

جوارح الصحراء والبيغاوات
تطلق من جديد في حديقة
الحيوانات بالعين



رحاب الجميل:
دوري في (البرنس)
عرضني لردود فعل متباينة



10 أسباب قد تؤدي لزيادة
الوزن دون أن تدري

ماذا تقول علامات الترقيم المفضلة لديك عن شخصيتك؟

تساعد علامات الترقيم على ترتيب النص وتقسيم الجمل ونقل الأفكار والمشاعر بطريقة منظمة. ويقول الخبراء إن علامات الترقيم يمكن أيضاً أن تكشف جانباً من شخصية مستخدمها. وفيما يلي مجموعة من أهم علامات الترقيم، وماذا تقول كل منها عن شخصيتك إذا كنت تستخدمها باستمرار، بحسب موقع إندي 100.

النقطة (.)

أنت حاسم وترغب في الوصول مباشرة إلى صلب الموضوع، ويثق الناس بأرائك لأنهم يقدرون مدى صراحتك. من ناحية أخرى، ربما تكون مملاً، لكن يبدو أنك منظم بشكل كبير.

الفصلة (،)

أنت تحب تقديم الكثير من التفاصيل، وتكره الوصول إلى النهايات، وتشعر بأنك مضطر لتقديم كل التفاصيل الممكنة.

علامة التعجب (!)

إذا أضفت علامة تعجب في نهاية كل جملة، فهذا يدل على أنك هادئ وممتع، لكنك تخشى أن يُساء تقدير أو فهم أفكارك.

علامة الاستفهام (?)

لديك تعقل لا يشبع للمعرفة، وتجنب التعامل مع أي شيء حتى يكون واضحاً بشكل كامل. لهذا السبب، قد يجدك الناس مزعجاً قليلاً، خاصةً أنك مشكك وغير حاسم.

علامة الداش (-)

أنت تحب الكماليات الجذابة وتضجر باستخدام العلامات الإضافية بشكل مفرط، وعلى الأرجح أنت كاتب محترف.

الأقواس (())

أنت فوضوي بعض الشيء، وتعتقد أنك بارع في تعدد المهام ولكنك في الواقع تسبب فوضى في جميع المهام التي تقوم بها.

نصائح للتخلص من الكسل في ممارسة الرياضة!



الطقس حار في الخارج، لا أملك الكثير من الوقت، الجري متعب، سأبدأ الشهر القادم هذه بعض الحجج التي نحاول أن نقنع أنفسنا بها للتخلص من ممارسة الرياضة وتأجيلها لفترة لاحقة. نقدم لك نصائح عملية للتخلص من هذا الكسل.

غالباً ما يخطط الكثيرون للبدء في ممارسة الرياضة أو الجري اليومي، في بداية عام جديد أو مع الاحتفال بعيد ميلادهم، لكن هذه الخطط سرعان ما تتأجل نتيجة للكسل.

ومن أجل التخلص من هذه المماطلة أعد خبير علم النفس الرياضي بجامعة ميونيخ التقنية، يورغن بيكمان، مجموعة من النصائح - أوردها موقع "أبوتيكين أومشاو" الألماني. والتي تساعد على الالتزام بممارسة الرياضة.

نصائح بسيطة وهامة

1. حدد هدفك: السؤال الأول قبل ممارسة الرياضة يتمثل في ما يلي "ما الذي أريد في تحقيقه؟" فالبعض يرغب في جسد أنحف والبعض الآخر يرغب في المشاركة في ماراثون معين أو يحتاج لخسارة بضعة كيلوغرامات زائدة لأسباب صحية.

2. إعداد جدول لممارسة الرياضة: عبارة "ليس عندي وقت" تحتل المركز الأول في أسباب عدم ممارسة معظم الناس للرياضة، لذا ينصح الخبير بيكمان بوضع جدول يومي يحتوي على حصة ساعة لممارسة الرياضة. يساعد هذا الجدول على الالتزام، بالإضافة إلى أن هذا الجدول سيتيح لك مقارنة الجهد والتطور الذي تبدله، وتعديل أي خلل.

3. ابحث عن رفيق: تساعد الصحبة عادة على الالتزام بمواعيد الرياضة، فمن يرغب في ممارسة الجري مثلا، يمكنه البحث عن شخص يرغب في ممارسة نفس النشاط الرياضي في نفس التوقيت.

4. متعة مزروجة: حتى تصبح رياضة الجري أكثر متعة، ينصح بيكمان باختيار أماكن طبيعية جميلة للجري، فهذا يزيد الشعور بالمتعة.

5. استمتع بالرياضة: ينظر البعض للرياضة كواجب فيما يتعلق بتوقيت ممارسة الرياضة لاسيما الجري. الأفضل أن تستجيب لساعة جسمك الداخلية فالبعض يفضل ممارسة الرياضة صباحاً في حين قد يعتبر هذا الأمر عذاباً بالنسبة للآخرين.

6. استمتع بالرياضة: ينظر البعض للرياضة كواجب يتعين الانتهاء منه ويتناسا الفوائد الأخرى للرياضة ومن بينها المساعدة على الشعور بالاسترخاء، وصفاء الذهن علاوة على الفوائد الصحية. وينصح الخبير الألماني بالتركيز على جانب المتعة في الرياضة والتأكد من حقيقة أن الحركة جزء من طبيعة الإنسان، قد ينسأها أحيانا لكن بيده استعادتها في أي وقت وفي أي عمر.

تناول الطعام قبل ممارسة النشاط الرياضي بوقت قصير، مثلما يقول إينغو فروبوزه من جامعة الدراسات الرياضية في كولونيا لموقع "فيت فور فان". ويعزو بعض الخبراء سبب الإصابة بهذه الآلام لعدم وصول دم كاف إلى الكبد والطحال أثناء ممارسة الرياضة. وبحسب موقع "فيت فور فان" يفسر هذا سبب حدوث الوخز الجانبي بشكل خاص إذا كانت المعدة ممتلئة، فهي تحتاج إلى الدم من أجل عملية الهضم، لكن العضلات تحتاجه أيضاً أثناء ممارسة الرياضة، وبالتالي يحدث نقص في ضخ الدم ما يتسبب في الوخز المؤلم. أما موقع جامعة تكساس فيشير إلى نظرية أخرى، وهي أن الوخز الجانبي يحدث بسبب ضغط الحجاب الحاجز على الأعضاء الداخلية بسبب التنفس السريع أثناء ممارسة الرياضة. فهدد الحركة والتنفس السريع تمدد الأربطة بين الحجاب الحاجز والأعضاء الداخلية ولا يكون لديها وقت كاف للاسترخاء، ويتسبب ذلك في تشنج الحجاب الحاجز، وهو ما يؤدي إلى الشعور بالألم في الجانبين، بحسب موقع الجامعة.

تسبب في الإزعاج للكثيرين. وبالرغم من عدم وجود سبب علمي واضح لهذه الآلام، إلا أن الخبراء يقدمون بعض النصائح التي قد تساعد في التغلب عليها. عند ممارسة الرياضة يتأجا البعض بالآلام شديدة في جنب واحد من البطن أو في الجانبين، وهو ما يجبرهم على قطع النشاط الرياضي. ويشكو الكثير من العدائين على وجه الخصوص من هذا الألم المزعج، لكنه قد يصيب الشخص حتى عند المشي. فما هو هذا الألم؟ وما هي أسبابه؟ في البداية يقول الخبراء إنه لا داع للقلق عند الشعور بهذه الآلام التي تشبه الوخز في الجانب، بحسب ما ينقل موقع "فيت فور فان" الألماني، ويقول الطبيب العام أولريش فولش للموقع: "إنه شعور مؤلم، لكنه غير خطير". ويعرف عن هذا الوخز الجانبي أنه يصيب الشخص عادة أثناء ممارسة رياضة مثل الجري أو ركوب الدراجة والسباحة، ويمكن أن يصيب الجانبين، لكن بحسب موقع "هيلث لاين" تكثر الشكاوى منه على الجانب الأيمن. ويضيف الموقع أنه يكون شعور مؤلم مثل الوخز أو تشنج في منطقة البطن من الجانبين. لا يوجد سبب واحد واضح لتفسير هذه الظاهرة، لكن الخبراء وجدوا بعض العوامل التي قد تلعب دوراً، مثل

مؤشر على اللسان يدل على زيادة سكر الدم

يؤثر مرض السكري من النوع 2 على جسم المريض بالكامل، مع مجموعة متنوعة من العلامات التحذيرية التي تشير إلى ارتفاع مستويات السكر في الدم بشكل خطير.

ومن المتوقع أنه بحلول عام 2030، سيباب 366 مليون شخص بمرض السكري في جميع أنحاء العالم. وبسبب ذلك، هناك حاجة متزايدة لأدوات إضافية لفحص مرضى السكري ومعرفة كيفية اكتشاف العلامات المبكرة للمرض لضمان العلاج المبكر.

ووفقاً للدراسات، قد يحمل اللسان العديد من الأدلة على الإصابة بالسكري، بما في ذلك التحذير من ارتفاع نسبة السكر في الدم. وكشف موقع كليفلاند كلينيك أن الشعور بحرقه في اللسان أو الضم يمكن أن يكون علامة تحذيرية لمرض السكري، ويمكن أن يكون ناتجاً عن الفطريات، حيث يوفر ارتفاع مستويات السكر في الدم بيئة مثالية في الفم لنمو هذه الفطريات.

وفي دراسة نشرت في مجلة "ديابيتيس إن كونترول"، قال الباحثون إن اللسان يحمل علامات تحذيرية على الإصابة بمرض السكري من النوع 2.

وكشفت النتائج أن الأشخاص المصابين بمرض السكري يزيد احتمال تحول لون اللسان لديهم إلى الأزرق، بالإضافة إلى زيادة سماكة الزغابات الموجودة على سطح اللسان.

وأشارت الدراسة إلى أن مرض السكري يرتبط ارتباطاً وثيقاً بالعديد من المضاعفات القموية مثل الفطريات على اللسان وجفاف الفم وقلة اللعب.

كورونا يعيش في اللحوم المجمدة 3 أسابيع

كشفت دراسة حديثة أن فيروس كورونا يمكن أن يعيش على اللحوم والأسماك المجمدة لمدة تصل إلى 3 أسابيع.

وحذر الباحثون من أن الأطعمة المجمدة يمكن أن تساعد على نشر فيروس كورونا، لأن الفيروس قادر على أن يعيش حتى في درجات الحرارة المنخفضة.

وأجرى العلماء تجارب على قطع من لحوم الدجاج والسمك والمواشي مأخوذة من محلات السوبر ماركت في سنغافورة، بعد أن أضافوا الفيروس إليها، ثم تم تخزين اللحوم والأسماك المصابة بالفيروس في درجات حرارة متجمدة، لمعرفة ما إذا كان الفيروس يمكنه البقاء على قيد الحياة.

ووضعت عينات اللحوم في ظروف تحاكي تلك المستخدمة في نقل الطعام بين البلدان، بين 4 درجات مئوية، وهي درجة حرارة التبريد القياسية، و 20 درجة مئوية تحت الصفر، وهي درجة حرارة التجميد القياسية.

وبعد 21 يوماً من تبريد وتجميد اللحوم، كان فيروس كورونا لا يزال على قيد الحياة فيها. ويحذر العلماء الآن من أن هذا قد يفسر تقضي المرض في البلدان التي لم يكن لديها أي حالات إصابة بفيروس كورونا لفترات طويلة، ويمكن أن يؤدي إلى مزيد من الحالات في المستقبل.

وقال البروفيسور جيمس وود، رئيس قسم الطب البيطري في جامعة كامبريدج "يناقش مؤلفو الدراسة بطريقة منطقية للغاية، كيف أن من المهم أن يتم تحفيز عمال الصانع على عدم الذهاب إلى العمل عند ظهور أعراض فيروس كورونا عليهم".

في مصنع الأسلحة البيولوجية.. روسيا تنتج لقاح كورونا الثاني

تعتزم روسيا طرح لقاح ثان مضاد لفيروس كورونا المستجد خلال الأشهر القليلة المقبلة، يتجنب الآثار الجانبية التي ظهرت عند استخدام الأول الذي أعلن الرئيس الروسي فلاديمير بوتن إطلاقه في وقت سابق من هذا الشهر. ويأمل المسؤولون الروس أن يكون لقاح فيروس كورونا الجديد الذي طوره معهد علم الفيروسات في سيبيريا، جاهزاً بحلول شهر نوفمبر المقبل، وفقاً لوكالة "إنترفاكس" الروسية الرسمية.

وقال العلماء إن التجارب السريرية للقاح الروسي الثاني المسمى "إيبي فاك كورونا" ستكون في سبتمبر المقبل، إذ يشارك 57 متطوعاً في استخدامه ولم يبلغوا عن أي آثار جانبية حتى الآن. ويشعر جميع المتطوعين الملقحين باللقاح الجديد بصحة جيدة حتى الآن، بحسب مراقب الصحة الرئيسي في روسيا، وذكرت "إنترفاكس" أن المتطوعين دخلوا المستشفى لمدة 23 يوماً أثناء خضوعهم للاختبارات. ويهدف اللقاح الجديد إلى إنتاج استجابة مناعية بعد حثتين تعطى كل منهما للشخص على حدة خلال 14 إلى 21 يوماً، ويأمل الروس أن يتم تسجيل اللقاح بحلول أكتوبر على أن يتم إنتاجه بحلول نوفمبر المقبل. ويتم تصنيع اللقاح من قبل مركز أبحاث "فيكتور ستيت" لعلم الفيروسات والتكنولوجيا الحيوية في سيبيريا، الذي يعد واحداً من مكاتب فقط في العالم يُسمح لهما بالاحتفاظ بمخزون الفيروسات القاتلة، علماً أن الآخر موجود في الولايات المتحدة.

وكان هذا المركز سابقاً مصنع أسلحة البيولوجية السوفيتية ويحظى بسرية عالية، وقد عمل على تطوير 13 لقاحاً محتملاً لفيروس كورونا تم اختبارها على حيوانات.



الاستيقاظ مبكراً مؤشر على احتمال الإصابة بالزهايمر

اكتشف باحثون بريطانيون أن الاستيقاظ في وقت مبكر يرتبط بشكل كبير باحتمال الإصابة بمرض الزهايمر.

ودرس فريق من جامعة إمبريال كوليدج لندن أكثر من نصف مليون فرد وقاموا بتحليل معلوماتهم الوراثية وأنماط النوم لديهم، وجدوا أن الأشخاص المعتادين على الاستيقاظ في وقت مبكر لديهم استعداد أكبر بنسبة الضعفين للإصابة بالزهايمر من الذين ينامون ساعات إضافية في الصباح. وحرص العلماء على التأكيد على أن أنماط النوم لا تسبب المرض في حد ذاتها، بل يمكن أن تكون علامة مبكرة على ذلك، ويقولون إن السبب في ذلك هو أن الجينات التي تهيئ الناس للإصابة بالخرف قد تؤثر أيضاً على النوم. وقال الدكتور عباس دهغان، أحد مؤلفي الدراسة "لقد وجدنا أن أولئك المعرضين جينياً لخطر الإصابة بمرض الزهايمر هم أكثر عرضة لأن يكونوا من الذين يستيقظون في الصباح الباكر، لكننا لم نجد أي تأثير لعادات النوم على مخاطر الإصابة بمرض الزهايمر".

وأضاف "لقد رأينا البعض يعانون من اضطرابات في النوم قبل حدوث المرض، لكنهم لم يكونوا متأكدين مما إذا كانت هذه الاضطرابات سبباً للمرض، أم أنها كانت علامات إنذار مبكر له".

مايكروسوفت تدافع عن الشركة المصممة لـ فورتنايت

دافعت مجموعة مايكروسوفت عن الشركة المصممة للعبة "فورتنايت" بقولها في وثيقة قضائية إن تحرك "أبل" لمنع الشركة من الحصول على أدوات برمجة سيلحق الضرر بمصممي الألعاب الإلكترونية آخرين فضلاً عن اللاعبين. وتتواجه "إيبك غايمز" في معركة قضائية مع "أبل" بعدما حاولت الانتصاف على دفع عمولة مستحقة لعملاق التكنولوجيا ما دفع الأخيرة إلى سحب "فورتنايت" من متاجرها الإلكترونية. وهددت "أبل" الصنعة لهواتف "آي فون" بمنع "إيبك غايمز" من استخدام أدوات برمجة تابعة لها تحتاجها للايقاع على منصة البرمجيات "انريل انجن" التي طورتها "إيبك غايمز" وتستخدمها الكثير من شركات تطوير الألعاب لتصميم المرافيس. وفي وثيقة رفعت إلى محكمة في كاليفورنيا تنظر في القضية بين "إيبك" و "أبل"، قال كيف غاميل مدير تطوير الألعاب لدى "مايكروسوفت" إن "انريل انجن هي تكنولوجيا حيوية للكثير من مطوري الألعاب ومن بينهم مايكروسوفت".



منوعات الفكر

22

أول مرة عن بعد وبمشاركة نحو 500 من الطلبة المواطنين

أبوظبي التقني يواصل بنجاح برنامج مهارات حياتية في كلية فاطمة و 18 فرعاً من ثانويات التكنولوجيا التطبيقية بالدولة

• مبارك الشامسي: تؤهل شباب الوطن لوظائف المستقبل ونركز على تنمية مهارات الذكاء الاصطناعي



حياتية" يمنح الطلبة الفرص للمشاركة في أكثر من 20 برنامج في مجالات مهنية وتقنية متنوعة وهادفة منها الروبوتات، وعلوم الكمبيوتر والهندسة الالكترونية، والتصوير الفوتوغرافي، والعلوم الصحية، وفنون إعادة التدوير ومهارة الطبخ وغيرها من المجالات، إضافة الى المشاركة في تحديات جديدة ومغامرات مميزة، وأنشطة ثقافية ودورات للقيادة الفاعلة من شأنها دعم قدرات الطلبة في استكشاف مهاراتهم وصل

الاصطناعي، وتنمية مهارات اللغة الإنجليزية ولغة الإشارة والهندسة ومهارات العلوم الصحية التي يتم طرحها من قبل كلية فاطمة للعلوم الصحية مثل تقنيات التصوير الإشعاعي والتصوير بالرنين المغناطيسي و تصوير الطب النووي وغيرها من المجالات الهامة التي تتوافق مع تطلعات الدولة وتوجهاتها المستقبلية. وأوضح مدير عام مركز أبو ظبي للتعليم والتدريب التقني والمهني أن برنامج "مهارات

التكنولوجيا التطبيقية بمختلف إمارات الدولة. وقال سعادة مبارك سعيد الشامسي مدير عام مركز أبوظبي للتعليم والتدريب التقني والمهني أن "مهارات حياتية" يأتي ضمن استراتيجية "أبو ظبي التقني" لتنفيذ توجيهات القيادة الرشيدة نحو صناعة أجيال مرحلة ما بعد النفط، وتأهيل شباب وفتيات الوطن لوظائف المستقبل، لافتاً الى أن البرنامج يركز على طرح عدة ورش ودورات تعليمية تشمل تنمية مهارات الذكاء

•• أبوظبي - الفجر

يواصل مركز أبو ظبي للتعليم والتدريب التقني والمهني، بنجاح كبير، الدورة الجديدة من برنامج مهارات حياتية صيف 2020 الذي ينظمه خلال الفترة من 16-27 أغسطس الجاري، ولأول مرة عن بعد، بمشاركة نحو 500 طالب وطالبة من مواطني الدولة في كلية فاطمة للعلوم الصحية، و 18 فرعاً من ثانويات



جوارح الصحراء والبيغاوات تعلق من جديد في حديقة الحيوانات بالعين

•• العين - الفجر



حديقة الحيوانات بالعين مؤكداً " لقد بدأنا بشكل تدريجي في استقبال الزوار حيث كانت البداية الأسبوع الماضي مع التجوال في الحديقة ومركز الشيخ زايد لعلوم الصحراء والمطاعم والحال، ثم توسعنا في تقديم بقية التجارب والخدمات، وذلك بعد أن تأكدنا من سلامة الأوضاع العامة وجاهزية جميع مرافق الحديقة لاستقبال الزوار، وأيضاً تأكدنا من وعي الأفراد والتزامهم بالاشتراطات الوقائية والاحترازية". وأضاف " لقد حرصنا على تطبيق معايير الصحة والسلامة واتباع الممارسات الصحية المعتمدة وتقييم جميع مرافق الحديقة وتقديم معلومات التوعية للموظفين والزوار بشأن الوقاية من فيروس كوفيد

19 و غيرها من تدابير السلامة والصحة العامة" داعياً الزوار إلى التعاون والالتزام التام بجميع الإجراءات الاحترازية اللازمة، من استخدام وسائل الحماية الشخصية أو التباعد الجسدي وحجز التذاكر الكترونياً عبر موقع الحديقة وتطبيق الهاتف الذكي وغيرها لضمان السلامة للجميع والاستمتاع بالتجارب المختلفة بأمان". هذا وتستقبل الحديقة الزوار نهاية كل أسبوع خلال أيام الخميس والجمعة والسبت فقط، وتم تحديد الطاقة الاستيعابية للزوار بحيث لا تتجاوز 1800 زائر خلال اليوم الواحد وذلك من الساعة 03:00 حتى 09:00 مساءً.

تستقبل حديقة الحيوانات بالعين زوارها من جديد في عرض الطيور الجارحة " جوارح الصحراء" وعرض البيغاوات المفضلين لدى الجمهور، وذلك ضمن استعداداتها التدرجية لاستقبال الجمهور وإعادة تقديم تجاربها المحببة لدى مرتاديها. وتشمل العودة التدرجية للتجارب فضلاً عن عرض البيغاوات و"جوارح الصحراء"، خدمات النقل الداخلي للزوار بمركبات الغولف والقطار، وخدمة أهلاً ولهمها الملكية. وقال عمر محمد العامري - مدير إدارة العمليات في

جولات تعريفية بالخدمات والبرامج

شرطة دبي تطلق مبادرة «نتواصل لنحمي» لطلبة الجامعات والكليات

•• دبي- الفجر



العامة لمكافحة المخدرات، واطلعوا على البرامج التي تقدمها الإدارة للتوعية والوقاية من برائن السموم المخدرة، تلاها زيارة للإدارة العامة للتحريات والمباحث الجنائية، واستمعوا إلى شرح حول منصة "ecrime" المعنية بتلقي بلاغات وشكاوى الجرائم المتعلقة بالإنترنت والتي تشمل: الابتزاز الإلكتروني، الاختراق الإلكتروني، جرائم الاحتيالات المالية للتحويلات، والاستخدامات غير المشروعة للبطاقة الائتمانية. وتم توجيه الطلبة إلى الإدارة العامة للذكاء الاصطناعي واستمعوا إلى شرح حول الخدمات التي يوفرها تطبيق شرطة دبي الذكي لأفراد المجتمع، والخدمات التي يقدمها مركز الشرطة الذكي "SPS"، لتلتها زيارتهم لمبنى أسامة المحاسن الشرعية واطلاعهم على دور المحاسن الشرعية في دعم توجهات وأهداف شرطة دبي، واختتموا جولتهم بزيارة مختبر الابتكار الأمني الذي يعرض أحدث ابتكارات شرطة دبي.

واصطحب المقدم البلوشي، الوفد الطلابي الأول والمكون من 15 طالباً من 8 مؤسسات تعليمية على مستوى إمارة دبي، في جولة تعريفية إلى مقر القيادة العامة لشرطة دبي، استهله بزيارة إدارة المبعث والاستقطاب في الإدارة العامة للموارد البشرية، واستمع فيها الطلبة إلى شرح مفصل حول الخدمات التي تقدمها إدارة المبعث والاستقطاب لطلبة الجامعات والمتضمنة برامج الاستقطاب الأكاديمي والعمل بنظام المكافآت والتدريب العملي واليات تقديم الطلب عبر منصة إيفاد. وزار الطلبة إدارة مركز القيادة والسيطرة، واستمعوا إلى شرح عن التطور الذي حققه المركز في مجال إسعاد المجتمع وطبيعة العمل، ونظام مراقبة الدوريات وحركة السير والمرور في شوارع إمارة دبي، وسير العمل والإجراءات التي يتم اتخاذها منذ تلقي البلاغ، وحتى وصول الدوريات إلى موقع الحادث، وغيرها من الخدمات الهادفة إلى الاستجابة السريعة للبلاغات. ثم زار الوفد الإدارة

أطلق مجلس شرطة دبي لطلبة الكليات والجامعات، مبادرة "نتواصل لنحمي" الرامية إلى تعريف طلبة الجامعات في إمارة دبي وبشكل تفصيلي على الخدمات والبرامج والمبادرات التي تقدمها مختلف الإدارات العامة ومراكز الشرطة من أجل إسعاد أفراد المجتمع، وتعزيزاً للأمن والأمان، وذلك عبر جولات تعريفية وتوعوية للطلبة في القيادة. وأكد المقدم الدكتور منصور البلوشي، مشرف عام مجلس شرطة دبي لطلبة الكليات والجامعات، أن إطلاق المبادرة وتنفيذ جولات تعريفية يأتي تنفيذاً لخرجات استطلاع الرأي الخاصة بقياس مستوى إلمام ووعي طلبة الجامعات ضمن الفئة العمرية 18 إلى 25 عاماً، بالخدمات والبرامج والمبادرات التي تقدمها شرطة دبي، بالإضافة إلى العمل على رفع مستوى الوعي بالبلاغات الجنائية الخاصة بتلك الفئة العمرية.



منوعات الغذاء

23

هل صعدت على جهاز قياس الوزن مؤخرا لتكتشف فجأة أن وزنك زاد خمسة كيلوغرامات دون أن تشعر؟ هل اكتشفت أن جاكيت البدلة لم يعد يغلق عليك؟ هل أصبح فستانك المفضل ضيقاً فجأة؟ السبب هو اكتساب وزن لا تريده، وسنقدم لك هنا أسباب ذلك. واكتساب الوزن دون سبب واضح أمر محبط للغاية، فأنت تظن أنك معتدل في طعامك، لكنك تكتشف أن جسمك لا يشاطرك الرأي.



اكتساب الوزن دون سبب واضح أمر محبط للغاية

10 أسباب قد تؤدي لزيادة الوزن دون أن تدري

نقدم لك 10 أسباب قد تؤدي لزيادة الوزن دون أن تدري:

- 1- قصور (خمول) الغدة الدرقية، وهو اختلال هرموني يؤدي إلى تراجع إفراز هرمون الدرقية مما يؤدي إلى زيادة الوزن. والغدة الدرقية مسؤولة بشكل أساسي عن إنتاج هرمونين، هما (T3) و(T4) ينتقلان مع مجرى الدم إلى كل أجزاء الجسم، وتلعب هذه الغدة دوراً مهماً في التحكم بالكثير من الأنشطة مثل السرعة التي يحرق بها الجسم السعرات الحرارية، ومعدل نبضات القلب. ويحدث خمول الغدة الدرقية عندما لا تنتج كمية كافية من الهرمونات، وهو أكثر شيوعاً لدى النساء خاصة من جاوزن سن الستين.
- 2- تناول الكثير من الأطعمة عالية المعالجة (التي تم تصنيعها عبر إضافة السكر والنكهات والمواد الحافظة) مثل حبوب الصباح والوجبات السريعة، ووجبات الميكرويف، فهي تحتوي على الكثير من السعرات الحرارية والسكريات والمواد الحافظة والدهون غير الصحية المضافة.
- 3- أيضا تتركب العديد من الدراسات الأطعمة عالية المعالجة بزيادة الوزن.
- 3- أكل الكثير من السكر في الأطعمة والمشروبات، مثل الحلويات والكعك والصودا والمشروبات الرياضية والآيس كريم والشاي المتلج ومشروبات القهوة المحلاة وعصائر الفاكهة. وتربط العديد من الدراسات تناول السكر بزيادة الوزن.
- 4- اتباع نمط حياة خامل، مثل العمل في وظيفة مكتفية، ومشاهدة التلفزيون لفترات طويلة، وعدم المشي واستعمال السيارة لأقصر المسافات.
- 5- اتباع نظام تخسيس قاس يؤدي إلى دورات من فقدان الوزن السريع ثم استعادته، وربما إلى وزن أعلى. يعني إذا كنت خسرت في نظام الحمية السريع (غير الصحي) خمسة كيلوغرامات، فبعد إيقافه سنكتشف أنك زدت ثمانية كيلوغرامات. وتكشف دراسات أن الحمية

الغذائية القاسية قد تؤدي إلى زيادة الوزن بسبب الاستجابات الفسيولوجية لجسمك مثل هذه السلوكيات، مثل زيادة الجوع. وتشير بعض المعطيات إلى أن معظم الأشخاص الذين يفقدون الوزن من خلال اتباع نظام غذائي قاس يستردون معظمه أو كله في غضون خمس سنوات.

- 6- متلازمة تكيس المبايض هي حالة قد تصيب المرأة، وتؤثر على وظيفة المبيضين، وتحدث فيها اختلالات هرمونية وقد تسبب زيادة الوزن.
- 7- بعض الأدوية يمكن أن تؤدي إلى زيادة الوزن، مثل أدوية الاكتئاب والأدوية المضادة للذهان.
- 8- قلة النوم، إذ قد تؤدي عدم كفايته إلى زيادة الوزن. بالمقابل قد يساعدك زيادة وقت نومك على فقدان الوزن.
- تربط بعض الأدلة النوم لمدة سبع ساعات أو أكثر في الليلة مع احتمال أكبر بنسبة 33% لفقدان الوزن، مقارنة بالنوم أقل من سبع ساعات.

الغذائية القاسية قد تؤدي إلى زيادة الوزن بسبب الاستجابات الفسيولوجية لجسمك مثل هذه السلوكيات، مثل زيادة الجوع. وتشير بعض المعطيات إلى أن معظم الأشخاص الذين يفقدون الوزن من خلال اتباع نظام غذائي قاس يستردون معظمه أو كله في غضون خمس سنوات.

- 6- متلازمة تكيس المبايض هي حالة قد تصيب المرأة، وتؤثر على وظيفة المبيضين، وتحدث فيها اختلالات هرمونية وقد تسبب زيادة الوزن.
- 7- بعض الأدوية يمكن أن تؤدي إلى زيادة الوزن، مثل أدوية الاكتئاب والأدوية المضادة للذهان.
- 8- قلة النوم، إذ قد تؤدي عدم كفايته إلى زيادة الوزن. بالمقابل قد يساعدك زيادة وقت نومك على فقدان الوزن.
- تربط بعض الأدلة النوم لمدة سبع ساعات أو أكثر في الليلة مع احتمال أكبر بنسبة 33% لفقدان الوزن، مقارنة بالنوم أقل من سبع ساعات.

9 -



بالمقابل تقدم لك النصائح التالية:

- 1- اتباع نمط حياة جديد ودائم مركّز على الغذاء الصحي، وعدم اتباع الحميات القاسية.
- 2- ممارسة التمارين الرياضية.
- 3- زيادة نشاطك اليومي، مثل المشي عوض استخدام السيارة، والجلوس بشكل أقل، والمشي بعد العشاء بدلاً من مشاهدة التلفاز.
- 4- تقليل الأطعمة المصنعة والمعالجة.
- 5- تقليل أو تلافي السكر، حتى في عصائر الفاكهة.
- 6- تناول الأطعمة الغنية بالمغذيات مثل الخضار والفواكه، والأغذية الكاملة الغنية بالألياف مثل الخبز الأسمر والأرز الأسمر.
- 7- ممارسة الأكل اليقظ، أي عندما تأكل لا تفعل أي شيء آخر، كل ببطء واستمتع بكل لقمة تأكلها.
- 8- احصل على نوم كاف.
- 9- إذا كنت تشك أن أدويةك تسبب زيادة الوزن تحدث إلى طبيبك الذي قد يغيرها لك ببدائل أخرى.
- 10- احرص على تلقي علاج أي أمراض تؤدي



أطعمة تساعد على تقليل نسبة الكوليسترول

الدهن، والدهون من أصل حيواني (كالزبدة والسمن)، وصفار البيض، وأنواع الكيك، والمعجنات الغنية بالزيوت والدهون، والمعجنات المصنعة الأخرى.

ويعزز النظام الغذائي الذي يحارب الكوليسترول من جهة أخرى، تناول الأطعمة الصحية المصنعة بشكل قليل، أو غير المصنعة على الإطلاق، مثل:

الفواكه والخضروات، والحبوب الكاملة والبقوليات، واللحوم البيضاء، وبيض البيض والسمن، ومنتجات الألبان قليلة الدسم، والزيوت النباتية خصوصاً زيت الزيتون.

البروتين الدهني LDL أو "الكوليسترول السيئ"، مثل: اللحوم المصنعة (مثل الجبنة والسائلة والتهود دوج وأنواع المارتديلا المختلفة)، واللحوم الحمراء، وأحشاء الحيوانات مثل النقانق، والطحال والكافور، والسمن المقلّي، ومنتجات الألبان عالية

الكوليسترول هي الدهون التي تساعد على التمتع بصحة جيدة. إنما حين يرتفع معدل الكوليسترول السيئ LDL، يتعرض الشخص لأمراض خطيرة، أبرزها أمراض القلب والأوعية الدموية.

يهدف النظام الغذائي لمحاربة الكوليسترول إلى تخفيض مستوى البروتين الدهني LDL (الكوليسترول السيئ) والذي يخزن الكوليسترول على جدار الشرايين، وإلى زيادة مستوى البروتين الدهني HDL من جهة أخرى (الكوليسترول الجيد) الذي يثقل الكوليسترول المؤكسد.

بعد اتباع النظام الغذائي الأنف الذكر، فكروا جدياً بالتوقف عن التدخين، ومزاولة التمارين الرياضية لتصف ساعة في اليوم، ولأربع مرّات في الأسبوع على الأقل، وستشاهدون نتائج رائعة على الصحة.

تعرفوا في الآتي على الأطعمة التي يتضمنها النظام الغذائي الجيد في محاربة الكوليسترول:

النظام الغذائي لمحاربة الكوليسترول يحفّز على تجاهل المنتجات التي تزيد من مستويات

4 أغذية مهمة للمرأة الحامل قبل الولادة

عندما تبدأ علامات الولادة في الظهور على الحامل تسود حالة من التوتر العام لدى الحامل ومن حولها، فالجميع يخشى أيام الولادة وتعسر مراحلها.

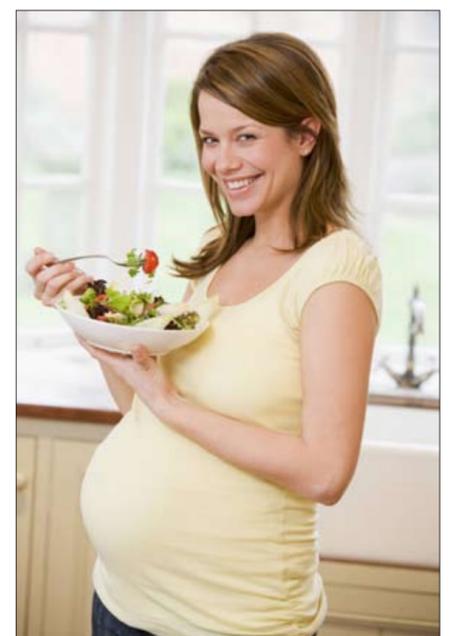
نوصي بـ 4 أغذية سهلة التحضير يمكن تقديمها وقت الولادة لتسهيل العملية، وهذه الأغذية هي:

- **مستحلب اليانسون**؛ هذا الشراب يُؤخذ عند حدوث الطلق أو قبل الموعد الذي يحدده الطبيب للولادة بقليل، ويفيد هذا المستحلب في تقوية الطلق أثناء الولادة، ويعمل على تسهيلها، كما أنه يُفيد في تهدئة أعصاب المرأة.

- **زيت بذرة الكتان**؛ تعتبره النساء من أكثر الوسائل فائدة في تسهيل عملية الولادة.

- **أوراق الرمية**؛ تستخدم لتقوية عضلة الرحم وتخفيف آلام الولادة.

- **الحلبة**؛ من المعروف أن المرأة الحامل يجب أن لا تشرب الحلبة نهائياً أثناء الحمل، لكن الحلبة تساعد في تسهيل عملية الولادة إذا تم شربها قبل موعد الولادة بساعات، لكن إذا قامت بشرتها قبل ذلك فقد تضر نفسها والجنين.



لعامها السابع على التوالي، وبدعم مالي يصل إلى ٧٧٥ ألف درهم لهذا العام

صندوق خليفة يستمر في دعم الشركات الصغيرة والمتوسطة في الإمارات عن طريق مبادرة حقوق الامتياز فرانشايز

•• أبوظبي-الفجر:

لعلاماتهم التجارية ونماذج عمل قابلة للتطبيق في مؤسساتهم. وخلال هذا العام، ساعدت مبادرة حقوق الامتياز كل من "أماريليس فلوروز" وهي شركة لتنسيق الزهور تستورد زهورا عالية الجودة من أشهر المصدرين الدوليين مثل كولومبيا وهولندا وتوفّر خدمة التوصيل السريع، و"رفيق" وهو تطبيق رقمي بواجهة سهلة الاستخدام يجمع فنيي الصيانة بالعملاء الراغبين بالحصول على خدمات التحسينات المنزلية، و"رولينج ويلز" وهي أول حلبة للتزلج على الجليد في الإمارات العربية المتحدة توفر أرضية تزلج محمولة للأحداث الخاصة في الهواء الطلق ويحصلون جميعاً على سنة أخرى من التوجيه لمساعدتهم على إكمال عملية حقوق الامتياز الخاصة بهم.

وقالت السيدة موزة عبيد الناصري الرئيس التنفيذي بالإدارة في صندوق خليفة لتطوير المشاريع: "نحن ملتزمون في صندوق خليفة بدعم وتوجيه ورعاية الشركات الصغيرة والمتوسطة في الدولة، ابتداءً من مرحلة إطلاق فكرة المشروع وصولاً إلى منح حقوق الامتياز. إن إصدار هذا العام من مبادرة حقوق الامتياز "فرانشايز" التي أطلقها الصندوق حققت نجاحاً كبيراً، حيث أصبحت العديد من الشركات الصغيرة والمتوسطة المملوكة والمدارة في الدولة مستعدة حالياً لخوض تجربة عالمية والبدء في توسيع أعمالها بشكل كامل". وأكدت الناصري أن صندوق خليفة يسعى للمساهمة بقوة في تنوع مصادر اقتصاد الدولة من خلال الارتقاء بأداء المؤسسات الصغيرة والمتوسطة وتحويلها لكيانات عالمية مرموقة، الأمر الذي سيعزز دورها التجاري محلياً ودولياً معتبرة أن مبادرة حقوق



على لياقتها البدنية. إن "رولينج ويلز" تهدف إلى زيادة مستوى الوعي لدى الأطفال وأسرهم بفوائد التزلج على الجليد وتحويلها لرياضة مشهورة في دولة الإمارات. وأضافت السقالي: "افتتحنا فرعنا الأول في عام 2017، ولدنيا الآن فرعان في أبوظبي. وبفضل مبادرة حقوق الامتياز "فرانشايز" من صندوق خليفة، ولذا قررنا توسيع علامتنا التجارية من خلال توقيع عقود أخرى ستساعدنا على التوسع في جميع أنحاء دولة الإمارات. نجحنا في إبرام أول عقد لنا والحصول على فرعنا الأول في وقت سابق من هذا العام، ونتوقع افتتاح الفرع الثالث لعلامة "رولينج ويلز" في ياس مول عام 2021.

العقود

25 ديوا تسجل قفزة نوعية في تخطيط وتنفيذ الاستراتيجيات

•• دبي - وام:

حصدت هيئة كهرباء ومياه دبي "ديوا" نتائج ملفتة في التخطيط الاستراتيجي وتطبيق الممارسات الاستراتيجية وفق دراسة أجرتها مجموعة بالاديوم الجهة العالمية المتخصصة بإطار عمل أساسيات بطاقة قياس الأداء المتوازن. وشملت الدراسة مقارنة ممارسات الهيئة مع أفضل الممارسات التي تطبقها المؤسسات الحاصلة على جائزة قاعة المشاهير في مجال تخطيط وتنفيذ الاستراتيجيات حول العالم والتي يزيد عددها عن 200 مؤسسة إضافة إلى تقييم النتائج الإيجابية لتنفيذ الاستراتيجية XPA حيث حققت الهيئة نتيجة



4.3 متجاوزة المتوسط العالمي الذي يبلغ 3.8 وفقاً للمجموعة. وقال معالي سعيد محمد الطاير العضو المنتدب الرئيس التنفيذي لهيئة كهرباء ومياه دبي: "نستلهم استراتيجيتنا من توجيهات صاحب السمو الشيخ محمد بن راشد آل مكتوم نائب رئيس الدولة رئيس مجلس الوزراء حاكم دبي رعاه الله" الذي استطاع تغيير منظومة العمل الحكومي فأصبحت تنافس القطاع الخاص في مختلف المجالات ونؤمن بأن التخطيط السليم من

أهم عناصر الإدارة الصحيحة لتحقيق الأهداف المنشودة ورسم طريق واضح للمستقبل وفق خطط استراتيجية طويلة الأمد يتم اعتمادها بعد عقد جلسات عصف ذهني يشارك فيها فريق العمل بالكامل لمناقشتها ودراستها والوقوف على متطلباتها وتحديد مسؤولية كل عضو من أعضاء الفريق لضمان مواكبة التغيرات المتسارعة واستمرارية التميز. وأضاف: "نلتزم بنشر الوعي والتفكير الاستراتيجي في المجتمع ليكون الجميع جزءاً من هذه الخطة بما يخدمها على تقديم أعلى مستويات الأداء والإسهام في تعزيز التنافسية إضافة إلى ذلك يتم تقييم كل مرحلة من هذه الخطة وتحديد الثغرات إن وجدت والعمل على علاجها ووضع الحلول الاستباقية للمراحل التالية من الخطة ذاتها لتحقيق إنجازات نوعية لخدمة المتعاملين وتطوير القطاعات تحقيقاً لأهداف مئوية الإمارات 2071 لجمع دولة الإمارات أفضل دولة في العالم ورؤيتنا في أن تكون مؤسسة رائدة عالمياً مستدامة ومبتكرة.

وذكر معاليه: "لطالما تبنت الهيئة استراتيجيات طموحة أهلت قطاع الطاقة والمياه الوطني إلى احتلال مراتب عالمية متقدمة وبدأت الهيئة في العام 2000 بتطبيق نظام بطاقة الأداء المتوازن كجزء من تطوير آلية التخطيط الاستراتيجي وإعادة وتنفيذ الاستراتيجية واستمرت الهيئة في تطوير آليات التخطيط الاستراتيجي وكانت أول مؤسسة حكومية في منطقة الشرق الأوسط وشمال أفريقيا تفوز بجائزة قاعة المشاهير العالمية - أرفع جائزة عالمية في مجال التخطيط الاستراتيجي.

وقالت خولة المهيري النائب التنفيذي للرئيس لقطاع التخطيط والاتصال الحكومي في الهيئة: "تعتمد الهيئة التخطيط الاستراتيجي المنسج والسليم للاستشراف وصناعة المستقبل، وتعمل على تعزيز الشراكة المجتمعية وتقديم الاستشارات والتدريب والتعليم المتميز في مجالات التخطيط بالتعاون مع أرقى المؤسسات العالمية، ونحرص على تعزيز قدرات الموظفين في مجال إعداد الخطط المستقبلية



للاستراتيجيات وتطويعها وتنفيذها وضمان توافيقها مع رؤية الهيئة إضافة إلى تحديد المهارات المطلوبة لتنفيذها وأحدث أدوات التخطيط الاستراتيجي ومنها الجيل الثالث من بطاقات الأداء المتوازن ووضع مؤشرات أداء ومستهدفات ذكية لقياس الكفاءة والاقتصادية وغيرها بغرض التنفيذ الفعال والتحسين المستمر

للحطط لضمان تطوير آليات العمل، وفق أعلى المعايير العالمية. من جانبه قال البروفيسور روبرت كابلان الأستاذ في كلية هارفارد للأعمال وأحد مبتكري بطاقة الأداء المتوازن: "استحوذ العمل الذي قامت به هيئة كهرباء ومياه دبي مؤخراً في مجال تحديث خارطتها الاستراتيجية وإطار عمل تطبيق الممارسات الاستراتيجية على إعجابي الشديد وإن الهيئة من السباقين في خوض هذا المجال وقد تعلمنا كثيراً منها مما يتيح لنا تعميم تجربتها على الجهات الأخرى في المنطقة ومن الملفت أيضاً إدراك الهيئة أن التميز وتنفيذ الاستراتيجيات عبارة عن رحلة مستمرة وعملية متواصلة من التعلم والتطور وإن مسيرة الهيئة ملفتة وتمتيز بتطورها المستمر في تطبيق الاستراتيجية وتسعدنا رؤية التزامها بالبحر ثلاثي الأبعاد الخاص بالأداء المالي القوي والاستدام واعتمادها على رأس خارطتها الاستراتيجية.



الطبيعي عبر اناضول) بين أذربيجان وتركيا في أغسطس. انطلاقاً من "شاه دنيز" التجاري اختار مشروع (TAP، خط الأنابيب عبر البحر الأدرياتيكي) الذي يربط الحدود التركية مع جنوب إيطاليا لتوصيل الغاز الأذربيجاني إلى السوق الأوروبية عبر خط مشروع TANAP، والعمل جارٍ لإنشاء خط الأنابيب. هذه المشاريع المذكورة تمكن جمهورية أذربيجان الهام علفيف في 29 أكتوبر عام 2013، تم إنشائه لجنة الدولة لحماية مصالح أذربيجان وتقديم دعم الدولة لمشاركي المشروع ضمن "دهليز الغاز الجنوبي"، وأكد الباحث العلمي إنور مصطفىايف على أنه في عام 2007 تم تشغيل خط أنابيب الغاز - باكو - تبليسي - أزروروم وبدأ تصدير الغاز المنتج في المرحلة الأولى إلى جورجيا وتركيا واليونان. في عام 2012 تم توقيع مشروع (TANAP" خط أنابيب الغاز

أوضح د. سبحان علي أكبر طالبلي أنه تم اكتشاف حقل "شاه دنيز" أحد من أغنى حقول الغاز في العالم من قبل الجيولوجيين الأذربيجانيين في منتصف القرن الماضي ولكن تم إيقافه بسبب نقص التقنيات المطلوبة ولم يتم تحديد إمكانات الحقل. بعد استقلال أذربيجان قد اكتشفت الشركة الحكومية النفطية الأذربيجانية مع الشركات النفطية العالمية أن ذلك الحقل المذكور اعلاه غنيا بالغاز وكانت النتيجة أكثر من المتوقع ويحتل أن الحقل الغازي يحتوي على 1.2 تريليون متر مكعب من الغاز الطبيعي ويعد أحد من حقول الغاز العملاقة الضخمة في العالم. أن اكتشاف حقل "أوميد" و"أشبرون" في السنوات التالية يؤكد الاحتياطيات الغازية الكبيرة لدى أذربيجان. اعر د. سبحان علي أكبر طالبلي وقع أعضاء الائتلاف التجاري قراراً تاريخياً آخر لتطوير المرحلة الثانية من حقل

دبلوماسية الطاقة لجمهورية أذربيجان

هو عقد القرن الذي يشكل اساس استراتيجية النفط وفتح آفاقاً جديدة لمستقبل البلد ويكتسب قيمة تاريخية جديدة بالخبرة في السنوات التالية. ارفد د. سبحان علي أكبر طالبلي منذ الأيام الأولى شارك الرئيس الهام علفيف في عملية المفاوضات واصبح احد المشاركين الأكثر نشاطاً في تطوير استراتيجية النفط الجديدة بنجاح. في قلب كل أنشطته تحل فكرة قوية قائلاً "هدفنا ليس فقط إنتاج النفط ونقله والحصول على المال منه. هدفنا هو توجيه الرياح النفطية في المصالح والشعب الأذربيجاني في المستقبل..

وقال الباحث العلمي لعهد الدراسات الشرقية التابع لأكاديمية العلوم الوطنية الأذربيجانية د. سبحان علي أكبر طالبلي أن "عقد القرن" الذي تم توقيعه بين أذربيجان والشركات النفطية العالمية بخصوص تصدير النفط عام 1994 خلقت ظروفاً واسعة لتطوير القطاع غير النفطي في البلد مع ضمانة الاستقلال الاقتصادي لجمهورية أذربيجان. أكد د. سبحان علي أكبر طالبلي أن "عقد القرن" بلغت الانظار إلى مراهق البنية التحتية وأحدث التقنيات المستخدمة في التصدير النفطي في العالم والعديد من المنصات ومحطة "سانغاش" الساحلية وخطوط الأنابيب البحرية وأنابيب التصدير واسعة النطاق باعتبارها الانجازات غير المسبوقة لعصر النفط الجديد لأذربيجان. بعد ثلاث سنوات من توقيع "عقد القرن" بدأ إنتاج النفط من بحر قزوين وعلى مرور الزمن ازداد الإنتاج تدريجياً نتيجة الأعمال البنائية التي تم تنفيذها ضمن مشروع

"أزدي-جيراك" و"جونشلي"، أوضح د. سبحان علي أكبر طالبلي أن الزعيم الوطني حيدر علييف سكون حشد استراتيجية النفط التي ستكون عماداً أساسياً للأصلاحات السياسية والاقتصادية في المستقبل لتحويل جمهورية أذربيجان دولة معاصرة قوية ومستدامة ذات تنمية اقتصادية. مؤكداً على أنه استراتيجية النفط الجديدة قد ادت إلى مشاركة المستثمرين الأجانب في تطوير حقول النفط الأذربيجانية وتنوع طرق تصدير النفط الخام وتأسيس الإدارة الفعالة المثمرة لعائدات نفطية ودخول أذربيجان إلى مرحلة جديدة من الازدهار. تم توقيع الاتفاقية بناء على الفعالية المشتركة وتقسام الإنتاج تحت قيادة الزعيم الوطني حيدر علييف في 20 سبتمبر 1994. في حقول "أزدي - جيراك" و"جونشلي" في الجزء الأذربيجاني من بحر قزوين والذي يعد عقد القرن من اهم الاتفاقيات في تاريخ أذربيجان من جهة السياسية والاقتصادية والاستراتيجية. هذا

31 أغسطس انتهاء فترة الإعفاء من متأخرات رسم تجديد عضوية غرفة عجمان

•• عجمان- الفجر:

دعا ناصر الظفري المدير التنفيذي لقطاع الاتصال ودعم الأعضاء في غرفة تجارة وصناعة عجمان أعضاء الغرفة ممن لديهم متأخرات رسم تجديد العضوية للاستفادة من الإعفاء من متأخرات رسم التجديد في حال تقديم طلب تجديد العضوية قبل تاريخ 31 أغسطس 2020، والتي تأتي ضمن حزم التحفيز والتسهيلات التي أطلقتها القيادة الرشيدة في إمارة عجمان على المستوى المحلي بهدف دعم فرص النمو والاستدامة للمنشآت العاملة في الإمارة. وأكد أن غرفة عجمان عمدت إلى تعزيز



تواصلها المباشر مع أصحاب المنشآت للاستفادة من الاعفاءات والتسهيلات الموجهة لمجتمع الأعمال، موضحاً أن الحزم التحفيزية أوجدت أصداء إيجابية بين أصحاب المنشآت وعززت من تفاعل و ثقة المستثمرين في البيئة الاقتصادية في الإمارة لاسيما وانها جاءت متزامنة مع تداعيات كوفيد 19. وقال "إن مسؤولية وتنوع حزم التحفيز المحلية تعكس اهتمام القيادة الرشيدة في عجمان بدعم القطاع الخاص وتوفير البيئة الاستثمارية الجاذبة لضمان نمو واستمرارية الأعمال"، مشيداً بجهود حكومة عجمان وحرصها على تقديم مزايها وخدمات ذات قيمة مضافة تساهم في تطوير القطاع الاقتصادي. وضمن المدير التنفيذي لقطاع الاتصال ودعم الأعضاء جهود مجلس إدارة الغرفة في توفير خدمات وامتيازات محفزة تزيد من القومات الاستثمارية في عجمان والعمل على تطويرها واستحداثها، كما ضمن التعاون الفعال بين غرفة عجمان والجهات الإتحادية والمحلية المعنية بالشأن الاقتصادي، مؤكداً أن الغرفة ستواصل جهودها لتقديم الدعم اللازم لأصحاب المنشآت بما يتواءم مع تطوراتهم من خلال رصد المقترحات والآراء البناءة. وأشار إلى استمرارية إعفاء منشآت اقتصادية من رسم تجديد العضوية ومتأخرات رسم تجديد



حاكم رأس الخيمة يوجه بإعفاء بعض الأنشطة التجارية من رسوم التجديد نتيجة تأثرها بأزمة كورونا

•• إعفاء المنشآت من المخالفات المترتبة عليها خلال فترة الإغلاق •• 50% إعفاء للمنشآت من رسوم تجديد الرخصة التجارية •• 25% إعفاء للمنشآت التي أغلقت نتيجة تحويل مقارها إلى حجر صحي

•• رأس الخيمة-وام:

وجه صاحب السمو الشيخ سعود بن صقر القاسمي عضو المجلس الأعلى حاكم رأس الخيمة، بإعفاء بعض الأنشطة التجارية التي تأثرت بالإغلاق بسبب الإجراءات الاحترازية خلال أزمة انتشار وباء فيروس كورونا المستجد "كوفيد - 19"، وذلك بنسب متفاوتة من رسوم التجديد السنوية، مع إعفاء جميع تلك المنشآت من المخالفات المترتبة عليها خلال فترة الإغلاق.

وتأتي التوجيهات الأخيرة في إطار متابعة سموه المتواصلة لسير العمل في مختلف القطاعات الاقتصادية الحيوية والتخفيف من الآثار الاقتصادية المترتبة على أزمة

كورونا، وضمان استمرار تحقيق اقتصاد الإمارة أفضل معدلات الأداء والحفاظ على تنافسيته في كل المجالات، كما تدعم توجيهات سموه مساعي حكومة رأس الخيمة الرامية إلى ضمان عمل الأنشطة التجارية الأساسية في كل أنحاء الإمارة بكامل طاقتها، بما يكفل استمرارية الأعمال وتقديم الخدمات بأعلى معدلات الجودة والكفاءة لكل أفراد الجمهور دون تأثر في جميع الأوقات.

وتفصيلاً، وجه صاحب السمو الشيخ سعود بن صقر القاسمي دائرة التنمية الاقتصادية في الإمارة بإعفاء المنشآت من رسوم تجديد الرخصة التجارية بنسبة 50%، والمنشآت التي تم إغلاقها نتيجة لعملها في أماكن تم اعتمادها كاماكن

للحجر الصحي بنسبة 25%، وكذلك المنشآت العاملة في مطار رأس الخيمة، والتي ليس لديها فروع خارج المطار وتم إغلاقها، بنسبة 50% مع انتفاعها من هذا الإعفاء لمدة عام، كما شمل توجيه سموه إعفاء جميع هذه المنشآت من أية مخالفات ترتبت عليها خلال فترة الإغلاق.

وتنص قرارات الإعفاء في صالح دعم استقرار مجتمع الأعمال في الإمارة، والحفاظ على استقرار المشهد الاقتصادي المرتبط بشكل وثيق بالقطاع الاستثماري الذي يشهد بدوره طفرة في كل أنحاء الإمارة، وكذلك تشجيع تدفق المزيد من الاستثمارات الخارجية نحو سوق رأس الخيمة لما يتمتع به من مرونة وتنافسية عالية وإمكانات اقتصادية هائلة.

صادرات الزيت النباتي تستحوذ على 53% من إجمالي الصادرات

صادرات وإعادة صادرات أعضاء غرفة دبي للصين تشهد نمواً سنوياً في مايو الماضي بنسبة 27%

•• دبي-الضجر:

كشف تحليل حديث لغرفة تجارة وصناعة دبي أن صادرات وإعادة صادرات أعضائها إلى الصين شهدت نمواً خلال شهر مايو الماضي رغم تحديات انتشار فيروس كوفيد-19، مع بلوغها 283.2 مليون درهم، بنسبة نمو شهرية بلغت 14% مقارنة بشهر أبريل الماضي، وبنسبة نمو سنوية بلغت 27% مقارنة بشهر مايو من العام 2019. ولفت تحليل غرفة دبي إلى أن إجمالي عدد شهادات المنشأ التي استهدفت الصين خلال شهر مايو 2020 بلغ مستوى قياسياً حيث وصلت إلى 256 شهادة وذلك بزيادة 18% مقارنة بشهر أبريل، مما رفع معدل النمو السنوي لعدد الشهادات إلى 26% مقارنة بنفس الشهر من العام الماضي.

مكونات شهادات المنشأ

يوضح تفصيل القيمة الإجمالية المعلنه لشهادات المنشأ لأعضاء غرفة دبي الصادرة للشحنات المتجهة للصين حسب نوع السلعة أن غالبية القيمة نتجت من صادرات الزيت النباتي (أي زيت بذور اللوز/ زيت الكوز/ا) بحصة 53%. كما ساهمت البادان (مثل البولييمرات المركبة ايثيلين - الفا - اولفين، بوليشر، بولي ميثيلين) بحصة بلغت 25% من الإجمالي، تلتها بقايا

معالجة المواد الغذائية (مثل علف الماشية) التي ساهمت بنسبة 12% من الإجمالي، وقد جاءت نسبة 10% المتبقية من إجمالي القيمة المعلنه لشهادات المنشأ من المنتجات الورقية (الورق المضغوط الصنع تدويره)، المنتجات الكيماوية، السكر، الشعيرات الاصطناعية، الخشب والركبات.

محركات النمو

وحدد التحليل ثلاثة محركات للنمو في صادرات وإعادة صادرات أعضاء غرفة دبي للصين وهي تطوير دبي لشركاتها في استخراج ومعالجة زيت بذور اللوز في السنوات الأخيرة وقدرتها على تلبية الطلب الصيني المتزايد، والنمو الطبيعي للعلاقات التجارية مع الصين بالإضافة إلى التنوع المستمر للصادرات. وبرزت دبي في الأشهر الأخيرة كثاني أكبر مورد لزيت بذور اللوز / زيت الكوز إلى السوق الصينية. وقد أدت التغيرات التجارية المتزايدة بين الصين وكندا إلى



فرض الصين حظراً على واردات بذور اللوز الكندية (غير المعالجة) منذ أوائل عام 2019، وعلى الرغم من أنه لم يتم حظر الواردات من "زيت" بذور اللوز الكندية، إلا أن حجمها قد عانى من الانخفاض بنسبة 15% في عام 2019. ومع تطوير دبي لشركاتها في استخراج ومعالجة زيت بذور اللوز في السنوات الأخيرة، تمكنت الشركات التجارية من

سد الفجوة في السوق الصينية سريعاً وذلك بزيادة صادراتها من هذه السلعة مما أعطى بدوره دفعة قوية لإجمالي صادرات دبي. ويتعلق المحرك الرئيسي الثاني لهذا النمو، بالنمو الطبيعي للروابط التجارية مع الصين. وخلال الفترة من يناير إلى مايو 2020، بلغ إجمالي عدد شهادات المنشأ الصادرة للشحنات المتجهة إلى الصين 1100 شهادة، وهو ما يعادل تقريباً ضعف العدد الصادر قبل ست سنوات (579)، ومن المتوقع أن يستمر هذا التطور السريع في الأعوام القادمة، حيث أن المستوى الحالي لنشاط الصادرات لم يصل بعد إلى إمكاناتها القصوى. على سبيل المثال، تجاوز عدد شهادات المنشأ الصادرة للشحنات المتجهة إلى الهند خلال الفترة من يناير إلى مايو 2020، 5,100 شهادة، وتوض

فرض الصين حظراً على واردات بذور اللوز الكندية (غير المعالجة) منذ أوائل عام 2019، وعلى الرغم من أنه لم يتم حظر الواردات من "زيت" بذور اللوز الكندية، إلا أن حجمها قد عانى من الانخفاض بنسبة 15% في عام 2019. ومع تطوير دبي لشركاتها في استخراج ومعالجة زيت بذور اللوز في السنوات الأخيرة، تمكنت الشركات التجارية من

132 شكوى تعد على حقوق الملكية الفكرية للعلامات التجارية بانخفاض 29%

اقتصادية دبي: ملفات العلامات التجارية تسجل زيادة 14% في النصف الأول 2020 لتصل إلى 5126 ملفاً

•• دبي-الضجر:

بلغ إجمالي عدد ملفات العلامات التجارية الفعالة في قطاع الرقابة التجارية وحماية المستهلك باقتصاد دبي 5126 ملفاً بنهاية النصف الأول من العام 2020، بزيادة 14% مقارنة بنهاية نفس الفترة من عام 2019. كما تلقى قطاع الرقابة التجارية وحماية المستهلك 132 شكوى تعدى على حقوق الملكية الفكرية للعلامات التجارية، خلال النصف الأول من العام الجاري، بانخفاض بنسبة 29%، مقارنة بنفس الفترة من عام 2019. من جانب آخر بلغ إجمالي عدد ملفات العلامات التجارية الفعالة 57 ملفاً، بزيادة 119% مقارنة بنهاية الربع الأول من عام 2019. فيما انخفض عدد شكاوى التعدي على العلامات التجارية بنسبة تصل إلى 44%، فيما تصدرت العلامات السويسرية نسبة

بعدها تم تسجيل 9 شكاوى فقط. وتتبع اقتصادية دبي أصحاب العلامات التجارية وحقوق الملكية الفكرية والوكالات التجارية المسجلة في الدولة، على تسجيل ملفاتهم في بوابة الملكية الفكرية في اقتصادية دبي، لتمكين الدائرة من حماية حقوقهم، إذ أن الملكية الفكرية تعتبر من القواعد الرئيسية لبناء اقتصاد معرفي يشجع على الابتكار ولا تزال العلامات التجارية الأمريكية تشكل أكبر نسبة من الملفات المسجلة في بوابة الملكية الفكرية منذ نشأتها حيث بلغ عدد الملفات الأمريكية المسجلة 1543 ملفاً، تليها العلامات الإماراتية بـ 785 ملفاً، ثم العلامات الأثانية بـ 339 ملفاً، فالعلامات الفرنسية 322 ملفاً، والعلامات البريطانية 290 ملفاً. فيما تصدرت العلامات السويسرية نسبة



الارتفاع في عمليات تسجيل العلامات التجارية الجديدة في بوابة الملكية الفكرية في اقتصادية دبي بنسبة ارتفاع 44% مقارنة بنفس الفترة من العام الماضي، تليها علامات جزر العذراء البريطانية

بنسبة ارتفاع 30% ثم العلامات التجارية الفرنسية بـ 25% فالعلامات الإماراتية بـ 18% ثم العلامات الأثانية بـ 16%. وكانت الحصص الكبرى لشكاوى التعدي على حقوق الملكية الفكرية للعلامات السويسرية التي شكلت 23% من شكاوى الربع الأول، ومن ثم العلامات الأمريكية بـ 20% ثم العلامات الأثانية والفرنسية. وشكاوى التعدي على حقوق الملكية الفكرية وتوزعت شكاوى التعدي على حقوق الملكية الفكرية على منتجات مختلفة، إذ شكلت الملابس 17% من الشكاوى، تليها الحلوى 13% من غير المعادن بـ 13% ثم الساعات 10% والنظارات والمقابض والمنتجات الجلدية ومستحضرات التجميل 8% بالنسبة. قال إبراهيم بهزاد، مدير إدارة

حماية الملكية الفكرية في قطاع الرقابة التجارية وحماية المستهلك في الاقتصادية دبي، "تشير النتائج المحققة خلال النصف الأول من العام الجاري، إلى الدور المهم والحيوي لاقتصادية دبي ممثلة بقطاع الرقابة التجارية وحماية المستهلك، في حماية حقوق المستثمرين، الأمر الذي يعزز من ثقة مجتمع الأعمال، ويعزز نتائج ارتفاع ملفات العلامات التجارية إلى جانب زيادة الإسهامات الاستثمارية، من خلال استقطاب أفضل العلامات التجارية من مختلف أنحاء العالم، كما يعكس الدور التنموي للقطاع التجري في الإمارة على المستوى العالمي، وتعزيز مكانته باستمرار، إلى جانب تعزيز التنافسية بين مختلف أصحاب العلامات والوكالات التجارية،

الإمارات دبي الوطني ريت يتحوط على تسهيلات بقيمة 400 مليون درهم مع بنك المشرق

•• دبي-الضجر:

نفذت شركة الإمارات دبي الوطني ريت (شركة استثمار مغلقة)، وهي صندوق استثمار عقاري يعمل وفقاً للشريعة دبي الوطني لإدارة الأصول المحدودة، مقايضة لمعد الأرباح متوافقة مع أحكام الشريعة الإسلامية مع بنك المشرق. وتشتمل المقايضة تسهيلات بقيمة 400 مليون درهم تغطي 56% من إجمالي الديون المستحقة على صندوق الاستثمار العقاري. كما ستحدد الاتفاقية السعر المتغير لسعر الفائدة المعرض بين بنوك دولة الإمارات (إيبور) لمدة عامين، تبدأ في يونيو 2021 وتنتهي في يونيو 2023. وفي ضوء جائحة فيروس كورونا المستجد وتقلبات سوق العقار، تركز إدارة شركة الإمارات دبي الوطني ريت على تخفيف التأثير السلبي على أعمال الشركة، وذلك من خلال تقليل التكاليف والحفاظ على مستويات منخفضة منها. وتعتبر تكاليف التمويل لدى الصندوق من أكبر المصروفات لديه، حيث بلغت نسبة التكلفة 47% من إجمالي المصروفات كما في 31

مارس 2020. فمن خلال تثبيت إيبور بهذه المعدلات المنخفضة، تعزز الشركة الاستفادة من انخفاض تكاليف التمويل للسنوات الثلاث المقبلة على جزء كبير من منشآتها، وبالتالي تحسين الربحية. وفي هذا السياق، قال أنثوني تاليور، رئيس قسم العقارات بشركة الإمارات دبي



الوطني لإدارة الأصول: "تتركز أولويتنا لهذا العام على إدارة تخفيض التكاليف والحفاظ عليها عند المستويات المثلى، وقد تم تحقيق ذلك في عدد من المجالات التي تعد أكبر نفقات شركة الإمارات دبي الوطني ريت. لذلك انتهزنا هذه الفرصة من خلال الاتفاق على مقايضة سعر الريح مع بنك المشرق، والذي سيعمل على التحوط على أكثر من نصف إجمالي ديوننا المستحقة حتى يونيو 2023، ومن جهته، قال جويل فان دوسن، رئيس مجموعة الخدمات المصرفية للشركات والاستثمار في بنك المشرق: يسر المشرق أن يزود شركة الإمارات دبي الوطني ريت بهذا الحل المخصص، فنحن لا زلنا ملتزمين بشدة بدعم عملائنا بالتطلعات التمويلية المتنوعة التي يحتاجونها، لا سيما خلال هذه الفترة الصعبة. تؤكد هذه الصفقة من جديد قدرتنا على تقديم حلول مبتكرة لإدارة المخاطر، خاصة فيما يتعلق باحتياجات عملائنا وأن نقدم لهم إمكانية التخفيف والتحوط من مخاطر معينة، فضلاً عن توفير قدر أكبر من اليقين". وأعلنت شركة الإمارات دبي الوطني ريت

رسوم الإدارة وخصم مكافآت مجلس الإدارة وأعضاء لجانته، ونظراً لبيئة أسعار الفائدة المنخفضة، لدينا فرصة قوية في الفترة القادمة لخفض تكاليف التمويل، التي تعد أكبر نفقات شركة الإمارات دبي الوطني ريت. لذلك انتهزنا هذه الفرصة من خلال الاتفاق على مقايضة سعر الريح مع بنك المشرق، والذي سيعمل على التحوط على أكثر من نصف إجمالي ديوننا المستحقة حتى يونيو 2023، ومن جهته، قال جويل فان دوسن، رئيس مجموعة الخدمات المصرفية للشركات والاستثمار في بنك المشرق: يسر المشرق أن يزود شركة الإمارات دبي الوطني ريت بهذا الحل المخصص، فنحن لا زلنا ملتزمين بشدة بدعم عملائنا بالتطلعات التمويلية المتنوعة التي يحتاجونها، لا سيما خلال هذه الفترة الصعبة. تؤكد هذه الصفقة من جديد قدرتنا على تقديم حلول مبتكرة لإدارة المخاطر، خاصة فيما يتعلق باحتياجات عملائنا وأن نقدم لهم إمكانية التخفيف والتحوط من مخاطر معينة، فضلاً عن توفير قدر أكبر من اليقين". وأعلنت شركة الإمارات دبي الوطني ريت

العقار



تفريغ الدفعة الأولى من برنامج أدنوك للتوزيع

الخاص بتأهيل الكوادر المواطنة لإدارة المحطات

•• أبوظبي-الضجر:

أنهى 254 موظفاً من الكوادر الوطنية في أدنوك للتوزيع برنامجاً تدريبياً لتولي مناصب قيادية في شبكة محطاتها المنتشرة في جميع أنحاء الدولة. تم إعداد برنامج "طموح" بالتعاون مع كليات التقنية العليا، وهو عبارة عن برنامج تدريبي متخصص في إدارة الخطوط الأمامية، يقوده مركز التفوق للأبحاث التطبيقية والتدريب (سيرت) - الذراع التدريبي لكليات التقنية العليا، والذي تولى تأهيل 75 امرأة و179 رجلاً من الكوادر المواطنة لشغل أدوار قيادية في محطات أدنوك للتوزيع.

وأكمل المتدربين للبرنامج حرساً على سلامتهم خلال جائحة فيروس كوفيد-19، وقد تضمنت مهارات القيادة والإدارة، التعامل مع الآخرين، والتمويل، والعمليات، والموارد البشرية والبيئات والتسويق. بالإضافة إلى ذلك، أتم الطلاب التدريب العملي في محطات أدنوك للتوزيع في جميع أنحاء الدولة.

وخلال حفل أقيم لتكريم خريجي برنامج طموح أثنى كل من معالي الدكتور سلطان بن أحمد الجابر عضو مجلس الوزراء وزير الصناعة والتكنولوجيا المتقدمة، الرئيس التنفيذي لجموعة أدنوك ومعالي حسين بن إبراهيم الحمادي، وزير التربية والتعليم بالدولة، على جهود الخريجين وتفوقهم.

وبهذه المناسبة قال أحمد الشامسي، الرئيس التنفيذي للإدارة لشركة أدنوك للتوزيع: "إن تطوير موظفينا جزء لا يتجزأ من جهودنا المستمرة للنمو والنجاح مستقبلاً، ونواصل التزامنا بتطوير كوادرنا المواطنة ضمن جهودنا لتطبيق رؤية الإمارات 2021.

وأضاف الشامسي قائلاً: "قمنا بابتكار برنامج "طموح" لتلبية للاهتمام الذي أظهره موظفوننا المواطنين في شغل أدوار قيادية في الخطوط الأمامية لشبكتنا الواسعة من محطات الوقود ومحلات البيع بالتجزئة. ولقد سررت جداً بالتعاون مع كليات التقنية العليا لتحقيق ذلك الهدف من خلال خبرتها الواسعة في وضع مناهج خاصة لتطوير كوادرنا المواطنة لدعمهم في التطور الوظيفي. كما أتطلع لتابعة نجاح أول دفعة من خريجي "طموح" في رحلتهم نحو التميز والتي سعا لها بكل جد ومثابرة.

ومن جانبه ثمن سعادة الدكتور عبداللطيف الشامسي مدير مجمع كليات التقنية العليا، تعاون الكليات من خلال مركز التفوق "سيرت" مع شركة أدنوك للتوزيع بهدف تأهيل وتدريب الكوادر العاملة لديها لتولي أدوار جديدة في سوق العمل، بما يعكس حرص الجانبين على العمل معاً للحفاظ على كافة العناصر المواطنة العاملة وتمكينها من مهاراتها المطلوبة وفق متطلبات سوق العمل بما يضمن أخدمهم لمواقفهم المناسبة في العمل ويعزز من أداؤهم ونتاجيتهم، مشيراً إلى أن توفير فرص التعليم والتدريب لكل عنصر مواطن لضمان عدم هدر أية طاقات وطنية إنما هو من الركائز الأساسية لخطة "الجيل الرابع" لكليات التقنية العليا والتي تدعم بشكل كبير جهود التوطين بالدولة.

التقرير اليومي للتصرفات العقارية

356 مليون درهم تصرفات العقارات في دبي

•• دبي-الضجر:

بلغت التصرفات العقارية في دائرة الأراضي والأملاك في دبي أكثر من 356 مليون درهم حيث شهدت الدائرة أمس تسجيل 85 مبيعة بقيمة 203.2 مليون درهم، منها 20 مبيعة للأراضي بقيمة 102.53 مليون درهم و65 مبيعة للشقق والفلل بقيمة 100.67 مليون درهم. وقد جاءت أهم مبيعات الأراضي بقيمة 15 مليون درهم في منطقة جميرا الأولى لتليها مبيعة بقيمة 10 مليون درهم في منطقة جميرا الأولى تليها مبيعة بقيمة 9 مليون درهم في منطقة نخلة جميرا.

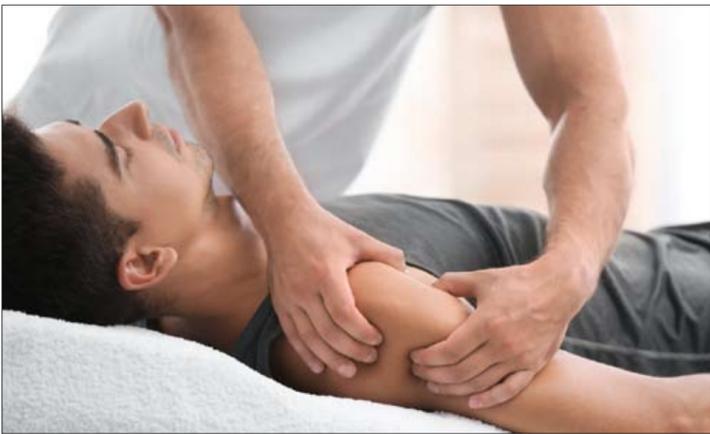
وقد تصدرت منطقة جبل علي الأولى المناطق من حيث عدد المبيعات إذ سجلت 3 مبيعة بقيمة 8 مليون درهم وثلثها منطقة جميرا الأولى بتسجيلها 3 مبيعة بقيمة 32 مليون درهم وثالثتها في نخلة جميرا بتسجيلها 2 مبيعة بقيمة 16 مليون درهم. أما فيما يتعلق بأهم مبيعات الشقق والفلل فقد جاءت مبيعة بقيمة 6 مليون درهم بمنطقة مرس دبي كأهم المبيعات تلتها مبيعة بقيمة 6 مليون درهم في منطقة جميرا الأولى وأخيراً مبيعة بقيمة 5 مليون درهم في منطقة مرس دبي. وقد تصدرت منطقة البرشاء جنوب الراجحة المناطق من حيث عدد مبيعات الشقق والفلل إذ سجلت 10 مبيعة بقيمة 10 مليون درهم وثلثها منطقة برج خليفة بتسجيلها 9 مبيعة بقيمة 16 مليون درهم وثالثتها في مرس دبي بتسجيلها 8 مبيعة بقيمة 20 مليون درهم.



التدليك العلاجي واحد من أفضل الوسائل العلاجية، التي يلجأ إليها كثيرون للتخلص من آلام الظهر والرقبة، والتخفيف من ألم العضلات والمفاصل وسواها.
والتدليك العلاجي هو عبارة عن "مساج" يركز على المنطقة المصابة، للتخفيف من آلامها، ويُشعر المريض بالراحة بعد الخضوع لعدة جلسات.
وهنا نطلعك على فوائد التدليك العلاجي، وكيفية تطبيقه للظهر والقدم، وسواها؛ للتخلص من المشكلات الصحية التي قد يتعرض لها الشخص مثل الصداع واحتباس البول والتهاب العصب السابع والإنفلونزا وآلام الرقبة والمعدة والأرق وآلام الدورة الشهرية وألم الأسنان.

يركز على المنطقة المصابة، للتخفيف من آلامها

التدليك العلاجي: أهميته في علاج الأمراض المختلفة وطرق تطبيقه



تعاني معظم الإناث قبل وخلال فترة الدورة الشهرية من تقلصات وآلام في البطن. وبالتالي فإن الخضوع لتدليك منطقتي الظهر والبطن سيساهم كثيراً في التخفيف من هذه الآلام.

ويتم التدليك بسحب العضلات من أسفل الوجه للأعلى، بهدف تحقيق الاسترخاء للعضلات، والقيام بتمسيد بالطول أو العرض للمنطقة المصابة، لمدة تتراوح بين 3 إلى 4 دقائق في كل جلسة، ويفضل تكرار ذلك مرتين يومياً.

ويعتبر التدليك من أفضل الطرق العلاجية للتخلص من آلام الرقبة، وذلك عن طريق القيام بمساج للعضلات بأصابع اليد الوسطى، والضغط عليها بلطف بحركات دائرية، وتدليك جانبي الرقبة للأعلى وللأسفل، وبشكل دائري وبأطراف الأصابع أيضاً.

جانب تدليك كل من الرقبة والوجه والكتفين، للحصول على نتيجة أفضل.

وقد يكون بالإمكان استعمال بعض الزيوت العطرية لهذه الغاية مثل زيت اللافندر وزيت النعناع اللذين يساعدان على تهدئة الألم وتليين العضلات.

كما ننصحك بضرورة الاسترخاء خلال هذه الفترة، لأن التوتر يزيد من حدة آلام الدورة الشهرية.

ويعاني عدد كبير من الأشخاص، وخصوصاً الذين يمارسون أعمالاً مكتبية منهم لفترات طويلة، وكذلك طلبة المدارس والجامعات، من آلام في الرقبة.

علاج احتباس البول بالتدليك
احتباس البول مشكلة يتعرض لها كثيرون، ويجب معالجتها على الفور لتفادي حدوث أية مضاعفات، ومن بين طرق علاجه الخضوع لجلسة تدليك علاجية تتركز على منطقة أسفل البطن، وذلك عبر حركات دائرية، مما يساهم في تهدئة الأعصاب، وتسهيل خروج البول المحتجز بالثانة والتبول بسهولة.

علاج الإنفلونزا بالتدليك
مما لا شك فيه أنه يمكن علاج الإنفلونزا والبرد في المنزل باستخدام علاجات طبيعية، ولعل أحدها هو الخضوع لجلسة تدليك خفيف يساهم في تقوية جهاز المناعة ويُريح الجسم المتعب.

علاج ألم الأسنان بالتدليك
أشار الأطباء البريطانيون، إلى أن التدليك وسيلة سهلة وسريعة وفعالة للتخلص من ألم الأسنان، بعيداً عن تناول الأدوية التي قد تسبب بعضاً حساسية للمعدة.

علاج المعدة بالتدليك
يمكن علاج آلام المعدة بالتدليك العلاجي، وذلك بالضغط على منطقة أعلى البطن بحركات دائرية، للتخفيف من حدة التوتر والقلق الناجمين عن ألم المعدة، وبالتالي التخفيف من آلام أخرى متصلة بالمعدة. يمكنك تجربة هذا التدليك في المنزل بوتيرة يومية إلى حين التخلص من ألم المعدة. وفي حال لم ينفع التدليك، حاولي استشارة طبيب أمراض الجهاز الهضمي لمعرفة السبب الكامن.

علاج الصداع بالتدليك
إذا كنت تعاني من آلام في الرأس ناجمة عن الإصابة بالصداع، يمكنك اللجوء إلى التدليك العلاجي؛ فهو يساهم في التخفيف من هذه الآلام، حيث يشعر المصاب بعده بالاسترخاء التام. ويبدأ التدليك العلاجي في هذه الحالة، بتدليك الرأس وفق حركات دائرية من أعلى، للتخفيف من حدة الصداع، إلى



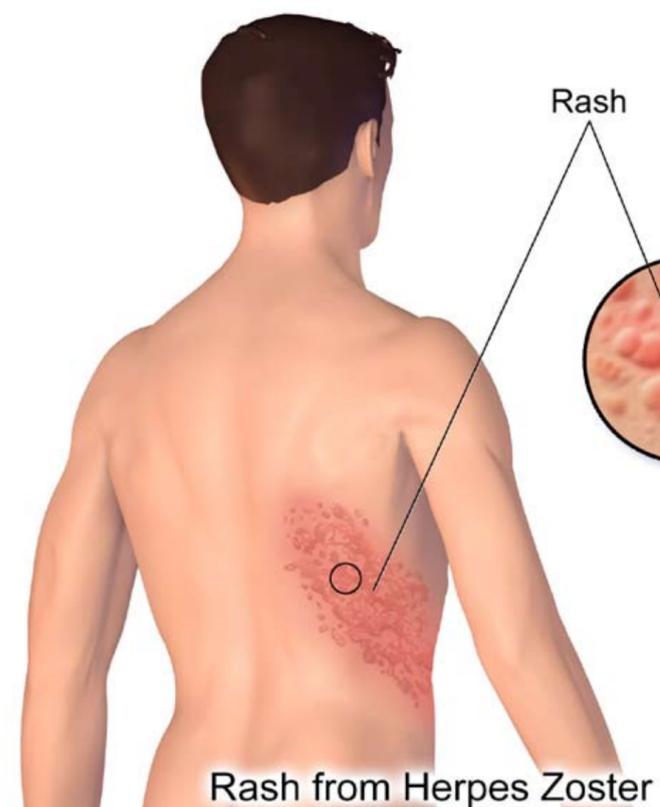
علاج الأرق بالتدليك
إذا كنت تعاني من الأرق وقلة النوم، يمكنك عمل تدليك علاجي لمنطقة القدمين قبل النوم، ليساعدك في تهدئة الأعصاب، واسترخاء العضلات.



علاج آلام الدورة الشهرية بالتدليك

الحزام الناري . . الأعراض والأسباب

تؤثر علامات وأعراض الحزام الناري غالباً على قسم صغير في جانب واحد من الجسم فقط، وقد تتضمن هذه العلامات والأعراض الآتي:



Rash

Rash from Herpes Zoster

- الألم أو الإحساس بالحرقنة أو الحَدَر أو الوخز.
- الحساسية تجاه اللمس.
- الطفح الجلدي الأحمر الذي يظهر بوضوح بعد بضعة أيام من بدء الألم.
- البثور الممتلئة بالسوائل (تنتفح وتكون فوقها قشرة).
- الحكّة.
- الصداع.
- الإرهاق.
- الحساسية تجاه الضوء.

أسباب الحزام الناري

يُنتج الحزام الناري، أو الهربس النطاقي، عن الفيروس النطاقي الحماقي، وهو نفس الفيروس الذي يسبب جدري الماء. يُمكن لأي شخص كان مصاباً بجدري الماء أن يُصاب بالحزام الناري، بعد التعافي من جدري الماء، يمكن أن يدخل الفيروس إلى النظام العصبي، ويظل في حالة من الخمول لسنوات عديدة. وقد ينشط هذا الفيروس مجدداً، وينتقل من خلال المسارات العصبية إلى الجلد، مما يسبب الحزام الناري. ولكن، ليس كل من أُصيب سابقاً بجدري الماء سيُصاب به.

أسباب الحزام الناري غير واضحة تماماً، ولكن قد يلعب نقص المناعة ضد الالتهابات مع التقدم في السن دوراً في ظهوره، وهذا ما يفسر إصابة الكبار وضعف المناعة به.



منوعات

الفكر

31

تشارك في مسلسل (اثنين في الصندوق)

رحاب الجمل : دوري في (البرنس) عرضني لردود فعل متباينة



تميزت الفنانة رحاب الجمل في شخصية عبير بمسلسل (البرنس)، وهو الدور الذي عرضها لردود فعل متباينة عبر مواقع التواصل الاجتماعي، وفي هذا الحوار تحدثت عن الدور وتفاصيله ومشاركتها في مسلسل (اثنين في الصندوق)..



أكثر من عمل درامي، ألم تقلقي من هذا الأمر؟
-بالفعل، لكن في (البرنس) التجربة مختلفة، وهناك تفاصيل ومعالجة شيقة للأحداث طوال الوقت، خصوصاً في ظل عدم توقع ما سيحدث مستقبلاً، وهذه نقطة مهمة، ففي كل حلقة هناك أحداث وتفاصيل جديدة، فضلاً عن وجود صناعات مهمين للدراما التلفزيونية وراء خروج المسلسل للنور.
• ما أصعب المشاهد بالنسبة لك؟
-ثمة مشاهد صعبة في العمل، فالدور لم يكن سهلاً، لكن بالتأكيد مشاهد الضرب هي الأكثر صعوبة، خصوصاً أنها كانت حقيقية، فلمرة الثانية أتعرض للضرب من محمد رمضان بعد تجربتنا معا في (عبده موته)، كما أن ضربني لنجلاء بدر حقيقي، وكذلك دفاعها عن نفسها فيه، وتسبب هذا الأمر في تعرض يدها للاصابة أثناء التصوير.
• ما الاختلاف في التعاون مع محمد رمضان هذه المرة؟
-المسلسل هو ثالث تجربة تجمعتي معه، وهو ممثل مجتهد ويحب زملاءه، وهناك تفاهم بيننا أمام الكاميرا، وهذا الأمر يسهل علينا كثيراً في العمل معاً.
• وبالنسبة للمخرج محمد سامي؟
- (البرنس) هو ثاني تجربة تجمعتي بعد تجربة (مع سبق الإصرار)، وهو مخرج لديه إصرار على تقديم أفضل ما يمكن بمنتهى الواقعية أمام الكاميرا، وهذا الأمر هو السبب الرئيسي في نجاح أعماله، خصوصاً مع بحثه عن نقاط تميز الفنانين العاملين معه، فاستغلال قدرات الفنان وتميزه أمر يلعب فيه المخرج دوراً رئيسياً.
• كيف تترين تجربتك في مسلسل (اثنين في الصندوق)؟
-وافقت على شخصية سونيا في المسلسل، لأنها مختلفة بشكل كامل عن عبير، وطبيعة العمل الكوميدي جعلتني أجدها فرصة لأن يكون لي ظهور بشكل آخر عن تجربة (البرنس)، ولست ردود فعل جيدة على العمل من الجمهور خلال الفترة الماضية.

• ما سبب حماسك لتقديم دور عبير في (البرنس)؟
-عندما قرأت نص مسلسل (البرنس) تحمست بشدة للمشاركة فيه بسبب التفاصيل الكثيرة التي يتضمنها، وزاد حماسي خلال جلسات التحضير التي استمرت نحو شهر قبل انطلاق التصوير، الأمر الذي ساعدني على التحضير للدور بشكل جيد، ورغم أنني توقعت كره الجمهور لدوري لكن ردود الفعل التي تلقتها يومياً، سواء بشكل شخصي أو من خلال مواقع التواصل الاجتماعي، أكبر بكثير مما توقعتنا، فنسب المشاهدة وارتباط الجمهور بالأبطال جعلنا كمثلين نخرج لنُدافع عن أنفسنا.
• هل انزعجت من هذا الأمر؟
-على الإطلاق، وأدرك أنه ارتباط لحظي مرتبط بالتفاعل مع الأحداث، وسينتهي مع نهاية عرض المسلسل، فالجمهور يفرق جيداً بين الأدوار التي تقدمها على الشاشة وشخصيتها الحقيقية.
• لكن فكرة الصراع على الميراث قدمت من قبل في

فخورة كثيراً بالعمل أمام النجم محمود حميدة

هنا الزاهد : تصوير «الغسالة» أقلقني

نجحت هنا الزاهد في أحدث أعمالها السينمائية بأن تحقق الملايين في أول أيام عرض فيلمها الجديد "الغسالة"، وقد كشفت عن أسرار شخصية "عايدة" التي تجسدها ضمن أحداث الفيلم.



• في البداية من هي "عايدة"؟
- عايدة - تعمل معيدة في كلية العلوم وهي شخصية قوية ومسيطرة ومختلفة جداً عن كل ما قدمته في أعمالها الفنية.
• وهل فيلم الغسالة "استثمار" لنجاح الثنائي بينك وبين أحمد حاتم بعد فيلم "قصة حب"؟
- الفيلم مختلف تماماً، "الغسالة" ينتمي لنوعية أعمال اللات كوميدي، ولا أذكر أن هناك كيمياء فنية خاصة تجمعتي بأحمد حاتم وهو ما يجعل تعاوننا الفني ناجحاً ويحبه الجمهور.
• وماذا عن وقوفك الأول أمام محمود حميدة؟
- أنا فخورة كثيراً بالعمل أمام نجم بحجم محمود حميدة الذي جمعني بـ "الماستر سين لي" ضمن أحداث العمل والوقوف أمامه شرف لأي فنان.
• وأضافت هنا أنها استفادت من خبرته، خاصة أنه كان دائماً ما يعلمها الكثير، سواء على المستوى الفني أو في الحياة الشخصية أيضاً أثناء الكواليس.
• وهل شعرت بتردد تجاه قبولك للدور، خاصة أن الفيلم فانتازيا ومن الممكن أن لا يتقبله الجمهور؟
- فكرة الفيلم مختلفة، تدور في إطار الفانتازيا الخيالية حول غسالة يخترعها البطل كآلة زمنية يحاول من خلالها الوصول إلى حبيبته، وأعتقد أن الجمهور الحمد لله



الفكر

فوائد الشوفان بالحليب تُحدث فرقاً كبيراً في صحتك



يفضل احتوائه على الألياف الغذائية بنسب مرتفعة، يمدك الشوفان بالشعور بالشبع لفترة زمنية أطول، ويساعدك على خفض الوزن ضمن حمية غذائية متوازنة، شرط مزجه بالحليب الخالي من الدسم. وللحصول على جسم رشيق ومتناسق، أدخل الشوفان إلى أطباقك اليومية.

فوائد الشوفان بالحليب لخفض الكوليسترول في الدم

يعتبر الشوفان من أفضل الأطعمة التي تكافح الكوليسترول المرتفع في الدم. لحماية قلبك وقلوب أفراد أسرتك، استعيني بالشوفان. وإذا تناولت الشوفان مع الحليب خالي الدسم؛ فإن ذلك سيساعدك على تقليل خطر الإصابة بهشاشة العظام، ناهيك عن أن الحليب يعد مصدراً مهماً للبروتينات. واستناداً إلى أبحاث علمية عديدة، أظهرت النتائج أن فطور الشوفان بالحليب يساعد في الحفاظ على وزن صحي، ويضمن خسارة الوزن ضمن حمية غذائية مدروسة.

فوائد الحليب بالشوفان لا تتنح: نسبة ما يحمله هذا الخليط من منافع على صحة الجسم عموماً.

أثبتت الأبحاث العلمية أن للشوفان مزايا في الوقاية من الأمراض السرطانية؛ بفضل غناه بالألياف الغذائية والفيتو كيميالكالز، التي تحمي من سرطان الثدي خصوصاً.

فوائد الحليب بالشوفان لمرضى السكري

نسبة لاحتواء الشوفان على الألياف الغذائية من نوع بيتاغلوكان، التي تبطن من امتصاص السكريات، فهو يعتبر من الصنوف الغذائية المهمة جداً لمرضى السكري.

فوائد الحليب بالشوفان لمرضى ضغط الدم

إن تناول الشوفان بوتيرة يومية يساعد في السيطرة على ضغط الدم المرتفع؛ لذلك ننصحك بتناول الشوفان يومياً، والاستفادة من منافعه العديدة.

فوائد الشوفان بالحليب لخسارة الوزن الزائد

توقفي عن تناول اللحوم وشاهدي الفرق في جسمك

أظهر العديد من الدراسات أن تناول اللحوم له تأثيرات سلبية على صحة الإنسان. فماداً يحدث للجسم بالتحديد عند التوقف عن أكل اللحوم؟ توصي الجمعية الألمانية للتغذية بعدم تخطي 600 غرام أسبوعياً من اللحوم. ورغم أن التقليل من تناول اللحوم أمر جيد، فإن الإقلاع عن تناولها تماماً لا يضّر بالجسم.

نظام البحر المتوسط الغذائي الأهم في العالم

ويعدّ النظام الغذائي لشعوب البحر المتوسط هو الأفضل، بحسب معظم خبراء التغذية حول العالم، نظراً لاعتماده على الكثير من الخضروات والفواكه والأغذية الكاملة، مثل الحبوب بشكل أساسي، بالإضافة إلى الأسماك والبيض، مع التقليل من اللحوم الحمراء بقدر الإمكان.

أظهرت الدراسات أن النظام الغذائي الذي يعتمد على الكثير من اللحوم هو في العادة غير صحي، وذلك لاحتوائه على الدهون المشبعة وغيرها من المنتجات الضارة، وهو ما لا يترك مجالاً للأكل الصحي.

وبحسب موقع متخصص في النظام الغذائي النباتي، فإن الالتهاب السريعة، أو تلك التي تحتوي على اللحوم والأجبان تسبب في الالتهاب المزمن بالجسم؛ مما يؤدي إلى الكثير من الأمراض، مثل أمراض القلب ومرض السكري والأمراض المناعية المختلفة.

أنواع اللحوم لها تأثير

إن تناول اللحم في حد ذاته ليس وحده المسؤول عن إصابة الجسم بالأمراض بحسب موقع "ميديكال نيوز توداي"، فاللحوم الحمراء، وهي لحوم الأبقار والخراف على سبيل المثال، تكون في العادة معالجة ومصنعة بمواد حافظة تسبب في المشاكل الصحية، مثل الأورام السرطانية وأمراض القلب. وهذه المواد يراها الجهاز المناعي للجسم كأجسام دخيلة عليه، مما يدفعه لمحاربتها عن طريق الالتهاب الحاد، الذي يؤثر على جميع أعضاء ووظائف الجسم بشكل سلبي.

وأظهرت الدراسات أن اللحوم الحمراء مسؤولة بشكل كبير عن الإصابة بالأمراض السرطانية، خاصة سرطان المعدة. وفي بعض الدراسات المقارنة كانت اللحوم البيضاء، لحم الطيور، أقل ضرراً لصحة الإنسان. في حين أن تناول الأسماك مفيد جداً للصحة، شرط تناولها مشوية.

خسارة الوزن

إن اللحوم الحمراء تحتوي على كميات كبيرة من السعرات الحرارية، بحسب موقع "ذا هيلثي"، وبالإمكان الحصول على العناصر الغذائية التي يحتاجها الجسم، مثل البروتين، من مصادر نباتية ذات سعرات أقل. وينقل موقع "فوكوس أونلاين" نتائج دراسة أجريت على 9000 شخص صدرت عن معهد ماكس بلانك وجامعة لايبزيغ، أظهرت أنه كلما قل معدل تناول اللحوم الحمراء لدى الشخص، قل مؤشر كتلة الجسم لديه. وتقول مؤلفة الدراسة إيفيلين ميداوار للموقع إن الدهون والسكر في المنتجات الحيوانية هي التي تسبب في السمنة. ربما قد حان الوقت لتناول كميات مدروسة من اللحوم الحمراء في الأسبوع، والاستعاضة عنها بالأسماك والبروتينات النباتية، مثل الحمص والفول والعدس والفاصولياء.



حارسان يرتديان أقنعة واقية، ويجلس أحدهما على قدم فيل في حديقة حيوان سايفون والحدائق النباتية، والتي تواجه أعداداً متضائلة من الزوار بسبب فيروس كورونا، في هوشي منه، فيتنام. رويترز

قرأت لك

فوائد البنجر

كشفت موقع Health info المتخصصة في الصحة العامة، عدة فوائد قال إنها سحرية لنبات البنجر، مؤكداً أنه يحمي من العديد من الأمراض الخطيرة.



ووفقاً للموقع، فالبنجر يحتوي على مادة غذائية رخيصة ومتوفرة، وتؤثر إيجابياً في القلب والأوعية الدموية، وأجهزة أخرى في الجسم.

ويحتوي البنجر على نسبة عالية من الصوديوم والكالسيوم، ما يعكس على صحة الأوعية الدموية التي تزداد مرونتها وتصبح محمية من التصلب، وهذا بدوره يمنع ارتفاع ضغط الدم، وغير ذلك من أمراض القلب والأوعية الدموية.

ويرى الخبراء أن تناول عصير البنجر بصورة دورية ومنظمة، يساعد على توسيع الأوعية الدموية، علاوة على أنه يساهم في تحسين عمل الجهاز العصبي والهدوء.

وينصح المختصون بتناول 100-50 مليلتر من عصير البنجر 3-4 مرات في اليوم، للوقاية من أمراض الأوعية الدموية.

كما أن تناول عصير البنجر يساهم في الوقاية من أمراض الغدة الدرقية، بفضل ارتفاع نسبة اليود فيه.

سؤال وجواب

- من رائد القصة القصيرة في الأدب العربي في العصر الحديث؟
- محمود تيمور.
- من هو عميد الأدب العربي؟
- طه حسين.
- من رائد فن المقامات في الأدب العربي؟
- بديع الزمان الهمداني.
- ماذا نقصد بقولنا: ترك له الجبل على الغارب؟
- ترك له حرية التصرف كما يشاء.
- من رائد القصة القصيرة في الأدب العالمي في العصر الحديث؟
- تشييفوف

هل تعلم؟

أن ضوء الشمس يصل إلى الأرض في 8 دقائق.
أن تونس هي أكبر دولة من حيث إنتاج الزيتون.
أن نابليون بونابرت كان يقضي وقت فراغه في حل الألغاز.
أن أول من وضع صورة على العملة هو الإسكندر المقدوني.
أن المشوار الذي يقطع الدم في مجراه كل يوم يبلغ 168 مليون ميل.
أن القلب يخفق في اليوم أكثر من 103 حقة.
أن الصينيون هم الذين اخترعوا البوصلة، ونقلوها بعد ذلك إلى البحارة العرب، الذين كانوا يجوبون شمال المحيط الأطلسي وقد قام أهل الهندوقية بجلب البوصلة بعد أسفارهم التجارية إلى بلاد الشرق.
أن نافورة الماء التي تدفع من رأس الحوت فوق جمجمته يصل ارتفاعها أحياناً إلى 9 أمتار.
أن الحوت الأزرق هو أكبر حيوان على الكرة الأرضية

قصة الحصان الوفي

كان أحد الفارسين ينزل منحدراً قوياً وقد امتطى حصانه فزلت قدم الحصان مما تسبب في اختلال توازنه وسقوط الفارس من عليه سقطته قوية أطاحت به من فوق المنحدر إلى اسفله، وذهب في الغمأة طويلة لا يدري عما حوله شيئاً، تحامل الحصان على نفسه واخذ يهبط المنحدر ببطء حتى وصل إلى فارسه الملقى على الأرض فأخذ يتحسس ثم درجته ليجمعه نالماً على ظهره واخذ يلعب وجهه عليه فيبقى لكن للأسف كانت الأصابع قوية فلم يحسن بما حوله.

رقد الحصان على الأرض بجانب فارسه وأغمض عينيه ليستريح وبعد فترة قام وتجول حول المكان فوجد ماءً قشرباً وارتوى واكل عشياً ووضع طيناً على قدمه المجروحة ثم عاد إلى فارسه الملقى ارضاً ليتحسس مرة اخرى لكن لا فائدة

جلس الحصان حزينا لا يعرف ماذا يفعل فلو ترك صاحبه هنا ربما قرصته عقرب أو حيه أو ثعبان، وربما نهشته الطيور الجارحة.. لا يعرف ماذا يفعل انه بحق حزين، وفي النهاية قرر الحصان ان يرقد بجوار صاحبه يدافع عنه حتى يصلهما الموت معاً. اخذ الحصان كل فترة يقوم من مكانه يشرب بعض الماء ويأكل بعض العشب ثم يعود لرقده ولأن عين الماء قريبه منهما قرر الحصان ان يحمل صاحبه حتى هناك ربما يأتي من يحتاج الماء فيعينه او ينقذه في هذا المكان البعيد، فأقترب منه واخذ يدرججه برفق واستمر هكذا حتى افلح بالفعل في ان يأتي به بجانب عين الماء ثم رقد بجانبه يستريح. جاء الليل وذهب وقام الحصان شرب واكل ووقف يصهل وينظر حوله فسمع صوت صهيل جيد كثيرة يأتي من بعيد فأخذ يصهل بصوت عال وكانه يناديهم فسمع صيلاً يأتي اليه يقترب منه كل فترة وبعد عدة دقائق كانت هناك مجموعة من الجياد تقف معه ويصهل بصوت خفيض معاً وكانه حديث هامس أو حديث مودة بينهم.. كان الحصان يقترب من صاحبه الملقى على الأرض ويتشمله ثم يعود ويحادثهم وكأنهم قد اتفقوا على شيء ما.. بالفعل انحنى الحصان ودرج صاحبه ليجمع وجهه لأسفل ثم رقد على الأرض بجواره وقام اربعة من الخيول القوية بالأقتراب من الفارس الملقى واصطفوا معاً واطبقوا بأسنانهم على ملايسه فرقوقه ووضعوه فوق حصانه الراقد ارضاً فوقف واعتدل في وقتفه بمساعدة اصدقائه وقد تدلى صاحبه من فوق ظهره ثم صهل لهم وكانه يشكرهم ومشى بهدوء ليخرج بصاحبه من هذا المكان وقد مشى معه سرب الخيول حتى اوصلوه إلى مكانا يعرفه جيداً ومن هناك انطلق مسرعاً بصاحبه وواصل النهار بطوله حتى وصل إلى المنزل وهناك كان اهل الفارس يجلسون منتظرين يلقوا بيساء لون ماذا تأخره.. وعندما رأوا الحصان اسرعوا اليه واذهب يجيدوا فارسهم فوق ظهره جريح فحملوه إلى الداخل ليلقي بين يديهم العناية اللازمة، مرت أيام واسترد الفارس عافيته وعرف ان حصانه هو من جاء به إلى هنا فذهب اليه في اسطبله ليطمئن عليه ويقبله بسعادة قبلة الشكر من الفارس إلى حصانه الذي لن ينسى له هذا الجميل ابداً.

مساحة للتلوين

