هي الفرائص؟
- العضلة بين الكتف والذني.
- ماذا تعني الصفا والمروة؟
- الصفا هي الحجارة المساء والمروة الحجارة البيضاء.
- كم يبلغ عدد بحور الشعر العربي. ومن وضعها؟
- 16 بحراً ووضعها الجاحظ.
- من صاحب الألياذة والأوديسا؟
- هوميروس

هل تعلم؟

- أثبتت دراسات أمريكية ويابانية أن أكل السمك يقلل الكآبة.
- عدد أصابع الأسد الأمامية 10 أصابع، وللخلفية 8 أصابع.
- كمية الملح في لتر ماء بحري 25 غرام.
- التصنيف العلمي لنبات (الطماطم) هو : من الفواكه .
- السرعات الحرارية التي يحرقها الإنسان أثناء نومه تفوق تلك التي يحرقها أثناء مشاهدته للتلفاز.
- ما بين 25% إلى 33% من سكان العالم يعطسون عندما يتعرضون فجأة للضوء.
- وزن الأرض يساوي بالنسبة للقمر 80 ضعفاً.
- يفضل تعبئة عصير البرتقال الطازج في زجاجات لونها داكن.
- عطارد الكوكب الوحيد الذي ليس له أي قمر.
- الأخطبوط هو الحيوان الذي يملك ثلاثة قلوب .
- النحل له أحد عشر (11) دماغاً .
- إذا قام المرء بعد الأرقام بلا توقف فإنه سوف يستغرق 31.688 عاماً لبلوغ المليون.
- يتغير السائل في مقلة العين 15 مرة يومياً.
- يكون القدر الأكبر من دماغ المرء مكرساً للتحكم في الأيدي بدرجة أكبر مقارنة مع أي جزء آخر من الجسم.
- كمية الدم الموجودة في جسم الرجل تفوق تلك الموجودة في جسم المرأة.. ولا علاقة لذلك بالقدرة على الإحساس.

قصة الرجل العجوز

عم مختار صاحب الحمار هو لقب أطلقه الأطفال على عم مختار العجوز.. العجوز جدا الطبيب الذي رسمت السنوات على وجهه عشرات من الخطوط والتجاعيد زادت من طيبته ومحياه كما انه عندما يتسهم فانها تزداد وتزيد قربا من القلب، عم مختار يمتلك حمار عجوز مثله خبير في دروب القرية والجبل المحيط بها ودائما ما ترى عم مختار يتحدث إلى الحمار بكلام لا يحدث فيه احد فهو قليل الكلام مع الناس كثيرا مع الحمار فاطلقنا عليه عم مختار صاحب الحمار. مرض كبير القرية ذات يوم مرض شديد حار مع الأطباء ثم قرر احدهم وكان على علم بالأمراض ودوائها من الأعشاب ان هناك عشبة واحدة ممكن ان تشفي كبير القرية وعليهم حضارها من أعلى الجبل، نظر الجميع إلى اعلى الجبل كله تنوءت بارزة حامية خطرة والحدرات كثيرة لكن لابد من المخاطرة وحاول الكثيرون منهم فعداوا فاشلين وهنا جاء دور عم مختار والحمار فقد اخذه وهو يحدثه في طريقه إلى الجبل وكأنه يخبره ماذا سيفعلان .. ومضى اليوم ومن بعيد نظر الناس إلى اعلى الجبل وقبل ان تذهب الشمس كان عم مختار والحمار فقد اخذه وهو يحدثه في طريقه إلى الجبل وكأنه يخبره ماذا سيفعلان ومضى اليوم ومن بعيد نظر الناس إلى اعلى الجبل وقبل ان تذهب الشمس كان عم مختار يقف مع الحمار يقتططان الاعشاب ثم وضعها في كيس اعلى ظهر الحمار وبدأ رحلة العودة ولكن .. انتظر الناس كثيرا قبل ان يأتي نور الضجر فيجدوا الحمار وقد هل عليهم لكنه كان يحمل عم مختار الذي سقط سقطة قوية اعجزته عن الحركة لكن حمارة حملته، المسكين لا يطيق فراقه وجاء بالثبته وجاء بصاحبه ورقد عم مختار في فراشه يصارع الموت ويجوار حماره ينام بجانب الفراش كأنما يشاركة المرض والحزن، شعر جميع السكان بالحزن على العم مختار وكانوا يجلسون بجانبه يداوونه بعدما شفى كبير القرية لكن لا مناص ولا مهرب من قضاء الله في ذات صباح حضر من يحمل الطعام فوجد العم مختار قد مات، ومن الغريب ان حمارة ايضا قد مات .. وكأنهما اتفقا ان يعيشا معا ويموتوا معا وهناك اسفل الجبل دفن الناس عم مختار وعلى مقربة منه حمارة كما طلب تماما وبهذا تزاملا في كل شئ الحياة والموت والقبور .

مساحة للتلوين

