

منوعات

الفكر

الأحد 9 يوليو 2017 م - العدد 12065

Sunday 9 July 2017 - Issue No 12065

الميكروبات في معدتك تؤثر على عقلك

في دراسة تجريبية أجراها باحثون من جامعة كاليفورنيا في الولايات المتحدة وجدوا أن عالم البكتيريا في الجهاز الهضمي للإنسان يؤثر على مناطق من الدماغ مسؤولة عن المزاج والسلوك والشعور بالأمان.

وقالت مجلة the journal Psychosomatic Medicine الأمريكية للطب النفسي عند إجراء الباحثين دراسة على براز عينة من النساء، وجدوا نوعان من ميكروبات الأمعاء له علاقة غير عادية بعمل الدماغ.

ويمثل النوع الأول بكتيريا بريفوتيل، والتي تؤثر على الذاكرة والمزاج وبنية الدماغ، وتضعف منطقة الحصين، كما تسبب لحاملها مشاعر سلبية عميقة متعلقة بالحزن والقلق.

والنوع الثاني العصوانية ويؤثر على القشرة الأمامية ووسط الدماغ المرتبطة بحل المشكلات ومعالجة المعلومات المعقدة.

تخسر نصف وزنها بحمية الشاي

تمكنت سيدة بريطانية من خسارة أكثر من نصف وزنها، مستعينة بحمية غذائية غريبة من نوعها، تعتمد على تناول كميات كبيرة من الشاي الأخضر.
وكانت سيوبهان ثورنتون (23 عاماً) تشعر باليأس من إمكانية خسارة الوزن الزائد، عندما قرأت عن أن الشاي الأخضر، يساعد على تعزيز عمليات التمثيل الغذائي، وبدأت بتجربة هذه الطريقة، بعد أن وصل وزنها إلى أكثر من 120 كيلوغراما.
وفوجئت سيوبهان أن وزنها بدأ بالتناقص، بعد أن بدأت بتناول الشاي الأخضر، وهذا ما حفزها على ممارسة الرياضة، والتوقف عن تناول الأطعمة المسببة لزيادة الوزن، بحسب صحيفة ميرور البريطانية.
واعادت سيوبهان في الماضي على ارتداء ملابس يتراوح قياسها بين 14 و 16، لكن قبل نحو 3 سنوات ونصف، بدأ وزنها يزداد بشكل كبير، لدرجة أنها كانت بالكاد قادرة على ارتداء ملابس قياس 22، وذلك مع إيمانها على تناول الأطعمة السريعة، والجلوس أمام التلفزيون لساعات طويلة، وهي تناول الشوكولاتة ورقائق البطاطا.
ومع نهاية 2015، وصلت إلى نحو 120 كيلوغراما، وانفصلت عن شريك حياتها، نتيجة لذلك، وجذرها الأطباء من إمكانية الإصابة بالسكري، كما كان مظهرها سييا لشعورها الدائم بالاكتئاب.

وعندما دق الأطباء ناقوس الخطر، راحت سيوبهان تبحث عن أفضل السبل لخسارة الوزن، وبدأت بإضافة كوبين من الشاي الأخضر إلى حميتها الغذائية اليومية، وكان الأمر مفاجئا، عندما لاحظت التغير الكبير الذي نتج عن ذلك في حياتها.
وبعد أن دوامت سيوبهان على تناول الشاي الأخضر، بدأ وزنها ينخفض بشكل تدريجي، وبحلول 2017، وصل إلى نحو 60 كيلوغراماً، لتستعيد من جديدرشاقتها، بعد سنوات من العاناة مع البدانة.

الطقس الماطر مضر بالصحة

توصل عدد من خبراء الصحة إلى أن الطقس الغائم والماطر في فصل الصيف، يؤثر سلبا على الصحة.

تشهد العديد من بلدان العالم الشمالية طقسا سيئا في فصل الصيف، غالبا ما يكون مصحوبا بالأمطار والغيوم، والتي تحجب أشعة الشمس لأيام وربما أسابيع، فما الآثار النفسية والصحية التي يتركها مثل هذا الطقس على الإنسان؟

وحول هذا الموضوع قال عدد من الأطباء وخبراء الصحة، إن الطقس الماطر والغائم غالبا ما يجعل الكثيرين يعانون من الاكتئاب والحزن، وخصوصا إذا كانت تلك الأمطار مصحوبة برياح شديدة، فتلك الرياح قد تسبب للبعض بنوع من الخوف وعدم الراحة، ما قد يؤثر بشكل ملحوظ على حالتهم النفسية والعصبية.
وغالبا ما نلاحظ أن الناس الذين يعيشون في بلدان تستمر فيها الأمطار لفترات طويلة يعانون من الاكتئاب وعدد من المشكلات النفسية.

وأضافوا أن الطقس الممطر، غالبا ما يكون مصحوبا بانخفاض الضغط الجوي، ما قد يؤثر على ضغط الدم عند الإنسان، ويتسبب بانخفاضه أيضا، الأمر الذي يؤدي إلى مشاكل صحية خطيرة نتيجة عدم وصول الدم والأوكسجين إلى أعضاء الجسم بالشكل الكافي، وبالإضافة إلى كل ذلك، فإن الرطوبة الموجودة في الجو أثناء الطقس الماطر تسبب بمشاكل تنفسية خطيرة لمرضى الربو.

ص 22

لجنة حكومية محايدة تتوج 6

مواطنين في "أبوظبيي التقني"

بجائزة التريا للتميز

ص 27

..Heal the Living

مؤثر بعمق دون

اللجوء إلى المغالاة

لا يكاد يخلو أنبوب معجون الأسنان من مادة غير مرئية

تُدعى الفلوريد. وبينما أثبت العديد من الدراسات قدرة

هذه المادة على مقاومة التسوس، تتحدث بعض مواقع

الانترنت مؤخراً عن خطورة هذه المادة عن صحة الإنسان.

فما صحة ذلك؟

لا شك أن ابتسامة مشرقة بأسنان ناصعة البياض دليل على

صحة الإنسان، لكن بعض المواقع الإلكترونية المتخصصة

تقول إن أنبوب معجون أسنان واحد يمكن أن يقتل طفلا

صغيراً إذا ما تم ابتلاعه دفعة واحدة. مخاوفٍ يعللها ايدموند

ماسر أخصائي السموم بوجود التباس فكري بين الفلور

ومادة الفلوريد "الفلور قوي جداً وسام ولا يمكن الحصول

عليه إلا عند 180 درجة مئوية تحت الصفر ويدمر كل

المواد الموجودة في طريقه". ويضيف: لكن الفلوريد يختلف

عند التحامه مع السود يوم ويصبح غير ضار.

ويرى نفس المتحدث أن غسل الأسنان يومياً مرتين أو ثلاث

مرات لا يُشكل أي خطر على صحة الإنسان لأن الكمية

هي التي تحدد ما إذا كانت المادة ضارة أو صحية. وفي هذا

الصدد تقول طبيبة الأسنان أورسولا بالاتسر إن الفلوريد

في معجون الأسنان كان نعمة كبيرة على طب الأسنان لأن له

فضل كبير في تراجع إصابة الأسنان بالتسوس.



فوائد الفلوريد للأسنان... مفاهيم خاطئة أم مخاوف مبررة؟

يمكن لها أن تحمي الأسنان من التسوس؟

نسبة عالية من الدهون، وعند تناول الأجبان تشكل الدهون الموجودة بداخلها طبقة رقيقة حول الأسنان، ما يساعد على حمايتها من الأحماض المسببة للتسوس. أما من يعاني من الحساسية تجاه منتجات الحليب، تنصحه الطبيبة خالدي بالاستعاضة عنها بشرب المياه المعدنية، فهي تحتوي على كميات عالية من الفلوريد والكالسيوم التي تساعد على تقوية الأسنان.

هذه الأطعمة أيضاً مفيدة للأسنان

إلى ذلك، تعد منتجات القمح من الأطعمة المفيدة للأسنان أيضاً. وللحصول على فوائد لها ينبغي مضغها بقوة، وهذا يساعد على تنظيف الأسنان بشكل تلقائي.

وتشير الطبيبة خالدي إلى ضرورة مراعاة خلو منتجات القمح من الحليات التي قد تلتف للأسنان.

ويعد العدس والبازلاء والفاصولياء من الأطعمة الغنية بالفلوريد والكالسيوم، ما يجعلها مفيدة جداً للمينا،

علماً بأن الفلوريد يعزز إعادة التمعدن، ما يحمي مينا الأسنان من البكتيريا الضارة وبالتالي يقلل من مخاطر تسوس الأسنان، فضلاً عن أن الفلوريد يسبب اضطراب عملية الأيض لدى البكتيريا الموجودة في الفم، ما يخفف من إنتاجها للأحماض المسببة للتسوس.

من المعروف أن تناول السكر والشوكولاتة مضر جداً بالأسنان وأن بعض الأطعمة التي تعتبر مفيدة للجسم يمكن أن تضر الأسنان، ومن بينها الفواكه والعصائر، ذلك أن حموضتها العالية قد تؤدي إلى تلف الأسنان. لكن ذلك لا ينطبق على جميع الأطعمة المفيدة. فهناك بعض الأطعمة التي تحمي الأسنان من التسوس، وهو ما تؤكد طبيبة الأسنان في مدينة بون كاترين خالدي في حديثها لوقع DW عربية. وتؤكد خالدي أن الأطعمة التي تحتوي على كمية عالية من الكالسيوم مفيدة جداً للأسنان، وتضيف بالقول: "هذه الأطعمة تساعد على إعادة تمعدن مينا الأسنان وتقويته".

كما أن مضغ بعض أنواع الخضروات بشكل مكثف مفيد أيضاً للأسنان، حتى لو كانت نسبة الحموضة فيها منخفضة. وترجع خالدي السبب إلى أن المضغ يحفز إنتاج اللعاب الذي يعد بمثابة الدرع الواقي للأسنان، فاللعاب يجيد الأحماض الضارة. ومن بين أفضل الأطعمة التي تنصح الطبيبة خالدي بتناولها الأجبان ومنتجات الحليب، إذ تحتوي على كمية عالية من الكالسيوم التي تساعد على تقوية الأسنان وحمايتها من فقدان المواد المكونة للأسنان. فالأجبان تحتوي على

كيف يعمل الفلوريد؟

ويبدأ دور الفلوريد في حماية الأسنان بمجرد انتهاء عملية الهضم، حيث تُقسم البكتيريا السكر والنشويات المركبة ما ينتج عنه تكون حمض يُهاجم الأسنان وخصوصاً الكالسيوم والفسفور الموجودين فيها. ويدخل الفلوريد إلى البكتيريا حيث يعمل على وقف إفراز أي حمض يُهاجم الأسنان. ويعمل على إعادة بناء المعادة المتضررة في الأسنان وهو ما يمكنها من استعادة وضعها الصحي ولعانها كذلك.

فوائد الفلوريد

ويؤكد العديد من الأطباء أن مادة الفلوريد لها فوائد كثيرة على الأسنان. وفي هذا السياق يقول طبيب الأسنان أندرياس شولت أن الفلوريد "مفيد للمرضى بشكل عام لكنه ضروري خاصة لمن يُعانون الفجوات ونقاط الضعف" كما ينصح الأطباء بأخذه في سن مبكرة حال تمكن الطفل من البصق.

الجزر وبعض الأطعمة تقوم بعمل فرشاة الأسنان!

ليست كل الأطعمة مسؤولة عن تسوس الأسنان. بل إن هناك بعض الأطعمة لها القدرة على تنظيف الأسنان وحمايتها من التسوس. فما هي هذه الأطعمة وكيف

اختاري مكياج العيون

المناسب للون بشرتك

أشكال فن رسم الألوان وتطبيقاتها، فمثلاً: البشرة السمراء يليق بها المكياج البرونزي ومكياج العيون الأزرق الفاتح وأحمر الشفاه الأحمر الفاتح. أما البشرة البيضاء فيليق بها لون الميك اب الفاتح مع لون أحمر شفا فاتح بلون الزهري أو الوردي.

عزيزتي حواء لتضيفي لميوناك جمالاً ووبريقاً فعليك اتباع رسمه عين القطعة التي تتميز بسحر خاص من خلال إطلالة رسمه العين إلى خارج حدودها بلون أسود فاتح، بينما تفضل بعض الفتيات مكياج العيون السموكي الذي يبرز جمال العين بقوة وجرأة، في حين تميل أخريات إلى تطبيق مكياج العيون بظلال الجفون ذو اللون الخفيف الذي يبدو أقرب إلى الطبيعية.

لا شك أن العيون المشرقة تخطف أبصار الناظرين، سواء كانت ضيقة أو متباعدة عن بعضها البعض، ومن خلال مكياج العيون الصحيح تستطيع كل امرأة أن تبرز جمال عينيها وتأسر أمن ينظر إليها.

وغالبية السيدات يتبعن الموضة في المكياج وليس فقط في الأزياء، ولكن على السيدات أن يعلمن بأن الألوان قد لا تناسب جميع أنواع البشرة، حيث أن كل بشرة يليق بها لون يختلف عن الآخر، وألوان الصيف الدارجة عام 2014 هي الألوان النارية والفاقة الجريئة.

وتتنوع أشكال وألوان المكياج بما يتناسب مع شكل وجه ولون بشرة كل فتاة، خاصة فيما يتعلق بمكياج العيون الذي يعتبر العنصر الأساسي في فن التجميل. وهناك العديد من



تعاطفك مع الآخرين..

ص 23 يفيد صحتك ويجمل حياتك



المراسلات، ص ب: 505

email:munawaat@alfajrnews.ae

صورة عملاقة

لبوتين في حقل ذرة

قام مزارع إيطالي بتحويل حقل ذرة إلى صورة عملاقة للرئيس الروسي، فلاديمير بوتين، باستخدام جراره، معتمدا على مهاراته الفنية المثيرة للإعجاب. وقال المزارع، داريو غامبارين، إنه أنشأ الصورة التي يبلغ طولها 135 مترا، آملا في أن تنجح قمة مجموعة العشرين المقبلة.

والتقطت طائرة من دون طيار صورة غامبارين الرائعة في حقل بيلدة كاستاغنارو بالقرب من فيرونا، حيث كتب اسم بوتين بالأحرف السيريلية، بالإضافة إلى اسم الصورة "G20 2017".

وقال غامبارين في تصريح لصحيفة "L'Arena" إن سبب هذا العمل الجديد واضح، إذ يأمل في أن تقدم مجموعة العشرين التي ستعقد في وقت لاحق من هذا الأسبوع في هامبورغ، حولا للمشاكل الاقتصادية والهجرة التي تواجه العالم.

واستخدم غامبارين، العام الماضي، جراره لحفر صورة عملاقة لهيلاري كلينتون ودونالد ترامب في الحقول، حيث وافقت صورة ترامب، آنذاك، عبارة "Ciao" التي تعني "مرحبا" باللغة الإيطالية.

ينجوان من

هجوم الثيران

تعرض شخصان للنطح في ثاني أيام مهرجان سان فيرمين الذي يستمر أسبوعا بشمال إسبانيا وتطارد خلاله الثيران أشخاصا يرتدون أوشحة حمراء ويركضون في شوارع مدينة بايمونا.

وتعرض أحدهما للنطح في مؤشرته بينما نطحت الثيران الآخر في ذراعه، واستمر الرض لمدة أربع دقائق وشاركت فيه ستة شيران من مزرعة خوسيه إسكولار.

ويبدأ الرض اليومي أثناء المهرجان الساعة 0800 صباحا بالتوقيت المحلي (0600 بتوقيت جرينتش) ويستمر عادة ما بين ثلاث وخمس دقائق. ويتكرر الرض ثماني مرات في المجل أثناء المهرجان.

أداة تتنبأ بطريقة وفاتك

ابتكر عالم الإحصاء ناثن ياو أداة محاكاة رسومية غريبة أطلق عليها اسم "كيف سوف تموت ؟ How You Will Die"، من شأنها أن تخمن الوقت التقريبي وسبب الوفاة على أساس الجنس والعرق والعمر، وتعتبر هذه الأداة واحدة من ضمن مجموعة مختلفة من الأدوات ذات البيانات البصرية التي قام ياو بإنشائها مثل أحجام السرير في جميع أنحاء العالم وكمية الأكل التي نأكلها بالمقارنة مع الكمية التي نحتاجها.

وتتواجد في هذه الحياة حقائق مؤكدة عن الموت هي أنه شيء لا مفر منه وأنه لا يمكن التنبؤ به، إلا أن الكثير من الأشخاص ما زالوا يبحثون ويرغبون بمعرفة أجوبة لتلك الحقائق إما بسبب الفضول وحب المعرفة أو ليخططوا كيفية قضاء بقية أيامهم في هذه الحياة، وتعد اختبارات تسلسل الحمض النووي والاختبارات الطبية التنبؤات الأكثر دقة فيما يخص أسباب الوفاة.

ويشرع ياو عن عمله قائلا: أريد جعل البيانات متاحة ومفيدة للأشخاص الخبراء بالبيانات ولأولئك الذين ليسوا بالضرورة خبراء بالبيانات، أعتقد أن التصور والتخيل يلعب دورا رئيسياً في هذا الأمر. وقد استخدم ياو بيانات من قاعدة بيانات السبب الرئيسي للوفاة الموجودة ضمن مراكز السيطرة على الأمراض والوقاية، بحيث تعمل قاعدة البيانات هذه على توفير بيانات حول عدد الأشخاص الذين ماتوا في الولايات المتحدة بين عامي 1999 و2014.

وبحسب ياو فإن تلك السجلات تستند إلى شهادات الوفاة التي تتطلب إدخال سبب وحيد للوفاة، بحيث يجري تصنيف تلك الأسباب إلى 113 فئة فرعية، والتي تعود أصولها إلى 20 فئة من الأمراض والأسباب الخارجية، وتغطي الأداة الفئات الرئيسية، وينبغي الإشارة إلى أن الإحصائيات تختلف بين أستراليا والولايات المتحدة، إلا أن الأداة تعتبر بمثابة تنبؤ عادل بالصحة الوطنية.



"التمجد الشمالي"

سيصبح قريباً بلا جليد

قال باحثون من ألمانيا إن جليد المحيط

المتجمد الشمالي يتغير بسرعة أكبر

مما كان يعتقد حتى الآن، وإن أقوى

التغيرات التي تطرأ على المحيط

ستحدث في غضون السنوات العشر

المقبلة.

ووفقاً لما رصدته باحثو مركز هلمهولتس

لأبحاث المحيطات في كيل و باحثون في

جامعة جوتز هوبكينز الأمريكية في

بالتيمور فإن هناك تحولاً مستمراً في

المحيط المتجمد الشمالي، من محيط

يغطي الجليد طوال العام إلى محيط

تخلو مساحات واسعة منه من الجليد

في الصيف.

وتوقع الباحثون في دراستهم التي نشرت اليوم الأربعاء في مجلة "ساينتيфик ريبورتس" أن يحدث ذلك

خلال عقود قليلة.



خلال ندوة الوعي الأمني وحماية المجتمع بمجلس المشرف في أبوظبي

الرميثي يثمن جهود القيادة الرشيدة في تعزيز الأمن والطمانية

الشريفي: شرطة أبوظبي تسخر أحدث التقنيات لخدمة الجمهور

ان استخدام الأنظمة الذكية شهد تطوراً واسعاً في الآونة الأخيرة ولابد من مواكبة تلك التقنيات. وأشد ، بدور المركز الوطني للتأهيل واستراتيجيته الهادفة في تعزيز التوعية والتي نفذ في أطرها العديد من المبادرات ، واسهاماته في تقديم برامج الوقاية والعلاج والتأهيل للوقاية من الوقوع في براثن المخدرات ، ومساعدة المرضى ، ليصبحوا عناصر فاعلين في المجتمع . واكد حرص القيادة العامة لشرطة أبوظبي على وضع الخطط الكفيلة التي من شأنها أن تسهم في تقديم أفضل الخدمات لأفراد المجتمع، من خلال التنسيق المشترك بين كافة الإدارات الشرطة في تحقيق الأهداف والخطط التي تسهم في تحقيق رؤية شرطة أبوظبي في ضمان استمرار إمارة أبوظبي كمجتمع يعم بالأمن والسلامة. وأشد بتعاون المواطنين مع الشرطة والذي يعكس إيجابيا في الارتقاء بالخدمات الشرطة والأمنية لأفراد المجتمع مؤكدا حرص شرطة أبوظبي على تقديم أفضل الخدمات لأفراد المجتمع، من خلال التنسيق المشترك بين كافة الإدارات الشرطة في تحقيق الأهداف والخطط المنشودة . وساد فعاليات الندوة جو من الصراحة والشفافية والاحساس العالي بالمسؤولية والاستجابة للتفاعل الإيجابي مع شرطة أبوظبي وما تقدمه من خدمات متطورة ، وحرص المشاركون على التسجيل في مبادرة كلنا شرطة .



إلى أنه يأتي في إطار الحرص على تجسيد رؤية القيادة الرشيدة لتعزيز السعادة في مجتمعنا ، والعمل بشكل مستمر على تعزيز ثقة الجمهور بمستوى وجود الخدمات التي تقدمها شرطة أبوظبي . وفي السياق ذاته ، تناول سعادة اللواء مكتوم علي الشريفي مدير عام شرطة أبوظبي، عدد من المواضيع والمبادرات ، مشيراً إلى مبادرة الخدمات الذكية لشرطة أبوظبي ودورها في توفير الوقت والجهد للجمهور و مبادرة كلنا شرطة ، والتي تهدف إلى ترسيخ مفهوم الأمن والأمان في المجتمع ، إلى جانب أهميتها في دعم مسيرة التطوير بمجالات العمل الشرطي والأمني وترسيخ مفهوم السعادة لدى المراجعين. واكد حرص شرطة أبوظبي على تسخير أحدث التقنيات من أجل تعزيز عملية الإصال والتواصل مع الجمهور بكافة قطاعاته و تفعيل آليات الإتصال، لافتاً إلى

وقال إن مبادرة دورية السعادة اسهمت في جعل الطرق أكثر أمناً وسلامة ، من خلال نشر ثقافة الالتزام بقواعد السير والمرور و إسهام مستخدمي الطريق من خلال مكافاتهم بقسمة سعادة أو بطاقة صفرار يتم تسليمها عن طريق دورية السعادة بشكل مباشر. وأشار إلى ان مبادرة شرطة الخيالة والتي أعيدت لشوارع وأحياء إمارة أبوظبي بعد توقف دام عشر سنوات منذ انطلاقتها في العام 1974 بإمارة أبوظبي جاءت لخدمة منظومة الأمن والوقاية من الجريمة وبت الطمأنينة، وبدأت العمل في نطاق مدينة أبوظبي ب60 فارسا لتعزيز الشعور بالأمن لدى الجمهور.. مؤكدا استعداد فرسان الشرطة لتقديم العون والمساعدة متى ما تطلب الأمر ذلك في المواقع كافة . وتحدث معالي عن مبادرة مركز الشرطة المتنقل وخدماته ، مشيراً

في الأداء الشرطي، الذي يأتي في إطار سعي شرطة أبوظبي إلى مواصلة البحث عن فرص العمل، والتجسين المستمر، واعتماد أفضل المبادرات والمشروعات الابتكارية، ووضعها موضع التنفيذ، وفق الخطط والبرامج الموضوعه.



تفعيل وصول الدوريات الأمنية والشرطة إلى موقع الحدث في أقصر وقت ممكن، وتحقيق أعلى درجات الاستجابة من أجل تقديم أفضل الخدمات، التي تعزز الحضور الشرطي في الميدان بشكل أكبر، وتعزيز ثقة الجمهور

التي اطلقتها شرطة أبوظبي لتعزيز الوعي الأمني لأفراد المجتمع ، حيث اكد معاليه أهمية الدور المأمول من أفراد المجتمع في تعزيز الوعي المجتمعي والحفاظ على مكتسبات الأمن والأمان في ظل دعم ورعاية القيادة الرشيدة والتي وفرت الامكانيات كافة للارتقاء بمسيرة العمل الشرطي والأمني إلى أفضل المستويات مشيدا بدور مجالس المواطنين في العمل على تحقيق رؤية وتطلعات القيادة الرشيدة لتعزيز امن وامان المجتمع. وأشار معالي اللواء الرميثي، إلى مبادرة شرطة الخيالة ودورها في دعم وإسناد مهام الوحدات الشرطة في الميدان مؤكدا انها تشكل إضافة مميزة لمنظومة العمل الشرطي والأمني في إمارة أبوظبي وزيادة الشعور بالأمن في بلادنا . وأضاف أن مبادرة دوريات الدراجات النارية، تهدف إلى

الكبير بتعزيز الأمن والطمانية في إمارة أبوظبي، من خلال تبني استراتيجية شاملة ومبادرات متميزة لتطوير العمل الشرطي، وتبني أدوات جديدة للنهوض بدور القيادة العامة للشرطة في تعزيز مشاركة الجمهور بمجالات الوقاية من الجريمة لحماية مكتسباتهم في الماضي والحاضر والمستقبل، وتحمل مسؤولياتهم تجاه المجتمع في أحيائهم وتجمعاتهم السكنية، ليكون دورهم مكملا لدور الشرطة. وأضاف : إن ندوات الوعي الأمني ، أسهمت في التعريف برؤية ورسالة الشرطة في إشراك المجتمع بمختلف أطرافه، وتحقيق المهام الأساسية ، والتي يقع الأمن والأمان ضمن أبرز أولوياتها، مشيدا بدورها الكبير في مناقشة القضايا الحيوية، والوصول إلى مقترحات هادفة، تعزز من الجهود التطويرية في المجتمع. واستعرضت الندوة أهم المبادرات

•• أبوظبي - الفجر

أكدت القيادة العامة لشرطة أبوظبي، في "ندوة الوعي الأمني وحماية المجتمع " والتي عقدت بمجلس المشرف في أبوظبي ، الحرص على تعزيز الأمن والأمان والارتقاء بقيم السعادة والإيجابية في المجتمع على نهج القائد المؤسس، المغفور له بإذن الله، الشيخ زايد بن سلطان آل نهيان " طيب الله ثراه " ، وصاحب السمو الشيخ خليفة بن زايد آل نهيان، رئيس الدولة " حفظه الله " ، وصاحب السمو الشيخ محمد بن زايد آل نهيان، ولي عهد أبوظبي نائب القائد الأعلى للقوات المسلحة . وحضر فعاليات الندوة ، الشيخ خليفة بن طحون بن محمد آل نهيان مدير مكتب شؤون أسر الشهداء في ديوان ولي عهد أبوظبي، و معالي اللواء محمد خلفان الرميثي القائد العام لشرطة أبوظبي ، عضو المجلس التنفيذي، وسعادة اللواء مكتوم علي الشريفي، مدير عام شرطة أبوظبي ، وسعادة سيف علي القبيسي، والعقيد مسلم العامري نائب مدير مديرية شرطة العاصمة ، والرائد خليفة الحميري مدير إدارة التخطيط والموارد البشرية ، والرائد فلاح الحفظاني مدير إدارة المكتب التنفيذي بشرطة أبوظبي، وعدد من المواطنين وطلاب "صيفنا H"أشد معالي القائد العام لشرطة أبوظبي بجهود القيادة الرشيدة التي أولت الاهتمام

الرميثي يؤكد أهمية

الاعتزاز بقيمتنا الأصيلة

التقى معالي اللواء محمد خلفان الرميثي القائد العام لشرطة أبوظبي على هامش مجلس المشرف حول الوعي الأمني وحماية المجتمع في أبوظبي ، مجموعة من طلاب مجلس أبوظبي للتعليم الذين حضروا مناقشات المجلس في إطار أنشطة برنامج "هويتي" ضمن برنامج صيفنا مميز الذي يقام في الفترة من 2 حتى 20 يوليو 2017. وحث معالي الطلاب في حوار أبوي على الاهتمام بالهوية الوطنية والتراثية والاعتزاز بقيم وتقاليد مجتمع الإمارات. ويهدف برنامج "هويتي" إلى تعريف الطلبة بمفهوم الهوية الوطنية والتراثية المتمثلة في القيم والعادات والتقاليد الأصيلة في مجتمع الإمارات وتنمية الولاء والالتزام للوطن والقيادة الرشيدة وذلك من خلال ساعات خدمة مجتمعية وتطوعية وفق رؤية عام الخير 2017.

أول مرة

لجنة حكومية محايدة تتوج 6 مواطنين في "أبوظبي التقني" بجائزة الثريا للتميز

•• أبوظبي - الفجر

توجت لجنة حكومية متخصصة ومحايدة، ستة موظفين مواطنين بمركز أبوظبي للتعليم والتدريب التقني والمهني والمؤسسات التعليمية التابعة له، بجائزة الثريا للتميز الوطني، التي إستحدثها المركز لدعم وتشجيع الموظفين على الارتقاء والابتكار في عملهم، في ستة مجالات وهي الإشراف الإداري، والدعم الإداري، والمجال التخصصي، والمجال التقني والفني، وخدمة المتعاملين، ومجال الموظف الجديد، وذلك خلال الإحتفال الذي نظمه المركز في مقره الرئيسي في أبوظبي، بحضور سعادة مبارك سعيد الشامسي مدير عام مركز أبوظبي للتعليم والتدريب التقني والمهني، وعلي محمد المرزوقي رئيس مهارات الإمارات في أبوظبي التقني، واللجنة الحكومية المشكلة لتقييم المرشحين للجائزة برئاسة الدكتور أحمد عبدالمعتم مستشار التميز المؤسسي في دائرة الشؤون البلدية بأبوظبي، ونخبة من المسؤولين في مختلف المؤسسات الحكومية في أبوظبي. وقد بدأ الإحتفال بكلمة لسعادة مبارك سعيد الشامسي قال فيها أن الجائزة تأتي في إطار توجيهات صاحب السمو الشيخ محمد بن زايد آل نهيان، ولي عهد أبوظبي نائب القائد الأعلى للقوات المسلحة، رئيس المجلس التنفيذي لإمارة أبوظبي، بإطلاق برنامج جوائز التميز الداخلية



التميز والريادة التي تستحق الشكر والتقدير والثناء نظراً لشاركاتهم وحرصهم على بذل أقصى جهدهم للتميز بهدف دعم جهود "أبوظبي التقني" للمشاركة في الجوائز المحلية والعالمية عن جدارة واستحقاق .

يأتي تكريم الفائزين بجائزة الثريا للتميز وجميعهم مواطنون وهم محمود سالم العلوي مدير إدارة العمليات في معهد أبوظبي للتعليم والتدريب المهني التابع لـ "أبوظبي التقني"، في مجال الإشراف الإداري، و عادل العوضي منسق الموارد البشرية، في مجال الدعم الإداري، ومنال عبدالله الجابري، في المجال التخصصي، وميرفت راشد الحبسي، في المجال التقني والفني، ومها المهري، في مجال خدمة المتعاملين، ومنال يحي الهاشمي في مجال الموظف الجديد.

يأتي تكريم الفائزين بجائزة الثريا للتميز وجميعهم مواطنون وهم محمود سالم العلوي مدير إدارة العمليات في معهد أبوظبي للتعليم والتدريب المهني التابع لـ "أبوظبي التقني"، في مجال الإشراف الإداري، و عادل العوضي منسق الموارد البشرية، في مجال الدعم الإداري، ومنال عبدالله الجابري، في المجال التخصصي، وميرفت راشد الحبسي، في المجال التقني والفني، ومها المهري، في مجال خدمة المتعاملين، ومنال يحي الهاشمي في مجال الموظف الجديد.

وهو الأمر الذي أدى لتصدر الإمارات للعديد من المؤشرات العالمية المتخصصة في السعادة، والتميز، والابتكار، وغيرها من المجالات، وهذا ليس بجديد على الدولة، حيث كان القائد المؤسس المغفور له بإذن الله الشيخ زايد بن سلطان آل نهيان طيب الله ثراه، يمنح المواطن جل الإهتمام والرعاية، مؤكداً على أن "الرجال تبني المصانع"، وأن مضاعفة العمل تعني مضاعفة السعادة، وهو الأمر الذي تتحقق به وله ومن خلاله كافة الخطط الإستراتيجية، وعلى هذا الأساس يأتي إيمان "أبوظبي التقني" بضرورة التميز الوظيفي لدى جميع الموظفين، وهو الواقع الفعلي في المركز وكافة مؤسساته المشار إليها، والدليل على ذلك أن خريجي المركز في ثانويات التكنولوجيا التطبيقية والثانويات الفنية، هم الأفضل على مستوى الدولة، طوال السنوات الماضية وحتى الآن، بل إنهم مستهدفون من الجامعات والكليات المرموقة. وأختتم مدير عام مركز "أبوظبي التقني" كلمته قائلاً: لدينا نحو ألفي موظف جميعهم متميزون، ويستحقون الجائزة، ومن ثم فالتناوب للجميع وندعوهم لمواصلة التميز في الأداء إذ أن الهدف الأسمى هو خدمة الوطن الغالي، وتحقيق طموحات القيادة الرشيدة وفق آفاق عالمية تتوافق مع المكانة الرائدة لدولة الإمارات العربية المتحدة. ومن جهة قال الدكتور أحمد عبدالمعتم "لقد تشرفت

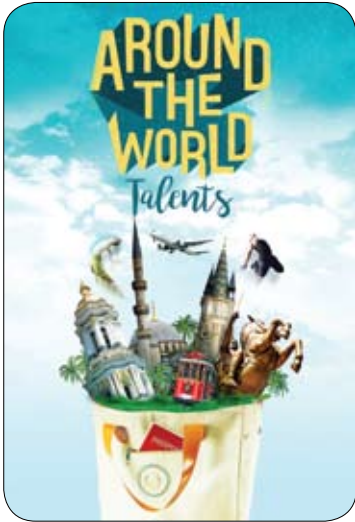
للمؤسسات الحكومية بالإمارة في إطار السعي نحو الارتقاء بمستوي أداء المؤسسات، ومن ثم فقد عمد "أبوظبي التقني" على إستحداث الجائزة الداخلية بالمركز تحت مسمى جائزة "الثريا" للتميز، والتي يعمل من خلالها على تعزيز روح الابتكار والإبداع لدى موظفي المركز وكافة المؤسسات التعليمية التابعة له وهي معهد التكنولوجيا التطبيقية، ومعهد أبوظبي للتعليم والتدريب المهني، وكلية فاطمة للعلوم الصحية، وبوليكنك أبوظبي، ومركز التعليم والتطوير المهني، وثانويات التكنولوجيا التطبيقية والثانويات الفنية، وذلك بهدف حثهم وتمكينهم الدائم من العمل في بيئة تنافسية تقودهم نحو الارتقاء بمستوياتهم نحو أعلى الآفاق العالمية، وهو الأمر الذي يؤدي بالتالي الى تطوير قدراتهم بما يمكنهم من أداء مهامهم الوظيفية على الوجه الأكمل، ومن ثم تطبيق أفضل المعايير المحلية والعالمية في مختلف التخصصات، وهو الأمر الذي تتحقق من خلاله كافة الأهداف الإستراتيجية للمركز بما يتوافق مع رؤية أبوظبي 2030 وطموحات وتوجيهات القيادة الرشيدة في صناعة الكفاءات الوطنية القادرة على تلبيه متطلبات النهضة الاقتصادية التي تعيشها الدولة في حاضرها ومستقبلها خاصة خلال مرحلة ما بعد النفط. وأضاف سعادة مبارك الشامسي في كلمته الافتتاحية فقال: الكل يعلم مدى إهتمام القيادة الرشيدة بالعنصر البشري

في "بوادي مول" بمدينة العين

"موسم صيف أبوظبي" ينظم فعالية "مواهب من العالم" للعام الثاني على التوالي

•• أبوظبي - الفجر

كجزء من برنامج فعاليات "موسم صيف أبوظبي 2017" الحافل، تقيم هيئة أبوظبي للسياحة والثقافة فعالية "مواهب من العالم" للعام الثاني على التوالي في بوادي مول بمدينة العين، لتقدم للجماهير تجربة مشاهدة عروض راقصة استثنائية لا يمكن تفويتها.



وتسلط فعالية "مواهب من العالم" الضوء على مجموعة من المواهب العالمية الناشئة والمبدعة التي تصدرت عروض الأداء العالمية، من خلال باقة من اللوحات البهلوانية والراقصة التي تجمع بين فرق الهواة المحترفين من مختلف أنحاء العالم على خشبة واحدة، ويعيش من خلالها أفراد العائلة على اختلاف أعمارهم تجربة ترفيهية وحمامية مذهلة، من خلال الرقصات البهلوانية، والحركات التركيبية والرقص النعري الإيرلندي، بالإضافة للرقص الحديث باستخدام ضوء الأشعة فوق البنفسجية. وتضم قائمة المواهب المشاركة في هذه الفعالية، فرقة رقص الهيب هوب إكس أي إكس، إلى جانب فرقتي هاباشا سيركس جروب وخوان سيركس جروب اللذان سيقدمان عروضاً بهلوانية ممتعة، كما يشارك فريق

منوعات

الفكر

23



تكشف أحدث البحوث عن اكتساب صفة التعاطف حين تنضج شخصيتنا على مر الحياة. حان الوقت للعمل على تطويرها! لكن لا يسهل تبني هذا الموقف مع أن النتيجة تستحق العناء لأن العطف يفيد الصحة ويجمل الحياة.

تعاطفك مع الآخرين . يفيد صحتك ويجمل حياتك

جميع الناس. تجنّب السلوكيات التي تنم عن ازدرأ بالآخر لأنها ستسبب أي مبادرة لطيفة تتخذها.

التعاطف مرادف للوثوق بالآخرين

يعني التعاطف أن تحمل نوايا حسنة تجاه الآخرين. تسمح هذه العملية بتخفيف التركيز على الذات واحترام حاجات الآخرين. حين تُسقط رغباتك على الناس، تظن أنك تعطف عليهم لكنك تجبرهم فعلياً على قبول قيمك. ستستفيد دوماً من الانفتاح على رأي الآخرين واعتبار قيمك نسبية.

كي تتمكن من احترام رغبات الناس التي تختلف عن رغباتك، يجب أن تمر بمسيرة شاقة لكنها ستغنيك وتزيد فضولك تجاه الآخرين وتجعلك تترقب الدروس التي ستتعلمها منهم. يعني التعاطف أيضاً أخذ المبادرات تجاه الآخرين والوثوق بهم. يسمح هذا الموقف بالانفتاح على شكل فاعل من التفاوض.

بها ويذكروا إيجابيات الآخرين. يساهم هذا التمرين في تغيير النظرة إلى الذات وإلى الآخرين. ستكون النتيجة مدهشة على نحو مفاجئ!

أقم علاقات في حيّك

إذا كنت تقيم في مدينة كبيرة، لا يمكن أن تتقرب من جميع الناس الذين تصادفهم! لكن يمكنك أن تبدأ بإقامة الروابط مع الناس في الحي الذي تسكن فيه عبر توزيع الابتسامات والخدمات الصغيرة وبعض الكلمات اللطيفة أو المناقشة معهم في مواضيع مثيرة للاهتمام.

انزل عن عرشك

إذا واجه جارك مشاكل مالية أو عاطفية، ساعده بحسب قدرتك واقترح عليه بعض النشاطات مثلاً كي لا يفرق في الكآبة. لكن لا يحق لك أن تعلمه الدروس أو تطلق عليه الأحكام أو تنتقد أسلوب حياته. لا تنطبق أولوياتك على

رؤية الصفات الحسنة في الناس مقارنة إيجابية طبعاً لكنها لا تعني الموافقة على كل ما يقولونه أو يفعلونه. يجب أن تتخذ موقفاً صادقاً وعادلاً مع الشريك والأصدقاء وتتجرأ على التعبير عن مشاعرك لتجنب سوء التفاهم والأحقاد. عبر بكل هدوء عن السلوك الذي لا يعجبك وحدد في الوقت نفسه الجوانب الإيجابية والنقاط التي تطرح مشكلة. بهذه الطريقة ستسمح له بتطوير نفسه وتحسين وضعه ولن تقع ضحية علاقة شائبة تخلو من المشاركة الحقيقية.

اعتد بعض التمارين

نميل بطبيعتنا إلى التحدث عن المسائل التي تزعجنا. لذا يتطلب تغيير هذه النزعة جهداً حقيقياً، لا تقوّت أي فرصة لشكر الآخرين ومجاملة المحيطين بك. إنه شكل من التعاطف المُعدي لأنه يثبت السعادة ويدفع الناس إلى تبني السلوك الإيجابي نفسه. يمكنك أن تطلب من المقربين منك على العشاء أن يعبّروا عن الإنجازات التي يفخّخون

بالتعاطف مع نفسك بقدر ما تريد التعاطف مع الآخرين. لإسكات صوتك الداخلي الاستبدادي، خصّص خمس دقائق في كل مساء لتدوين النشاطات التي نجحت في إتمامها واستمتع بكل إنجاز حققته. إنه تمرين مفيد كي تتساهل مع نفسك. هكذا كلما زاد مستوى تصالحك الداخلي، ستتمكن من التعاطف مع غيرك وستفتخر بنفسك.

اقترح عينيّك

لاكتساب صفة التعاطف، يجب أن تتنبّه جيداً إلى حاجات الآخرين. راقب محيطك بدقة وركز على الجوانب الإيجابية في الناس. إذا لاحظت وجود خطب ما في الطرف الآخر، تكلم معه بأسلوب إيجابي للاستفسار عن وضعه. حتى لو رفض الإفصاح عن مشكلته، لن يشعر بأنه وحيد وسيعرف أنه يستطيع الاتكال عليك.

كن متطلباً في علاقاتك

ضع قواعد محددة

يميل الناس بطبيعتهم إلى التحدث عن الآخرين في غيابهم فينتقدون أذواقهم الغريبة أو خياراتهم المشبوهة وعيوبهم الصغيرة... لكن يؤثّر فينا هذا الميل الطبيعي إلى النسيئة شعوراً بالانزعاج. لتجنب هذه العادة السيئة، تقضي أفضل طريقة بأن تخيل الشخص الذي تتكلم عنه أمامنا. لا تمنع هذه المقاربة توجيه الانتقادات لكنها تجعلها بناءة وتفرض علينا استعمال مفردات محترمة. باختصار، ستتمكن بهذه الطريقة من التكلم بإنصاف عن الآخرين وستشعر بأنك صادق ووفي معهم، ما يسمح لك بتطوير تعاطف خاص تجاه نفسك أيضاً.

تصالح مع نفسك

كيف يمكن أن تتعاطف مع الآخرين وترى أفضل ما لديهم إذا كنت تمضي الوقت بتحقيق نفسك وتشعر بذنب متواصل وتطلق أحكاماً خاطئة في المواضيع كافة؟ يجب أن تبدأ



تنعكس على الأفكار والعواطف

وضعية الجسم تحدد هويتك الحقيقية!

أثبتت بعض التجارب المخبرية أن وضعية الجسم التي تعبّر عن الثقة بالنفس تؤثر في كيمياء الدماغ، فتُحفّز على إنتاج هرمونيّi

لذا يعتبر علماء النفس أن وضعية الجسم تنعكس على الأفكار والعواطف.



والثابرة. وبحقهم في العيش. تسمح الوضعية التي تنعكس معنى الانفتاح بإثبات الوجود بطريقة سلسلة وضمنية أمام الذات والآخرين. ويعني إثبات الوجود أن تدرك أفكارك الحقيقية ومشاعرك وقيمك وقدراتك وتتمكن من التعبير عنها بسهولة. في خضمّ بحثك عن معنى وجودك، ستبحث فعلياً عن ذلك الرابط الصادق والقوي الذي تقيمه داخلياً مع ذاتك. لا يتعلق الهدف الحقيقي بفرض الأفكار أو ترهيب الآخرين بل بالتعبير الصادق عن الذات. وتعزّز (وضعية القوة) عن درجة الانفتاح والقدرة على احتلال المساحات وتقضي بعد الذراعين فوق الرأس. في المقابل تنعكس مؤشرات الانغلاق على الذات (وضعية العجز). ضاعف الباحثون تجاربهم واختباراتهم الهرمونية واستنتجوا أن (وضعية القوة) ترسخ الثقة بالنفس. ولا تحدد وضعية الجسم مشاعرنا فحسب بل ترسم الأفكار التي نحملها عن نفسنا علماً بأن هذه الأفكار تستطيع تسهيل قدرتنا على التواصل مع ذاتنا وعيش الحاضر أو يمكن أن تعيقها. إذا غيّرت وضعية جسمك، ستغيّر نظرتك إلى نفسك لأن (وضعية القوة) تنشّط النظام السلوكي الذي يدفعنا إلى إثبات نفسنا واقتناص الفرص وأخذ المجازفات

الوجه، بدرجة معينة، في الصحة النفسية والعقلية. يجب أن تجد تصحيح وضعية جسمك كي تحسّن حالتك النفسية. يمكن أن يحقق الناس كلهم هذا الهدف لأن معالجة شكل الجسم تُمهّد لمعالجة الروح. تسمح وضعية الجسم المستقيمة بتحسين وصول الأوكسجين إلى الدماغ والجسم. ستستعيد بهذه الطريقة الهدوء وتصيح قادراً على التحكم بنفسك. تبدو الوضعية السليمة بسيطة وسهلة: يكفي أن تقف وتفتح قدميك قليلاً، بغرض الوركين، وترفع رأسك من دون المبالغة في إرجاعه إلى الوراء. أرجع كتفيك أيضاً كي يرتفع فخذك صدرك قليلاً وحافظ على استقامة ظهرك وانظر بعيداً أمامك وتنفس بهدوء وابتسم.

حدّد مكانتك الصحيحة

حين تتخذ وضعية جسم سليمة، ستتمكن من طرد الأفكار السوداء وفرض شخصيتك والاستعداد لخوض المعارك والفوز بها. لكن لا تقف المنافع عند هذا الحد. تشير الوضعية الصحيحة في المقام الأول إلى أنك تعطي نفسك الحق بإيجاد مكانتك في العالم، وسط الآخرين. هذه المسألة ليست بسيطة بالنسبة إلى الأشخاص الذين يشكون بقدراتهم

صحّح وضعية جسمك

برز رابط وثيق بين وضعية الجسم وبين الحالة الداخلية. إذا غيّرت وضعية جسمك أو صحتّها مثلاً، سيتأثر وضعك العاطفي. ترتبط كل عاطفة، بغض النظر عن طبيعتها (فرح، راحة، خوف، قلق، توتر، غضب...)، بتشنّج عضلي معين. حين تشاهد شخصاً كئيباً، ستلاحظ أن نظرتة منخفضة وكثيفه هابطتان وإيقاع تنفّسه قصير. أمّا الشخص الواثق من نفسه فيكون رأسه عالياً وكثفاه مستقيمتين نحو الخلف وتنفسه هادئاً ونظرتة حيوية. لذا تؤثر طريقة الوقوف وملامح





لا تخترق ألياف الشعر بل تغلفها

الصبغة النباتية . . أقل عدائية من الصبغة التقليدية

تزداد الصبغة النباتية رواجاً باعتبارها أفضل من الصبغة التقليدية
وتدوم بقدرها. لكن هل هي مناسبة لجميع أنواع الشعر؟



تحتاج الصبغة النباتية إلى وقت أطول من الصبغة الكيماوية كي تعطي مفعولها (بدءاً من تقييم وضع الشعر مروراً بتحضير الخلطة وصولاً إلى نفع الشعر لمدة تتراوح بين 30 دقيقة وساعتين).

استعمال الصبغة النباتية للحصول على الألوان كافة. لتفتيح لون الشعر، لا مفر من استعمال الخلطات الكيماوية. كذلك لا يمكن إحداث تغيرات جذرية (من اللون الأشقر إلى البني مثلاً أو العكس) إلا إذا كان الشعر أبيض اللون.



بحساسة مقارنةً بالتركيبات الكيماوية. لذا يمكن أن تلجأ النساء الحوامل إلى الصبغة النباتية. تغطي الصبغة النباتية الشعر الأبيض جيداً، حتى أنها تعطي مفعولها خلال وقت قصير إذا كانت جذور الشعر فاتحة.

هل يمكن تحضيرها في المنزل؟

يمكنك تحضير الخلطة في المنزل لكنك ستستفيدين من تشخيص أدق في صالون تصفيف الشعر. يجب أن تختاري اللون بدقة وتطلبي المساعدة من شخص آخر كي تتأكدي من توزيع الصبغة على كامل مساحات الشعر. ستضاعف أيضاً مدة نقع الشعر (بين ساعتين و15 دقيقة وأربع ساعات). أخيراً، يجب أن تتأكدي من درجة اللون باستمرار كي تشمتفي الصبغة حين تحصيلين على اللون الذي تريدينه.

كيف يمكن الحفاظ على اللون؟

إذا كنت لا تستعملين علاجات عضوية، من الأفضل أن تغيري المنتجات التي تختارينها لأن السيليكون الموجود في الأقنعة ومنتجات ما بعد الشامبو يؤثر في الأصباغ. أما عنصر الكبريتات، فيجرد الشعر من لونه. لذا يجب أن تكون منتجات غسل الشعر وتنظيف البشرة ملطفة، بمعنى أن تخلو من السيليكون والكبريتات والمواد الكحولية، ومن الأفضل أن تكون عضوية.

حدود
الصبغة
النباتية
لا يمكن

الشعر على مستوى الجذور بوضوح. الصبغة النباتية أشبه بعلاج للعناية بالشعر كونها تغلق المسام وتغلف الشعر الذي يصبح سميكاً ولا مراً. تحمي هذه التركيبة الشعر من الاعتداءات عبر بناء حاجز واق. نتيجة لذلك، لن تجف الصبغة على الشعر. يتراجع احتمال الإصابة

تركيبة الصبغة النباتية بسيطة، إذ تقتصر على الماء والأصباغ المشتقة من النباتات الصبغية. لا تخترق التركيبة النباتية ألياف الشعر بل تغلفها، ما يجعلها أقل عدائية من الصبغة التقليدية. لتحسين تفاعل الأصباغ مع الكيراتين، يستعمل بعض مصففي الشعر خودة حرارية، أو يدهنون خلاصة نباتية مخلوطة مع عنصر قلوي كالطين.

منافهها

يمكنك أن تستعملي الصبغة النباتية على شعر مصبوغ أصلاً. تبدأ كل جلسة بقناع من طين لتنقية الشعر والتخلص من الرواسب الكيماوية التي تهاجم الأصباغ. تكون النتيجة طبيعية جداً ولا داعي لاستعمال الخودة الحرارية لأن الأصباغ تختلط مع اللون الأساسي، ولن يظهر نمو



حلول كثيرة تحمي بشرتك من الملوثات

غني بمضادات أكسدة لتقوية الدفاعات الجلدية الطبيعية ضد الجذور الحرة. بعد ذلك، ذهني المستحضر الذي يناسب نوعية بشرتك واختاري منتجاً فيه مؤشر حماية من الشمس لدرء الاعتداءات الخارجية.

إذا كنت تفضّلين استعمال الرغوة أو الهلام، اختاري تركيبات غنية بعناصر ملطفة مثل الماء الحراري، أو الأثوة قير، أو خلاصة الشوفان لتنظيف البشرة وحمايتها في آن. في المقابل، تجنبي المناديل الرطبة لأنها غنية بالمواد الحافظة ومسيبات الحساسية ويمكن أن تكون عدائية بالنسبة إلى البشرة الهشة.

المرحلة الثانية، مستحضرات العناية الوقائية تسمح هذه المنتجات بتغليف البشرة وحمايتها من جزيئات التلوث وإنشاء طبقة واقية لمنع الجزيئات من الالتصاق بالبشرة. بعد تنظيف البشرة في الصباح برذاذ مائي، ذهني قطرتين أو ثلاث قطرات من مص

تسيء جزيئات التلوث الدقيقة إلى البشرة وتلتفها وتسرع شيخوختها. لكن تكثر الحلول التي تسمح بحماية البشرة من هذه الآثار السلبية. تهاجم مختلف الملوثات البشرة وتلتصق بها وتختلط مع الإفرازات الدهنية وتنتج الجذور الحرة والسموم المسؤولة عن التفاعلات الالتهابية المتسلسلة. مع مرور الوقت، تطفئ الاعتداءات المتواصلة على نظام الدفاع الطبيعي في البشرة فيضعف ويتضرر بسرعة متزايدة. تزداد الآثار المؤكدة بثلاث مرات ونصف مرة عند اختلاط الملوثات مع الأشعة فوق البنفسجية على مر السنة. نتيجة لذلك، تحف البشرة ويميل لونها إلى الرمادي على المدى القصير. على المدى الطويل، يصبح التلوث مسؤولاً عن تكاثر البقع الصبغية على الخدين ويشد شعور الانزعاج على البشرة الحساسة وتزداد الإفرازات الدهنية، ويتفاقم حب الشباب، كذلك تتلاشى ألياف الكولاجين وتتسارع شيخوخة البشرة. لذا لا بد من خطة لإزالة سموم البشرة بطريقة لطيفة، إليك مرحلتين ضرورتين في هذه العملية،

المرحلة الأولى: التنظيف

تسمح هذه الخطوة بالتحصن من الجزيئات الدقيقة العالقة على الوجه، فتمتّع الجذور الحرة من الانتشار. حتى لو كنت لا تضعين الماكياج، لا تفوتي هذه المرحلة. قبل موعد النوم، مرري قطعة قطنية منقوعة بماء مطهر أو كريم لإزالة الماكياج على بشرتك وستلاحظين أنها ليست نظيفة بأي شكل. اختاري منتجات ملطفة مثل الزيوت والكريمات والماء المطهر لتنظيف البشرة من الأوساخ بنعومة: سخني كمية من الزيت أو الكريم لبضع ثوان بين أصابعك قبل دهنها على الوجه الجاف مباشرة. قومي بحركات دائرية ناعمة على الجبين

تقنية التصليب لعلاج الأوردة . . ايجابياتها وسلبياتها

تقنيات أخرى

• التردد الراديوي والليزر لاستهداف الأوردة الصافية؛
يدخل الاختصاصي أنبوباً في الوريد ويمر به مسبار عامل بالليزر أو بالتردد الراديوي لتسخين الوريد وكّينه. تحصل هذه العملية تحت تخدير موضعي وتزامناً مع تصوير الوريد بالموجات فوق الصوتية.
• قطع الوريد لمعالجة الدوالي الظاهرة على سطح البشرة؛
تسحب الدوالي والأوردة الصافية تحت تخدير موضعي بمعطف رفيع بعد إحداث شقوق صغيرة يفصل بينها 3 إلى 5 سنتم على طول الوريد. يحتاج المريض إلى التغيب عن العمل لفترة تتراوح بين 48 ساعة و10 أيام بحسب المهنة التي يزاولها.

نزع الأوردة الصافية الكبرى

يفضل هذه التقنية، ينزع الاختصاصي الوريد بعد إحداث الشقوق. تحصل العملية تحت تخدير موضعي أو عام. لكن يجب أن يتغيب المريض عن عمله طوال 26 يوماً تقريباً وأن يتابع تلقي الرعاية اللازمة طوال 10 أيام.



هل يمكن أن تعالج تقنية (التصليب) البديلة عن الجراحة جميع أنواع توسع الأوردة؟ ما ايجابياتها وسلبياتها؟

الأوردة المستهدفة

يمكن اللجوء إلى المعالجة بالتصليب لاستهداف الدوالي التي يقل قطرها عن 6 أو 7 ملم، لا سيما إذا كانت متفرعة ومعقدة. من الناحية الإيجابية، تقتصر مدة الجلسة العلاجية على 15 أو 30 دقيقة ولا تتطلب أي تخدير ولا تستلزم التغيب عن العمل أو وقف النشاطات الرياضية، بشرط أن تكون معتدلة طبعاً. لكن لا تعطي المعالجة بالتصليب مفعولاً سحرياً؛ ما لم تكن الدوالي حديثة العهد ومحدودة، قد تبرز الحاجة إلى الخضوع لأربع جلسات أو أكثر في الحالات المعقدة، على أن تفصل بينها ثلاثة أسابيع على الأقل.

لا تسبب بعض المنتجات المستعملة أي مشاكل بارزة وقد تشمل الأعراض المحتملة الفُثيان والتنقيط والتعب والصداع، لكن تسبب منتجات أخرى مضاعفات أكثر حدة في حالات نادرة، منها التخرثر الوريدي والانسداد الرئوي.

مسار جلسة المعالجة بالتصليب



منوعات الفكر 27



جوناهيل يشير جدلاً بسبب فقدان وزنه

أثار النجم الكوميدي الأمريكي الشهير جونا هيل جدلاً كبيراً على مواقع التواصل الاجتماعي، بعد تمكنه من فقدان وزنه الزائد وظهوره بإطلالة أكثر صحة وتألقاً، أثناء خروجه من صالة الألعاب الرياضية في مدينة لوس أنجلوس.

وكان جونا (33 عاماً) بدأ تصوير فيلمه الجديد (Don't Worry, He Won't Get Far on Foot) في أحد مواقع التصوير الخارجية، والمقرر طرحه في بداية عام 2018.



ميرا سورفينو تدعو إلى دعم ضحايا الاتجار بالبشر

دعت الممثلة الأميركية، ميرا سورفينو، الحائزة لجائزة الاوسكار، جميع الدول ورجال الأعمال إلى زيادة الدعم المالي المخصص لمصلحة ضحايا عصابات الاتجار بالبشر، مؤكدة أن هذه الأموال تمثل "الفرق بين الحياة والموت". وقالت سورفينو، سفيرة النوايا الحسنة الأممية من أجل كرامة ضحايا الاتجار في البشر، في اجتماع بمقر الأمم المتحدة في نيويورك، أمس الأول، إن "التمويلين الحكومي والخاص لا يساعدان إلى حد كبير في توفير المأوى والخدمات والمساعدة القانونية التي يحتاج إليها الناجون". وجاءت جلسة الأول في إطار التحضير لاجتماع رفيع المستوى من المقرر أن يعقد في سبتمبر المقبل لاستعراض خطة العمل العالمية لمكافحة الاتجار بالبشر.

ينجح
Living
الاستثنائي
بقصته، والخارج عن
المألوف ببنيته، والمعد
بميل غريزي إلى
الروابط العاطفية، في
التأثير فينا بعمق من دون
أن يلجأ إلى المغالاة.



كيليفيري.. ابداع يجمع بين الإخراج البصري الماهر والسرد العميق المؤثر

Heal the Living... مؤثر بعمق دون اللجوء إلى المغالاة



يكشف Heal the Living، الذي أخرجه الفرنسية كاتيل كيليفيري وشاركت في كتابته، الإبداع الناجم عن الجمع بين الإخراج البصري الماهر والسرد العميق المؤثر ووضع ذلك كله في خدمة قصة تتخذ تطوراتها منحى مفاجئاً.

صحيح أن الممثلين الفرنسيين البارزين طاهر رحيم وإيمانويل سينييه يؤديان اثنتين من أدوار Heal the Living الرئيسية، إلا أنه يظل فيلماً جماعياً،

بما أنه لا يتتبع قصة فرد بل قلب بشري فعلي. في هذه القصة التي استوحيتها المخرجة بالتعاون مع جيل توران من رواية مشهورة، نرى الشاب المراهق صاحب القلب،

والمرأة البالغة التي قد تحصل عليه، وفريقي الأطباء اللذين يحاولان إتمام عملية الزرع هذه.

مع أن الفيلم يتضمن بعض اللحظات المؤثرة عن الماضي، إلا أننا نتعرف إلى شخصياته على التوالي عندما يحين وقتها في السرد، ما يعزز طاقة الأحداث المتعاقبة.

أما الرابط الوحيد الذي يجمع بين الشاب والمرأة ويشكل الخط الذي يوحد أجزاء الفيلم معاً،

فيبقى أولئك الأطباء الذين لا يصدرون كملائكة بل كأناص عاديين على غرار الجميع في Heal the Living.

أناس يسعون إلى أن يواجهوا بأفضل طريقة ممكنة التحديات التي لا مفر منها في الحياة.

نلتقي بادئ الأمر سيمون البالغ من العمر 17 سنة (غابرين فيريه)

في المدينة-الرفأ (لو هافر) وهو يتسلل في الصباح الباكر خارجاً من غرفة حبيبته في المدرسة الثانوية جوليت (غالاتيا بيلوجي).

لا يميل سيمون،

الذي يحب ركوب الدراجات الهوائية ويهوى كل ما في هذه الرياضة من نشاط وحيوية، إلى المخاطرة، بل يحمل في داخله حماسة مفرطة ويعشق الاستمتاع بالحياة.

طريقة بصرية استثنائية

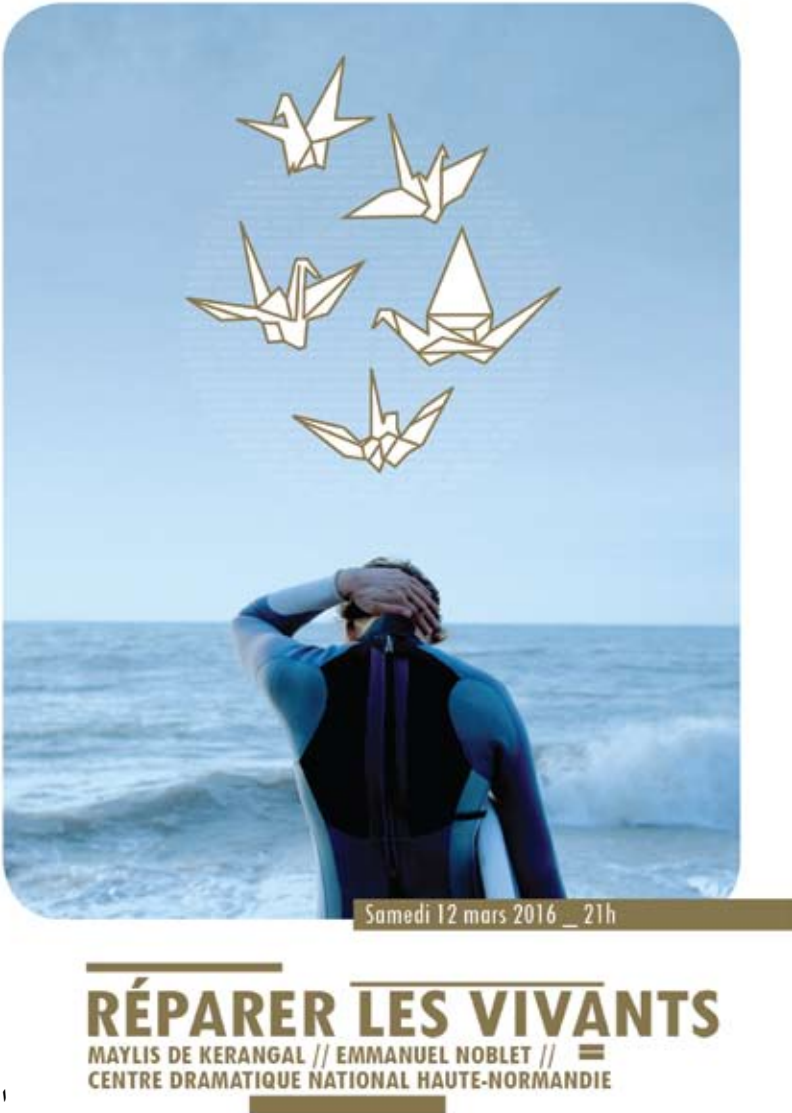
يستقل سيمون مع اثنين من أصدقائه حافلة صغيرة ويتوجهون للاستمتاع بركوب الأمواج في الصباح الباكر.

صحيح أن ركوب الأمواج، التي يصورها توم هاراري بإبداع (على غرار سائر مشاهد الفيلم)، تحمل خطراً كبيراً كرياضة، إلا أن المشكلة التي يواجهها سيمون لا تحدث في الماء بل على طريقة العودة.

نتيجة للحادث الذي يتعرض له والذي يصور بطريقة بصرية استثنائية، ينتهي به المطاف إلى مستشفى محلي، حيث نراه ممدداً فاقد الوعي جراء ضرر كبير أصاب دماغه، ما يجعل احتمال تعافيه معدوماً.

هنا يأتي دور فريق المستشفى: أولاً الجراح البارز بيار (بولت لانير) بشكله المشعث وهدوئه بل اهتمامه الواضح، ثم الطبيب المختص توماس،

الذي يهتم بمسألة وهب الأعضاء ويؤدي رحيم دوره بحساسية مقنعة، علماً بأن هذا الممثل وصل إلى النجومية الفرنسية مع فيلم جاك أوديبار المختلف



رون هوارد يخرج الجزء الجديد من أفلام حرب النجوم



أعلنت شركة لوكاس فيلم للإنتاج السينمائي أن المخرج الحائز على الأوسكار رون هوارد سيخرج الجزء الجديد من سلسلة أفلام حرب النجوم وذلك بعد اضطراب في إنتاج العمل السينمائي نتيجة الرحيل المفاجئ لطاقم الإخراج السابق، وهوارد أحد أشهر المخرجين في هوليوود ومن أبرز أعماله فيلما (فروست نيكسون) و (بيوتيفل مايند). وأعلنت كاشلين كندي رئيسة لوكاس فيلم الأربعين فيل لورد وكريستوفر ميلر تركا الإنتاج بسبب بعض مبيعات التذاكر عام 2015.

الخلافاً الفنية.وأعلنت كندي عن التعاقد مع هوارد لإخراج الفيلم، وقالت في بيان (في لوكاس فيلم نؤمن بأن الهدف الأسمى لكل فيلم هو الإبهار ونقل روح المحمة التي بدأها جورج لوكاس قبل 50 عاماً).

وبدا إنتاج الفيلم في لندن في فبراير. ويشارك في بطولة الفيلم ألدن إرينسبرك ودونالد جوفر وإيميليا كلارك.

وكان آخر جزء من أفلام حرب النجوم وهو (ستار وورز: ذا فورس أويكنز) جمع أكثر من مليار دولار من مبيعات التذاكر عام 2015.

مكمة

رفيقك الطيب على الوقت لك عون

سيف/ن معك في كل لازم تسله

ورفيقك العله مثل شبك ابوسنون

يوزيك في طويه ويوزيك فله!

بندر ملفي بن جفير

بيت القصيد

وان عاد له في ارضاه تشريف
فرحة امعيّد من عقب صوم
لمحب لي له قلب هزيف
وصاب الغضي مدقوق لوشوم
وايشوجه لعاية الصيف
ورقا تعلت راس مزوموم
وحمائم/ن في فن/ن امنيف
إتوقظ العشاق م النوم
وان زارني له في الكرى طيف
أسعد ولو في لحظة احلوم
الشيخ زايد بن سلطان آل نهيان [طيب الله ثراه]



إهداء إلى صاحب السمو الشيخ محمد بن زايد آل نهيان ولي عهد أبوظبي نائب القائد الأعلى للقوات المسلحة حفظه الله ورعاه

طال عمرك على الطاعه وعز المقام
وسهل الله أمرك و جعل دربك خضر
يفخر الشعر لامن جبت طاري الحسام
نسل زايد حكيم الراي رمز الفخر
صيرمي/ن جسور وحاطمي/ن همام
صرخة الحق الابلج في صميم الغدر
لا أنتخينا محمد في نهار الزحام
ما توانى ولا ساق الحجج و العذر
ترمي بشهب نار/ن مقتضيتها شرر
جا بسرب الصقور اللي تشق الغمام
ويامحمد حليفك للعلما ما يضام
وأنت دونه بروحك في حدود الخطر
كلما إشتد خطب العضلات الجسم
كل من هو يحبك لا حشى ما يلام
وأنت يضحك حجاجك في الزمان الغبر
كاسب/ن طيب علم وكاسب الاحترام
وأنت في كل دولة ساعي/ن للسلام
لو باعدد صفاتك ما بلغت المرام
كل حرف انحنى لك يالشجاع الهمام
في صروح المعالي وقفتك في الامام
وأنت شيخ المعالي يا حفيد الكرام
رمز فخر العروبه بدو ولا حضر
شواقر نجد - هيلة القحطاني



شعرقرام! — Sh3r-gram

أنتم..اللي تستحقون التحايا

يا جبال المجدف الحد الجنوبي

السعودي و الإماراتي طنايا

ذكرهم مشهور مابين الشعوبي

مبارك الودعاني



كلنا خليفة

اضحك عسى ماتشتكي ربع مثقال

لا صرت طيّب كل ابو شعبك يطيب

جعلك بخيرو حالتك تشرح البال

و دايم مابين أهل الوطن و المعازيب

أطيار الكندي

ريتويت



انا مجرّد نصف قلب ونصف روح ،

نصفيني الباقي .. مشاريه وعتب !

قالوا لي اكتب شطر عن اقسى الجروح ،

كتبت : احبه بس ربي ما كتب !



وحشني صوته .. المليون رقه ،

هذاك اللي يداوي لي جروحي !

احبه ، واكثر الناس أستحقه ،

كثر ما تستحق الحب روحي !

للتواصل: E-mail:xhms@hotmail.com

@HaFajer

البيت متوم

يوم الفتن دارت علينا رحاها
ويوم اللحى من رهبة الموقف اتحين
أسهر عيونه لين عافت كراها
وقال ارقدوا يا عيائنا مطمئنين
محمد بن طريش

(حزن العيد)

وينك حبيبي بهذا العيد ؟
العيد فرحتّه بوجودك
وين أنت غايب ؟ عسى مايعيد
العيد .. من قبل ما يُعوّدك
ماقلت عيدك عساه سُعيد
ولا تقَيِّدَتْ بوعودك
ليتك تجي أتشوف ويش اريد
وتمنّئني من فرح جودك
أبتقاربك وأنت بعيد
وأقطف ورودك من خدودك
وأقلّد الورد ذاك الجيد
وأكسي ضفايرك بورودك
من روح همّك تغار الغيد
وتتكحل الغيد من مِودك
وانامن الحزن بسّ أزيد
شوق وولّه .. وأذكر عهودك
حرام يا فرحتي بالعيد
ما تكتمل غير بوجودك
عبدالله موحازن