



مؤسسة مطوفي حجّاج تركيا
ومسلمي أوروبا وأمريكا وأستراليا
The Establishment of Motawifs of Pilgrims
of Turkey, Moslms of Europe, America & Australia



قسم تقنية المعلومات
IT Department



المجلة الرقمية

الإصدار الثالث

إعداد : م. أنس العميري - أ. محمد منجف
مراجعة وتدقيق : م. محمد مليباري
إشراف : م. عماد قاري

العناوين

ماذا نفعل في الحجر المنزلي

منصات التدريب على الانترنت

تطبيقات تهمك

جهود المؤسسة في مكافحة فيروس كورونا

حوار العدد



ماذا نفعل في الحجر المنزلي؟

الترتيب والتنظيم هما من أهم ما يجب أن نفعله من أجل التمتع بذهن صافٍ وقدرة على الخلق والإبداع.

نحن اليوم بحاجة ماسة لتطبيق هذا القول لا سيما أننا محجورون في منازلنا، نعمل فيها ونقضي اليوم بالكامل، هناك عدة أشياء ينصح المتخصصون والمنطق باتباعها خلال هذه الفترة



*من المهم جداً الاستيقاظ في وقت معين كل صباح، تماماً كأنك تستعد للذهاب إلى العمل، حضر نفسك وقم بارتداء ثياب مريحة تسهل عليك الحركة، تناول قهوتك، ضع نصب عينيك برنامجاً يومياً، فإذا كنت تعمل من البيت نظم نهارك واتصالاتك الخاصة بالعمل، وخذ قسطاً من الراحة بين الفينة والأخرى



*تحدث إلى أقبائك وأصدقائك عبر الهاتف أكثر، واستغل وجودك في المنزل وقم باتصال مرئي، فالتكنولوجيا مفيدة في هذه الفترة



*الإنترنت هو أفضل أستاذ، استغل «يوتيوب» لتعلم هواية لطالما أحببتها ولم تجد الوقت لتحقيقها



*ممارسه الرياضات الخفيفه في المنزل.

المنصات



منصة دروب للتدريب:

منصة وطنية للتدريب الإلكتروني، وهي إحدى مبادرات صندوق تنمية الموارد البشرية "هدف" التي تسعى إلى تطوير قدرات ورفع مهارات القوى الوطنية من الذكور والإناث، وإكسابهم المهارات الوظيفية التي تدعم حصولهم على الوظيفة المناسبة والاستقرار فيها وفق متطلبات سوق العمل السعودي تحتوي المنصة على عدة مواضيع في مختلف التخصصات مثل (أمن المعلومات- إدارة الاعمال- الإدارة المالية- السياحة والترفيه - اللغات والترجمة - العلوم الهندسة - الصحة - وغيرها الكثير)

منصة سيسكو:

تقدم شركة سيسكو الامريكية عددا من الدورات المجانية متاحة على مدار الساعة عبر الانترنت وتقدم دورات في مجال الامن السيبراني وانترنت الأشياء ولغات البرمجة الحديثة ولغات الاتصال والشبكات

تطبيقات



تطبيق TeamViewer

TeamViewer هو احد البرامج المجانية التي تساعد على الاتصال بأجهزة الكمبيوتر الاخرى و التحكم فيها بشكل كامل ، من خلال إعطاء الصلاحية لكل من الاجهزة التي ترغب في الاتصال بين بعضها البعض ويعمل على التحكم في البيانات والمعلومات بين جهازين مهما كانت المسافات بينهم شرط اتصال الجهازين بالانترنت ، طريقة عمل البرنامج سهلة وبسيطة فبمجرد ادخال اسم الجهاز المراد الاتصال به وادخال الباسورد الخاص به يمكنك التحكم في الجهازين ، يساعد البرنامج في تبادل نقل المعلومات بين كمبيوتر البيت وكمبيوتر العمل فاذا كنت في العمل ونسيت بعض الملفات على كمبيوتر البيت يمكنك نقلها بسهولة.

تطبيق Time Rescue

عندما تعمل من المنزل لأول مره قد تواجه بعض الاختلافات في ضبط وقت العمل وذلك بسبب تغير البيئة ، تطبيق Rescue Time هو احد التطبيقات التي تتيح لك فهم كيفية استخدام الوقت في كل مره تبدأ بالعمل في مهمة ومساعدتك على تحسين وقتك بشكل افضل التطبيق متاح لمستخدمي أجهزة اندرويد وابل ومايكروسوفت .

تطبيق Mind Meister

تطبيق يتيح لك ترتيب الأفكار التي تظهر لك بشكل عشوائي لحمايتها من النسيان ، التطبيق يساعدك على إنشاء خريطة ذهنية لافكارك بسهولة عن طريق السحب والافلات التطبيق متاح لمستخدمي أجهزة اندرويد وابل ومايكروسوفت

تطبيق SyncBack

يعتبر من افضل تطبيقات المزامنة حيث يمكنك مزامنه بيانات جهازك في العمل مع حاسوبك في المنزل بكل سهولة كما يمكنك عمل نسخة احتياطية وأيضا مشاركة الملفات مع أعضاء فريقك في العمل

جهود المؤسسة بالتعاون مع الجهات المختصة



مؤسسة مطوفي حجاج تركيا
ومسلمي أوروبا وأمريكا وأستراليا
The Establishment of Motawifs of Pilgrims
of Turkey, Moslems of Europe, America & Australia

* دعت المؤسسة
منسوبيها للتبرع لحملة
(براً بمكة) التي تبتناها
إمارة منطقة مكة المكرمة.

* قامت المؤسسة
بتعليق الحضور لمقر
المؤسسة والاكتفاء
بالعمل عن بعد .

* إنتاج فيديو توعوي مشترك بين المؤسسة و مكتب
الزمزمة الموحد ومكتب الوكلاء الموحد ومؤسسة
الادلاء ومؤسسات الدول العربية ودول افريقيا
ودول جنوب اسيا ودول جنوب شرق اسيا تحت
شعار (لاجل بيتنا الكبير سنلزم بيتنا الصغير)
وتم نشره على منصة يوتيوب ووسائل التواصل
الإجتماعي.

* انشاء منصة الكترونية
لانتخابات مجلس الإدارة .

* قدمت المؤسسة بالتعاون مع وزارة
الصحة عدداً من (حساسات اكسجين
لأجهزة التنفس الصناعي - أجهزة قياس
درجه الحرارة عن بعد - مراوح رذاذ-
اسطول سيارات الإسعاف التابع للمؤسسة
- تكييف فريون خارجي متنقل - وغيرها
من أدوات الرعاية الصحية).



حوار العدد



ما هو فيروس كورونا؟

فيروسات كورونا هي فصيلة كبيرة من الفيروسات التي قد تسبب المرض للحيوان والإنسان. ومن المعروف أن عدداً من فيروسات كورونا تسبب لدى البشر حالات عدوى الجهاز التنفسي التي تتراوح حدتها من نزلات البرد الشائعة إلى الأمراض الأشد وخامة مثل متلازمة الشرق الأوسط التنفسية والمتلازمة التنفسية الحادة الوخيمة (السارس).

ويسبب فيروس كورونا المُكتشف مؤخراً مرض كورونا كوفيد-19

ما هي أعراض مرض كوفيد-19؟

تتمثل الأعراض الأكثر شيوعاً لمرض كوفيد-19 في الحمى والإرهاق والسعال الجاف. وقد يعاني بعض المرضى من الآلام والأوجاع، أو احتقان الأنف، أو الرشح، أو ألم الحلق، أو الإسهال. وعادة ما تكون هذه الأعراض خفيفة وتبدأ تدريجياً. ويصاب بعض الناس بالعدوى دون أن تظهر عليهم أي أعراض ودون أن يشعروا بالمرض. ويتعافى معظم الأشخاص (نحو 80%) من المرض دون الحاجة إلى علاج خاص.

هل يجب أن أتجنب المصافحة بسبب فيروس كورونا المستجد؟

نعم. لأن الفيروسات التنفسية يمكن أن تنتقل بالمصافحة ولمس العينين والأنف والفم. تبادلوا التحية بالتلويح عن بعد أو بالإيماءة بدلا من المصافحة.

كيف يمكن أن أُحیی شخصاً حتى أتفادی إصابتي بفيروس كورونا المستجد؟

لتجنب الإصابة بمرض كوفيد-19، الأكثر أماناً هو تجنب
التلامس المباشر عند التحية. وتشمل التحية الآمنة التلويح
والإيماءة.

هل ارتداء القفازات المطاطية في الأماكن العمومية فعال في منع الإصابة بعدوى فيروس كورونا المستجد؟

لا. إن المواظبة على غسل يديك العاريتين يضمن لك حماية أفضل من
الإصابة بعدوى كوفيد-19 مما تتضمنه القفازات المطاطية. إذ إن من
الممكن الإصابة بالفيروس عبر القفازات نفسها. فإذا لمست وجهك يمكن
أن ينتقل الفيروس من القفازات إلى وجهك ويصيبك بالعدوى.

هل تقتصر الإصابة بفيروس كورونا لكبار السن والمصابين بالأمراض المزمنة؟

فايروس كورونا يصيب جميع افراد المجتمع كباراً
او صغراً لذا احرص على البقاء في المنزل لحمايتك
وحماية عائلتك

أخيرا نصيحة لافراد المجتمع :



حافظ على مسافة امنه بينك وبين
الآخرين في حال الخروج وتجنب
المصافحه



البقاء في المنزل وعدم
الخروج الا في الحالات
الطارئه



استخدم المناديل الورقية أو
المرفق في حال السعال



اغسل يديك جيدا بالماء
والصابون واستخدم
المعقمات المعتمده



اذا شعرت بأعراض الفايروس لا قدر الله
اعزل نفسك واستخدم تطبيق موعد
للاستشارات الطبيه وتتمنى السلامة للجميع.

المصادر



<https://www.alarabiya.net/>
<https://m.aawsat.com/>
<https://www.doroob.sa/ar/>
<https://umbrella.cisco.com/>
<https://www.who.int/ar>
<https://www.moh.gov.sa>