

**الساعات الملكية**  
**ROYAL WATCHES**  
Swiss Watches

نرتقي بالتميز ونسعى  
لنكون الأفضل



الشامخة مكاني مول  
Mob: +971 50 316 6 477 Tel: +971 2 566 8 007 Fax: +971 2 583 3 279  
royalwatches\_abu\_dhabi info.royalwatches@gmail.com

# منوعات الفجر

**سكيور لاستقدام العمالة**  
**Secure Manpower Recruitment**  
أبوظبي - العين

**استمتع بالحياة**  
**باستخدام خدمات متخصصة**

تسهيلات استخدام الخدمات  
جودة عالية - استقدام سريع - إجراءات فورية

الخدمات المتوفرة حالياً

إندونيسيا	الفلبين
سبيلانكا	الهند
كينيا	إثيوبيا
بنجلاديش	يوغندا

أبوظبي  
طريق المطار - نورة خياطة البناء  
mailauh.secure@gmail.com  
0529935519 02-4469546

العين  
شارع اللينيات - 21 - خلف المدينة سوبر ماركت  
smralain.secure@gmail.com  
05577007291 03-7850475

whatsapp now  
0551946830

whatsapp now  
0529935519

الوقت مكتب: 9:00 حتى 1:35 - 5:00 حتى 10:00 الجمعة عطلة

المراسلات: ص.ب 505  
email.munawaat@alfajrnews.ae

الأحد 17 سبتمبر 2017 م - العدد 12123  
Sunday 17 September 2017 - Issue No 12123

## متحف للرسوم والفن في الشوارع

سيتم افتتاح متحف للرسوم والفرن في الأماكن العامة في برلين وسيتم عرض تصاميم لفنانين شوارع محليين ودوليين على واجهة مبنى المتحف الذي سيجري تشديسه. ويقع متحف الفن المعاصر الحضري الذي يطلق عليه اسم آرتميل أو آرت ميل في مبنى سكني تم تحويله إلى متحف. ويتسم بأرضية مرصوفة وهيكلي مفتوح لجعله يعطي شعوراً وكأنه شارع. وقالت مديرة المتحف ياشا يونغ "الفن المعاصر الحضري هو الخطوة المنطقية التالية لمتابعة ما يحدث في الشارع". وقالت "هذا المنزل يمكن أن يكون أرضياً يحيى قصة "فن الشارع" للمرة الأولى من البداية وحتى الآن" مضيفة أن الفن ينتمي بشكل صحيح إلى الشارع. والرسم على الجدران في برلين غير قانوني ما لم يعط مالك المنطقة التي يتم فيها ذلك تصريحاً. وقبل عشرين عاماً خصصت المدينة نحو 5 ملايين دولار لإزالة الرسوم من على الجدران، وتم إنشاء مجموعة ضغط لتأمين أماكن لفنانين الشوارع لممارسة فنهم بشكل قانوني. وقال لويس ماسي من لندن وهو واحد من 150 فناناً سيتم عرض أعمالهم "إنه شيء طيب أن تتم إقامة متحف لأنه يعني أن الفنانين الذين كانوا جزءاً من هذا المشهد وهذه الحركة لفترة طويلة، يحصلون الآن على الاحترام الذي يستحقونه".

## قطيع من الأبقار يسطو على قرية

في مشهد طريف، اقتحم قطيع مؤلف من 40 بقرة قرية بوليفيغتون في منطقة شيشاير البريطانية، حيث شرعت الأبقار بتناول العشب من حديق المنازل وأحدثت فوضى عارمة في المكان. كات جانيس ويلسون قد استيقظت من نومها لتتو وبدأت بارتشاف فنجان من القهوة في غرفة مبيتها عندما سمعت أصواتاً غريبة خارج منزلها. وعندما أدركت السيدة ويلسون ما يحدث في الخارج أبلغت زوجها ستيف الذي هرع إلى الخارج ليحاول إبعاد الأبقار عن حديقة المنزل، وبمساعدة السكان الآخرين في منع الأبقار من اقتحام منازلهم.

## أسرار السعادة .. يضحكون بصوت عال ويتواصلون وجهاً لوجه



**للسعادة أسرار عديدة يكمن بعضها في أبسط أمور الحياة. لكنها مع ذلك تشكل لغزاً يحاول الباحثون فكّه دائماً. وبعد دراسات عديدة، رصد علماء مجموعة من أهم مواصفات السعادة. وضع خبير علم النفس الأمريكي مارتن سيلفمان نظرية تقول إن 60 في المائة من مشاعر السعادة تحددها الجينات والبيئة المحيطة بنا، في حين يحدد الإنسان بنفسه مدى سعادته بنسبة لا تتجاوز 40 في المائة. واختلف العلماء في تحديد مواصفات السعادة بين البشر، وخلصوا في النهاية إلى بعض النقاط التي تميز من يشعرون بالسعادة في الحياة. موقع هافينغتون بوست استعرض بعض هذه المواصفات:**

سعادة معديّة: خلصت دراسة فرامنغهام طويلة المدى التي أجريت على سكان مدينة أمريكية لمدة 20 عاماً إلى أن الشخص المحاط بأشخاص سعداء في حياته تزيد فرص سعادته في المستقبل بشكل واضح. لذا فإن السعادة يتحركون دائماً في محيط من البشر الذين يتشابهون معهم.

الانتماء في مكانها: الانتماء لفكرة تخطر ببالك أو ذكرى معينة مسألة تزيد الشعور بالسعادة وتعزز من القدرات الإبداعية، لكن من المهم أن تبقى في مكانها ولا تخرج إلا عندما تكون الحالة المزاجية العامة جيدة.

لا للباس: ربط عالم النفس ياول كرامر السعادة بقدرة الإنسان على التعامل مع الفضل والإحباط، فالشخص السعيد ينطبق عليه تماماً المثل الياباني القائل إذا وقعت سبع مرات، فعليك بالوقوف مجدداً ثمان مرات.

يحاولون تحفيز مشاعر السعادة: تحقيق السعادة قد يكون في غاية البساطة، فالسعادة تبدأ بمحاولة الوصول إليها، كما أظهرت دراسة نشرتها دورية بوسيتيف سايكولوجي. يركزون على الجوانب الإيجابية: قالت طبيبة علم النفس الألمانية سوزان فاينشتينك لوقع هافينغتون بوست: إذا استمرنا الوقت يوماً للتركيز على الأشياء التي تسير بشكل جيد، فإننا ننحصر على مكافآت صغيرة طوال اليوم وهو أمر له تأثير إيجابي على حالتنا النفسية.

السعادة تكمن في التفاصيل: الاستمتاع بأيس كريم لذيذ أو بانسامة طفل يمر في الطريق والاستمتاع بتفاصيل الحياة اليومية الصغيرة وعدم تركها تمر مرور الكرام، من أبرز مصادر السعادة.

مساعدة الغير: يشكو الكثيرون من أن 24 ساعة في اليوم غير كافية للعمل والاهتمام بالأسرة وأداء الواجبات المنزلية ومقابلة الأصدقاء وغيرها من الالتزامات. أما السعادة فيجدون بالرغم من صخب الحياة الوقت لمساعدة الغير.

يحبون الضففضة: أظهرت دراسة نشرتها مجلة سايكولوجيكال ساينس أن الأكثر سعادة هم هؤلاء الذين يحبون جلسات الضففضة والمحادثات الطويلة، وليس الحوارات القصيرة.

يجيدون الإنصات: من يعرف كيف يسمع يفتح مداركه للمزيد من العلم والمعرفة ويعزز من ثقته بنفسه. وترجع صلة الإنصات بالسعادة إلى أن الشخص الذي يجيد الاستماع والاستفادة مما يسمع ينهي أية محادثة بشعور إيجابي بأنه تعلم شيئاً جديداً.

يتواصلون وجهاً لوجه: من السهل استخدام برامج المحادثة المرئية والصوتية، مثل "سكايب"، للحديث مع الأهل والأصدقاء الذين يعيشون في مكان بعيد أو التعليق على صور الأصدقاء عبر "فيسبوك". لكن ما يدخل السعادة الحقيقية هو تحمل عناء السفر لرؤية الأقراب والأصدقاء والتواصل معهم وجهاً لوجه.

متفائلون في أغلب الأحيان: أثبتت الدراسات أن التفاؤل له تأثير مخفض للضغط العصبي ومقاوم للألم.

الأولوية للرياضة: تؤدي الرياضة إلى إفراز هرمونات في الجسم تقلل من آثار الاكتئاب والضغط العصبي، وبالتالي تزيد الشعور بالاسترخاء الذي يعد أحد عوامل السعادة. وتؤدي الرياضة إلى رضى الإنسان عن

## عيناها تقفلان 3 أيام متتالية

تعاني امرأة أسترالية من مرض غامض، يجعل عينيها تقفلان لمدة 3 أيام متتالية، مما يجعلها تفقد البصر طوال هذه المدة، دون أن يتمكن الأطباء حتى الآن من تشخيص حالتها النادرة. وتغيرت حياة ناتالي أدلر قبل نحو 13 عاماً، عندما كانت بعمر 17 عام، عندما استيقظت في صباح أحد الأيام، لتجد جفنيها متورمتين بشكل كبير، ومنذ ذلك الوقت، بدأت عيناها تقفلان بشكل تلقائي لفترات متفاوتة من الزمن.

وفي غضون بضعة أسابيع، تطورت الحالة لدى ناتالي، لتبدأ عيناها تقفلان لمدة 3 أيام، تليها 3 أيام في وضعية طبيعية، وكان عليها التعود على هذا الروتين الغريب، نظراً لأن الأطباء، لم يكونوا قادرين على تشخيص حالتها، ووصف العلاج المناسب لها، بحسب ما ذكر موقع أوديتي سنترال.

ويقول البروفيسور جوستن أوداي، رئيس وحدة طب العيون التخصصية، في مستشفى العين والأذن الملكي بمدينة ميلبورن "حالة ناتالي لا تزال لغزاً محيراً، وفي البداية، عندما تصدّرت حالتها عناوين الأخبار، لم يكن لدينا أي تشخيص لها، وخضعت المريضة حتى الآن لثلاث الفحوصات والاختبارات، لكن الأطباء لم يكونوا قادرين على حل هذا اللغز".

وتقول ناتالي عن حالتها "الأمر يحدث بين عشية وضحاها، ففي الليلة الثالثة أتوجه إلى النوم، وأنا قادرة على فتح عيني، وعندما أستيقظ في الصباح أفقد هذه القدرة. لا أحد يعلم لماذا، ولا يوجد أي تشخيص شامل ودقيق للحالة حتى الآن". وخلال الأيام التي تكون عيناها مغلقتان، تحبب الروية عن ناتالي بشكل كامل، باستثناء فتحة صغيرة في عيناها اليسرى، وخضعت لعدة عمليات جراحية غير ناجحة على مر السنوات، وأصبحت الآن تعتبر كفيفة قانونياً، بعد إزالة نحو 99% من عضلات جفونها، ومع ذلك، فهي تعتمد على حقن البوتوكس لإبقاء عينيها مفتوحتين جزئياً على الأقل.

## تستبدل أزهار الزفاف بجراء ملونة

أضافت امرأة من ولاية أيوا الأمريكية لمسة جديدة على حفل زفافها عندما قامت باستبدال زهور الزفاف التقليدية بجراء صغيرة ملونة. نشرت سامنتا كلارك صوراً لحفل زفافها وهي تحمل الجراء الصغيرة برقعة العديد من الدعوات عوضاً عن باقة الأزهار التقليدية التي تحملها العروس عادة في حفل زفافها.

وحملت سامنتا ووصيفاتها الجراء في حفل الزفاف بالتعاون مع ملجأ خاص باحضان الكلاب، بهدف توعية الناس لتبني الجراء الصغيرة والعناية بها.

وبعد حفل الزفاف قال قاطق باسم ملجأ الكلاب، إن الملجأ تلقى سيلاً من طلبات تبني الكلاب لديه.

وأضاف الناطق كانت طريقة رائعة لنشر الوعي بين الناس حول أهمية تبني الكلاب الشردة وتأمين مسكن لها.

من جهتها، أشادت سامنتا بتعاون إدارة ملجأ الكلاب وتقبلهم لفكرتها التي ساهمت في تأمين ملجأ للكثير من الكلاب، بحسب ما ورد في موقع "يوي أي" الإلكتروني.

## الدولة الأوروبية الأكثر اكتئاباً

ذكرت تصنيفات دولية جديدة أن البريطانيين والألمان من أكثر الناس اكتئاباً في العالم الغربي، بسبب عدم رضاهم على وظائفهم. ووفقاً للتصنيفات الجديدة التي نقلتها صحيفة "ديلي ميل" البريطانية عن منظمة التعاون والتنمية فإن النساء أكثر عرضة للإصابة بالاكتئاب مقارنة مع الرجال.

وقالت المنظمة إن هؤلاء الأشخاص المكتئبين غالباً يفتقرون إلى الكفالة ومخاطب بالأبيض، وقد أشار الفقيوم على المزاد بأن قياس السورال كبير بشكل مهدد، إذ إن مدى الخصر يبلغ حوالي 99 سنتيمتراً. الجدير بالذكر هو أن القسم العلوي من السورال يتضمن الأحرف الأولى لاسم الزعيم النازي أدولف هتلر مطروزة على يمين الجزء العلوي: "A.H.". وفقاً لمزادات الكسندر التاريخية في الولايات المتحدة.

وكان قد عثر على هذه القطعة من الثياب الداخلية الخاصة بهتلر في فندق برخول غراتس في النمسا، كان قد تركها في غرفة الفندق حيث مكث في شباط 1938 أثناء سفره إلى النمسا. واحتفظ به حفيد المالك السابق لفندق البرخول غراتس قبل أن يعرض في المزاد. وذكر أيضاً أن هناك نسخة نادرة جداً من السيرة الذاتية لهتلر معرّكتي "سوف تكون معروضة أيضاً في المزاد عينه.

## ولادة طفل بسبع أسنان

أصبح الرضيع الهندي برايان شارما، الأول في العالم، الذي يولد مع سبع أسنان كاملة. وتم نقل الرضيع إلى وحدة العناية المركزة في أحمد آباد في ولاية غوجارات غرب الهند، بعد وقت قصير من ولادته، يوم 30 يونيو، وظل هناك 10 أيام لمعالجته من بعض الالتهابات، ولم تظهر عليه أي أعراض غريبة بعد أن التقى بوالديه وانتقل إلى المنزل.

ولكن أمه نيكيتا، البالغة من العمر 31 عاماً، وجدت صعوبة في إرضاعه عندما اكتشفت أن لطفله سبعة أسنان قد نمت بشكل كامل بالفك السفلي. وقال الطبيب ميت راماتري، إنه من النادر أن يولد طفل بسن واحدة ولكن هذه الحالة هي الأولى من نوعها حيث لم يولد أي طفل بسبعة أسنان، وأكد بأنه كان يجب إقتلاعها جميعاً حتى تتجنب أي خطر على الطفل بأن يبتلعها أو أن تخنقه في حال تكسرت وسقطت أجزاء منها في قصبته الهوائية. وأوضح قائلا: عندما فحصته وجدت 7 أسنان، ففي بضع الأحيان نجد رؤوس أسنان عند الرضع ولكنها لا تنمو، أما في هذه الحالة فقد نمت وظهرت تماماً، وأضاف أنه لم يقرأ من قبل عن أي حالة مشابهة، ولكنه لا يعتبرها غير طبيعية.

وتمكن الأطباء من إقتلاع الأسنان السبعة من فم الرضيع الذي لم يتجاوز الشهر من عمره. وقال راماتري، الذي أشرف على العملية "إن الرضيع بحالة صحية جيدة" مشيراً إلى أن العملية أجريت على مرحلتين، حيث إقتلع الأطباء 4 أسنان في الأولى و3 في المرحلة الثانية، وقد تم إجراء تخدير موضعي على الطفل نظراً لصغر سنه.

ويقول المعهد الوطني لصحة الرضع إن ولادة الأطفال مع أسنان يعد أمراً نادراً للغاية حيث يمكن أن يحدث لدى واحد من 3 آلاف ولادة، ويقال إن سوء التغذية أثناء الحمل يمكن أن يكون عامل خطر محتمل بالإضافة إلى بعض الأسباب الوراثية، وفي جميع الحالات يجب إقتلاع الأسنان باعتبارها تشكل خطراً على حياة أولئك الأطفال.

## احذر .. وزن زوجتك قد يؤدي صحتك



كشفت دراسة علمية حديثة عن نتائج غريبة ومثيرة، حيث أفادت الأبحاث بأن النساء اللواتي يحبن الطعام قد يشكّلن خطراً على صحة أزواجهن.

ويوجد الباحثون أن الرجال الذين يتزوجون النساء البدنيات هم أكثر عرضة لتطور مرض السكر من النوع الثاني، من أولئك الذين لديهم شريكات أقل حجماً. وفقاً لصحيفة "ديلي ميل" البريطانية.

وأكدت الدراسة التي أجريت على أكثر من 5003 من الأزواج عن وجود علاقة مباشرة بين وزن المرأة وصحة زوجها، مؤكدة أن العكس ليس صحيحاً، حيث إن الأزواج الذين يعانون من زيادة الوزن ليس لهم تأثير على فرصة إصابة زوجاتهم بمرض السكر من النوع الثاني.

ووجد الباحثون أن وزن كل امرأة في بداية الدراسة كان مؤشراً قوياً على فرص إصابة زوجها ببدء السكر من النوع الثاني، بغض النظر عن وزنه.

وأشار الباحثون إلى أن خمس نقاط إضافية في مؤشر كتلة الجسم، زاد احتمال إصابة الزوج بمرض السكر من النوع الثاني بنسبة 21%، بغض النظر عن وزنه.

وأضاف العلماء أن نمط الحياة المشترك مثل سوء التغذية وعدم ممارسة الرياضة هو الجاني، حيث تؤثر النساء البدنيات على أنماط أكل وأنشطة رجالهن.

## سرورال هتلر في المزاد العلني

يعرض سرورال داخلي يعود إلى الديكتاتور الألماني أدولف هتلر في مزاد علني بالولايات المتحدة الأمريكية، يقدر أن يصل سعره إلى أكثر من 5000 دولاراً. السورال مصنوع من الكتان ومخاطب بالأبيض، وقد أشار الفقيوم على المزاد بأن قياس السورال كبير بشكل مهدد، إذ إن مدى الخصر يبلغ حوالي 99 سنتيمتراً. الجدير بالذكر هو أن القسم العلوي من السورال يتضمن الأحرف الأولى لاسم الزعيم النازي أدولف هتلر مطروزة على يمين الجزء العلوي: "A.H.". وفقاً لمزادات الكسندر التاريخية في الولايات المتحدة.

وكان قد عثر على هذه القطعة من الثياب الداخلية الخاصة بهتلر في فندق برخول غراتس في النمسا، كان قد تركها في غرفة الفندق حيث مكث في شباط 1938 أثناء سفره إلى النمسا. واحتفظ به حفيد المالك السابق لفندق البرخول غراتس قبل أن يعرض في المزاد. وذكر أيضاً أن هناك نسخة نادرة جداً من السيرة الذاتية لهتلر معرّكتي "سوف تكون معروضة أيضاً في المزاد عينه.

# منوعات

## الفكر

22

تنظّمه "الثقافة" بالتعاون مع التنافسية الاتحادية وإحصاء أبوظبي ودي وجامعة الشارقة  
الدورة السابعة من "مؤشر الإمارات الثقافية"

تنجز 75% من البحث الميداني بإمارات الدولة

نهجان بن مبارك... نتائج المؤشر متاحة لكافة مؤسسات

الدولة للاستفادة به في رسم الخطط المستقبلية

•• أبو ظبي - الفجر

قال معالي الشيخ نهجان بن مبارك آل نهجان وزير الثقافة وتنمية المعرفة أن مبادرة "مؤشر الإمارات الثقافية" الذي يتناول العوامل المؤثرة في الثقافة السائدة بالمجتمع الإماراتي يعد واحداً من أهم المشاريع الثقافية التي قدمتها الوزارة منذ عام 2008 وحتى اليوم باعتباره أحد المرجعيات التي يمكن الاعتماد عليها في رسم الخطط الاستراتيجية الثقافية، والتي تتوافق مع رؤية الإمارات 2021. مؤكداً أن دولة الإمارات العربية المتحدة تبوء المرتبة الثالثة عام 2015 في التنافسية في مؤشر الثقافة الوطني على مستوى العالم، بما يدل على دور البعد الثقافي في النهضة الشاملة التي تعيشها الإمارات في ظل قيادتنا الرشيدة ليصبح البعد الرابع المضاف إلى الأبعاد الاقتصادية والاجتماعية والبيئية.

جاء ذلك خلال متابعة معاليه لأعمال الدورة الجديدة من المؤشر الثقافي الذي تنظمه الثقافة للوقوف على الوضع الثقافي والاتجاهات السائدة في المجتمع الإماراتي بالتعاون مع جامعة الشارقة والهيئة الاتحادية للتنافسية والإحصاء ومركز دبي للإحصاء ودائرة التنمية الاقتصادية بأبوظبي، الذي يعتمد على إجراء دراسة ميدانية استطلاعية ترتكز على زيارة الباحثين الميدانيين لحوالي 1000 من الأسر الإماراتية تم اختيارها بأسلوب علمي بحيث تغطي العينة المختارة كافة إمارات الدولة وجميع الطبقات باستخدام أسلوب المقابلة المباشرة المستهدف لتشكّل هذه الأسر في مجملها عينة شاملة تغطي التنوع داخل المجتمع الإماراتي من حيث الجنس واللغة العرقية والمستوى التعليمي ومنطقة السكن والتغل إلى عينة أخرى تضم 100 شخصية عامة من القيادات التي تشغل مناصب عليا في الوزارات الحكومية الاتحادية والدوائر المحلية وبعض مؤسسات القطاع الخاص.

وأوضح معالي الشيخ نهجان بن مبارك أن المشروع يهدف إلى الوقوف على أهم القيم الثقافية والاجتماعية داخل المجتمع الإماراتي عبر منهجية وألية تنفيذ مدروسة ومطورة بحيث تغطي الإمارات كافة للوصول إلى نتائج وتوصيات ومبادرات من شأنها تعزيز القيم المجتمعية التي تحرص الوزارة على نشرها في المجتمع إضافة إلى التعرف على مدى تأثير الحراك التنموي والاستراتيجي الذي ساد الدولة بعد سلسلة من الإجراءات والنشاطات التي تقوم بها مختلف الوزارات والهيئات الحكومية والدوائر المحلية التي انبثقت عن نتائج الدراسات والمؤشرات السابقة والمرتبطة بتأثير التغييرات الاقتصادية والاجتماعية.

وأفاد معاليه بأن هذه الدراسة التي بدأت دورتها السابعة وجاري البحث والعمل الميداني بكافة إمارات الدولة حتى نهاية الشهر الجاري حيث تم إنجاز أكثر من 75% من العينة المستهدفة بكافة إمارات الدولة، مؤكداً أن كل المعلومات الواردة بها سرية تماماً ولا تستعمل إلا لغرض البحث العلمي فقط وتظل ضمن نطاق اللجنة المشرفة على المؤشر الثقافي الإماراتي لافتاً إلى أن الوزارة نفذت المؤشر الذي يرصد بوضوح الاتجاهات الاجتماعية والثقافية والوطنية وأهم القيم المجتمعية التي يؤمن بها ويطبّقها في حياته والتي منها شعور المواطن بأهمية الوقت في تنمية إنتاجيته وحيه لبلده وولائه لها إضافة إلى التزامه بالقيم الثابتة والفضائل واحتمامه بالعلم والمعرفة وحيه للعمل الجماعي وصولاً إلى القيم والاتجاهات السائدة بشكل عام في المجتمع.

وعن أهمية المؤشر الثقافي أوضح معاليه أن وزارة الثقافة سوف تتيح نتائج الدراسة لمؤسسات الدولة لوضعها في الاعتبار أثناء وضع خططها الاستراتيجية والتنفيذية والمستقبلية ومن هنا تأتي أهمية الشروع والدراسة التي سيجريها الباحثون والخبراء الأكاديميون على نتائج البحث الميداني. وأوضح معاليه أن المؤشر الثقافي يعتمد أربعة محددات رئيسية هي نظرة المجتمع الإماراتي للعالم من خلال التوجه الزمني والشراء الثقافي والمعرفة، أما البعد الثاني فيتعلق بالمجتمع وفضائله من خلال الهيكل الأخلاقي والفضائل الصغرى، والتعليم، أما الثالث فيركز على السلوك الاقتصادي للأفراد داخل المجتمع الإماراتي من خلال رصد

والعمل والإنجاز، ورؤية الأفراد للاقتصاد ومعدلات الأزهجار، والجرأة والريادة في مجال الأعمال، والمنافسة والابتكار والتقدم الوظيفي، والمحدد الرابع يبحث في السلوك الاجتماعي للأفراد من خلال رصد قناعاتهم بدور القانون في تسير شؤون الحياة، ومحيط التعارف والثقة القائمة بين أفراد ومعدلات الترابط الأسري والمجتمعي، ورؤية الفرد لمصالحه مقابل المجموع ورؤيته للسلطة، ودور النخبة في الحياة العامة والتكامل فيما بين الرجل والمرأة والأطفال. وأضاف معاليه أن نتائج الدورات السابقة من مؤشر الإمارات الثقافية تبتت على أرض الواقع تطور المجتمع الإماراتي وارتفاع مستوى الوعي المجتمعي حيث خرجت الدراسات التحليلية للمؤشر عام 2008 وصلت إلى 65% فيما ازدادت هذه النسبة إلى 66% عام 2009 وتصل إلى 80.3% وفق قياسات المؤشر للعام 2015 بما يؤكد على أن الجهود والخطط والمبادرات التي قامت بها حكومتنا الرشيدة قد أتت ثمارها، منمنا جهود كافة الشركاء في إنجاز هذه المبادرة التي لا شك ستعود بالخير على المجتمع الإماراتي بشكل عام.

وثنه معالي الشيخ نهجان بن مبارك آل نهجان وزير الثقافة وتنمية المعرفة تركّز في كافة مشاريعها وبرامجها على رفع مستوى الوعي الثقافي لدى أفراد المجتمع والحفاظ على الهوية الوطنية وتعزيز مقوماتها وتعزيز قدرات المواطنين والاستثمار الأمثل لطاقتهم الشباب الإماراتي ورعاية المبتكرين والمبدعين والحفاظ على تراثنا وقيمنا الأصيلة، مؤكداً سعي الوزارة الوالد الشيخ خليفة بن زايد آل نهيان، رئيس الدولة، حفظه الله والشغافية التي تتسق مع رؤية الموصفات العالمية. وقال معاليه إن مبادرة مؤشر الإمارات الثقافية لم يكن ليكتب لها النجاح بدون الدعم والرعاية الكريمة من جانب قيادتنا الرشيدة ممثلة بصاحب السمو الوالد الشيخ خليفة بن زايد آل نهيان، رئيس الدولة، حفظه الله ورعا، وأخيه صاحب السمو الشيخ محمد بن راشد آل مكتوم، نائب رئيس الدولة، رئيس مجلس الوزراء، حاكم دبي، وأخيه صاحب السمو الشيخ محمد بن زايد آل نهيان ولي عهد أبوظبي نائب القائد الأعلى للقوات المسلحة، وأخوانهم أصحاب السمو الشيخوخ المشيخ محمد بن خلفان، حكام الإمارات، لدعمهم الكبير وجهودهم المباركة لتعزيز ثقافة الخير والطاء وتنمية الفكر والمعرفة لكافة فئات المجتمع الإماراتي.

## شؤون محلية

في زيارة لمركز العين لرعاية وتأهيل ذوي الاحتياجات الخاصة

# خالد بن زايد يؤكد أهمية استقبال أصحاب الهمم في بيئة آمنة مهياة

## مركز العين للرعاية والتأهيل يستقبل 359 طالباً مع بداية العام الدراسي الجديد

التامة للتطوير والتحسين بهدف الرقي بمستوى الخدمات المقدمة لأصحاب الهمم إذ تعمل من خلال مجموعة من الخطط والبرامج العلمية على تطوير الخدمات المقدمة في جميع مراكز الرعاية والتأهيل التابعة لها، وبما يتوافق مع أفضل الممارسات وأرقى المعايير العالمية كما تحرص على استقبال أفضل الخبرات العالمية المتخصصة للاستفادة من خبراتها وتوظيفها بما يخدم رؤية المؤسسة ويساعد في تحقيق رسالتها.

وأوضح الحميدان، أن المؤسسة راعت خلال عملية الإنجاز، تسخير جميع الإمكانيات اللازمة لتوفير الراحة والأمان لمستخدمي المبنى من أصحاب الهمم والهيئة التدريسية والإدارية، وضمان تنفيذ أعلى المعايير العالمية والهندسية، التي تسهم في خلق بيئة مناسبة لتأهيل ودعم أصحاب الهمم، مع الحرص على توفير نظام مستدام يسهم في الحفاظ على الموارد المختلفة فيها.

كما أشارت مديرة المركز موزة السلامي أن المركز استقبل عدد 359 طالباً وطالبة وسيتم استقبال عدد 155 مستجداً، ويتم توزيعهم في الفصول الدراسية المجهزة بوسائل تعليمية و تكنولوجيا متطورة تساعد في العملية التعليمية التأهيلية للطلبة، ويتم تصميم خطط فردية سنوية للطلبة بحسب قدراتهم واحتياجاتهم من الخدمات العلاجية التأهيلية. وفي ختام الزيارة شكر سمو رئيس مجلس الإدارة جهود المركز والقائمين على المشاريع التطويرية للمراكز ودعا إلى تكثيف الجهود، ومواصلة مسيرة العطاء النبيل في خدمة كافة المستسيين إلى مؤسسة "زايد العليا"، وتمكين المؤسسة من تحقيق رسالتها، وتجسيد رؤيتها، وترجمة الأهداف الإنسانية التي وُجدت المؤسسة من أجلها.



كما أشاد سمو الشيخ خالد بن زايد آل نهيان بالدعم المتميز واللامحدود من سمو الشيخ هزاع بن زايد آل نهيان نائب رئيس المجلس التنفيذي لبرامج المؤسسة ومبادراتها ومشاريعها الاستراتيجية ومواصلة مسيرتها نحو تحقيق رؤيتها ورسالتها وأهدافها المتمثلة بتقديم أرقى الخدمات النوعية والمتميزة لأبنائنا وبناتنا من أصحاب الهمم. وقال السيد عبدالله الحميدان الأمين العام بالإتابة، إن "زايد العليا" تستمد رؤيتها من الأهداف الاجتماعية الرئيسية الواردة في أجندة حكومة أبوظبي الرشيدة والتي تركز على تقديم الخدمات التعليمية والتأهيلية والعلاجية السائدة لفضات أصحاب الهمم وتأهيلهم للأندماج والفتاة التي ترعاها من أجل الوصول للأهداف السامية المرجوة من إنشائها وتحقيق طموح ورغبات القيادة الرشيدة للفتاة المشمولة برعاية المؤسسة.

كما شملت أعمال الصيانة الخاصة، مركز الخدمات الأولية لذوي الاحتياجات الخاصة، ومركز هزاع البوش لريادة وتأهيل ذوي الاحتياجات الخاصة، ونادي العين للمعاقين، وبمنطقة الظفرة في كل من: مركز غياثي لرعاية وتأهيل ذوي الاحتياجات الخاصة، ومركز مدينة زايد لرعاية وتأهيل ذوي الاحتياجات الخاصة، ومركز العلاج بركوب الخيل، حيث شملت أعمال الصيانة إعادة صيغ جميع مناطق الفصول الدراسية والمرات، تصلح عدد 3 من الغرف الرياضية، بتبديل الأرضيات لبعض الفصول وغرف العلاج والمرات، وإحلال وإعادة إنشاء دورات المياه لمنطقة الفصول الدراسية، استبدال الأسقف المستعارة، وإضافة الواصفات الداخلية للسيارات التابعة للموظفين. كما أنجزت أعمال الصيانة للمراكز التابعة للمؤسسة بمنطقة العين في كل من: مركز

الألعاب، كما شملت أعمال الصيانة الخاصة، مركز الخدمات الأولية لذوي الاحتياجات الخاصة، ومركز هزاع البوش لريادة وتأهيل ذوي الاحتياجات الخاصة، ونادي العين للمعاقين، وبمنطقة الظفرة في كل من: مركز غياثي لرعاية وتأهيل ذوي الاحتياجات الخاصة، ومركز مدينة زايد لرعاية وتأهيل ذوي الاحتياجات الخاصة، ومركز العلاج بركوب الخيل، حيث شملت أعمال الصيانة إعادة صيغ جميع مناطق الفصول الدراسية والمرات، تصلح عدد 3 من الغرف الرياضية، بتبديل الأرضيات لبعض الفصول وغرف العلاج والمرات، وإحلال وإعادة إنشاء دورات المياه لمنطقة الفصول الدراسية، استبدال الأسقف المستعارة، وإضافة الواصفات الداخلية للسيارات التابعة للموظفين. كما أنجزت أعمال الصيانة للمراكز التابعة للمؤسسة بمنطقة العين في كل من: مركز

## 14 طالباً إماراتياً يكملون بنجاح برنامج التدريب في الشركات اليابانية

# مركز اليابان للتعاون الدولي يشارك في تطوير المواهب الإماراتية في تخصصات الهندسة والطاقة المتجددة والتقنيات الخضراء

لنفايات، الطاقة وتكرير النفط والغاز والنقل. وشهد برنامج التدريب للعام الحالي وللمرة الأولى انضمام الشركات الصغيرة والمتوسطة الحجم ومنها شركة توتوري ريسورس ريسيكليينج التي قامت بتطوير تكنولوجيا تحول من مادة الزجاج المعاد تدويره إلى زجاج زخوي، والحاز على براءة اختراع، حيث يستخدم بعد ذلك في توفير حلول توفير المياه وتكييف التربة وإزالة الروائح الكريهة للهواء. وتحدث منتصر المنصوري من معهد مصدر الذي أجرى تدريبه في شركة توتوري لإعادة تدوير المواد، قائلاً: "كانت التجربة برمتها إيجابية إلى حد كبير! موضحاً بأنه لم يتعلم فقط العمليات والفيزياء وراء بعض التقنيات المتقدمة في العالم في هذا المجال، وإنما أيضاً كيف يمكن تطبيقها عملياً ودولياً للمساعدة في تنمية المجتمعات في الخارج التي تواجه نقص في المياه.



للتعاون الدولي، مشيراً أنها كانت تجربة رائعة لإجراء بحوث بشأن خفض انبعاثات ثاني أكسيد الكربون من خلال تطبيق التقنيات الموفرة للطاقة في محطات تحلية مياه البحر التي توفرها شركة ميتسوبيشي للصناعات الثقيلة. ونوه النهاني إن تلك الأبحاث كانت مفيدة ومثمرة، التي بدورها تعزز رؤية حكومة الإمارات العربية المتحدة للتنمية المستدامة والحد من التأثير البيئي على البيئة. أما الطالبة فاطمة ناصر عبد الله خميس المنصوري من كليات التقنية العليا فقالت: إن المنهج الدراسي تحصيلي ويكوّنوا الكهريائية كان عملياً جداً، جنباً إلى جنب مع التعرف عن سكاذا (المراقبة الإشعافية واكتساب البيانات) وهو نظام الكمبيوتر المتقدم لجمع وتحليل البيانات في الوقت الحقيقي لمراقبة المعدات في صناعات تشمل الاتصالات السلكية واللاسلكية، المياه

كافة الخدمات والاستشارات اللازمة لهم، ومن المأمول أن يؤدي البرنامج إلى دعم الطلبة الإماراتيين مع المساهمة في بناء علاقات تعليمية وتكنولوجية طويلة الأمد بين البلدين. ولدى وصوله الطلاب إلى اليابان انضموا إلى برنامج التدريب الداخلي بشكل تدريجي. حرصاً على التأقلم مع الأجواء الجديدة، وإعطاءهم الدورات التمهيدية بالمهارات الأساسية في اللغة اليابانية، الأعمال التجارية، آداب السلوك المعتاد عليه الشعب في اليابان، محاضرات عن الممارسة التجارية اليابانية وتطبيق "كايزن" الذي يشير إلى "التحسين المستمر" داخل مكان العمل. ضافة إلى الزيارة الثقافية لمدينة هيروشيما اليابانية ومنزرة السلام. وقال الطالب عبد الله النهاني المشارك المتدرب من معهد مصدر في برنامج التدريب: أشكر مركز اليابان

للتعاون الدولي، مشيراً أنها كانت تجربة رائعة لإجراء بحوث بشأن خفض انبعاثات ثاني أكسيد الكربون من خلال تطبيق التقنيات الموفرة للطاقة في محطات تحلية مياه البحر التي توفرها شركة ميتسوبيشي للصناعات الثقيلة. ونوه النهاني إن تلك الأبحاث كانت مفيدة ومثمرة، التي بدورها تعزز رؤية حكومة الإمارات العربية المتحدة للتنمية المستدامة والحد من التأثير البيئي على البيئة. أما الطالبة فاطمة ناصر عبد الله خميس المنصوري من كليات التقنية العليا فقالت: إن المنهج الدراسي تحصيلي ويكوّنوا الكهريائية كان عملياً جداً، جنباً إلى جنب مع التعرف عن سكاذا (المراقبة الإشعافية واكتساب البيانات) وهو نظام الكمبيوتر المتقدم لجمع وتحليل البيانات في الوقت الحقيقي لمراقبة المعدات في صناعات تشمل الاتصالات السلكية واللاسلكية، المياه

•• دبي - الفجر

حقق 14 طالباً إماراتياً نجاحاً بارزاً في إكمال برامج التدريب الصيفي (التيرين شيب)، الذي تم إجراؤه في كبرى شركات التكنولوجيا اليابانية الرائدة، وذلك بالتنسيق مع مركز اليابان للتعاون الدولي (جايس)، حيث صمم جاييس هذا البرنامج حصرياً لتطوير المواهب الإماراتية الواعدة المتخصصة في مجالات الهندسة الكيميائية، الكهريائية، الميكانيكية، البروتونية، الطاقة المتجددة، وتنمية المجتمعات الذكية والتكنولوجيا الخضراء. وقد استمرت فترة التدريب من 6 إلى 10 أسابيع، ومنحت هذه التجربة الطلبة المشاركين فرصة مثالية للحصول على خبرة العمل الميداني وإجراء البحوث في الشركات اليابانية المتطورة، فضلاً عن اكتشاف ثقافة البلد وحضور دروس اللغة اليابانية. وشمل الوفد الطلابي الإماراتي 6 طالبات شاركن في نظام التدريب الصيفي، وخلال ورشات العمل هناك أشادوا بمدى التطور الحاصل في الأكاديميات الإماراتية بما في ذلك، جامعة خليفة، كليات التقنية العليا معهد مصدر للتكنولوجيا ومعهد البرتوني، كما أقيم التدريب في عدة شركات يابانية مثل: أي إتش إي، جي سي، ميتسوبيشي الكترينك، ميتسوبيشي للصناعات الثقيلة، وتوتوري لإعادة تدوير الموارد وشركة يوكوجاوا الكهريائية. وجاء هذا البرنامج برعاية وزارة الاقتصاد والتجارة والصناعة اليابانية (ميتي)، وهو الآن يدخل عامه السادس، الذي تكفل باستضافة 58 طالباً إماراتياً حتى الآن، من جهة أخرى عمل مركز اليابان للتعاون الدولي (جايس) بتنسيق كافة الإجراءات وتقديم

## في ثاني إنجاز أكاديمي عالمي جامعة أبوظبي تصدر المركز الثالث على مستوى جامعات القمة في العالم في مؤشر تنوع أعضاء هيئات التدريس



مؤكداً في هذا الصدد على أن الجامعة تترجم بهذا التميز توجيهات صاحب السمو الشيخ خليفة بن زايد آل نهيان رئيس الدولة، حفظه الله، وأخيه صاحب السمو الشيخ محمد بن راشد آل مكتوم نائب رئيس الدولة، رئيس مجلس الوزراء حاكم دبي، وأخيها صاحب السمو الشيخ محمد بن زايد آل نهيان ولي عهد أبوظبي نائب القائد الأعلى للقوات المسلحة رئيس مجلس أبوظبي للتعليم، وإخوانهم أصحاب السمو الشيوخ أعضاء المجلس الأعلى للتعليم، وللحداد حكام الإمارات، في تصدر مؤشرات التنافسية العالمية في جميع المجالات. وأشار بن حرميل إلى أن الجامعة تترجم أيضاً رؤية سمو الشيخ حمدان بن زايد آل نهيان ممثل الحاكم في منطقة الظفرة ورئيس مجلس أمناء الجامعة في أن تكون مؤسسة وطنية رائدة تأخذ بأرقى الممارسات العالمية في التدريس

مؤكداً في هذا الصدد على أن الجامعة تترجم بهذا التميز توجيهات صاحب السمو الشيخ خليفة بن زايد آل نهيان رئيس الدولة، حفظه الله، وأخيه صاحب السمو الشيخ محمد بن راشد آل مكتوم نائب رئيس الدولة، رئيس مجلس الوزراء حاكم دبي، وأخيها صاحب السمو الشيخ محمد بن زايد آل نهيان ولي عهد أبوظبي نائب القائد الأعلى للقوات المسلحة رئيس مجلس أبوظبي للتعليم، وإخوانهم أصحاب السمو الشيوخ أعضاء المجلس الأعلى للتعليم، وللحداد حكام الإمارات، في تصدر مؤشرات التنافسية العالمية في جميع المجالات. وأشار بن حرميل إلى أن الجامعة تترجم أيضاً رؤية سمو الشيخ حمدان بن زايد آل نهيان ممثل الحاكم في منطقة الظفرة ورئيس مجلس أمناء الجامعة في أن تكون مؤسسة وطنية رائدة تأخذ بأرقى الممارسات العالمية في التدريس

## "شرطة الخيالة" تتعامل مع 4620 حالة في العين



تتعامد دوريات شرطة الخيالة بشرطة أبوظبي مع 4620 حالة في مدينة العين منذ تفعيلها بالدينية في مايو من العام الجاري، وتجاوب أغضب الماضي. وتجاوب شرطة الخيالة شوارع مناطق وأحياء العين في الفترة المسائية بوسط ترحيب واسع من قبل السكان لهذه الخطوة التي تعزز تكامل العمل الشرطي في الميدان والتواصل مع الجمهور بطريقة

من خلال تقديم خدمات شرطية عالية الجودة وتطويرها لتقديم أفضل الخدمات للجمهور في مختلف المواقع. وأكدت الحرس على توفير الخيالة من جديد بعد مواجهة الجريمة باستخدام أفضل الوسائل التي تتطابق مع الممارسات العالمية في مجال العمل الشرطي، ونشر التوعية لدى الجمهور للحفاظ على مكتسبات الأمن والاستقرار، من خلال جهودها في أن تكون ضمن أفضل الجهات الشرطية عالمياً بتطبيق أفضل الاستراتيجيات والممارسات التي تحقق أهدافها. وعملت شرطة أبوظبي على إعداد الخيل وتدريبها وتزويد الفرسان بالأجهزة والمعدات اللازمة، لتؤدي

تتعامد دوريات شرطة الخيالة بشرطة أبوظبي مع 4620 حالة في مدينة العين منذ تفعيلها بالدينية في مايو من العام الجاري، وتجاوب أغضب الماضي. وتجاوب شرطة الخيالة شوارع مناطق وأحياء العين في الفترة المسائية بوسط ترحيب واسع من قبل السكان لهذه الخطوة التي تعزز تكامل العمل الشرطي في الميدان والتواصل مع الجمهور بطريقة

من خلال تقديم خدمات شرطية عالية الجودة وتطويرها لتقديم أفضل الخدمات للجمهور في مختلف المواقع. وأكدت الحرس على توفير الخيالة من جديد بعد مواجهة الجريمة باستخدام أفضل الوسائل التي تتطابق مع الممارسات العالمية في مجال العمل الشرطي، ونشر التوعية لدى الجمهور للحفاظ على مكتسبات الأمن والاستقرار، من خلال جهودها في أن تكون ضمن أفضل الجهات الشرطية عالمياً بتطبيق أفضل الاستراتيجيات والممارسات التي تحقق أهدافها. وعملت شرطة أبوظبي على إعداد الخيل وتدريبها وتزويد الفرسان بالأجهزة والمعدات اللازمة، لتؤدي

•• العين - الفجر

## منوعات

# الفكر

23

قد تصبح الطاقة الالمحدودة والصحة المتأثرة بين يديك بمجرد تحسين نمط حياتك. إليك بعض الخطوات لمساعدتك على الامتلاء طاقة. رن جرس المنبه لرابع مرة، وها أنت تنهضين بتناقل من السرير. تنظرين في المرأة وترين بشرتك باهتة ومليئة بالبقع، والهالات السوداء حول عينيك.

تشعرين بأنك منهكة وخائرة القوى، وجسدك يؤمك وفكرك يتصارع مع هواجسه؟ جهاز مناعتك ضعيف؟ تشعرين بأنك أكبر من سنك بكثير، ومخزون طاقتك استهلك؟ تلك هي حال معظم النساء اللواتي يعانين شعور التقدم في السن. وتعتقد الغالبية بأن هذا الشعور جزء من مسار الشيخوخة وبأنه ما من سبيل إلى تغيير الوضع.

هذا غير صحيح تستطيع جميع النساء التمتع بطاقة لامحدودة وصحة متأثرة. للتخلص من هذه الحالة، عليك تغيير نمط عيشك الذي يفاقم شعورك بالإرهاك: نظام غذائي غير صحي، نقص في المواد الغذائية، إجهاد، قلة النوم، أو حتى فقدان معنى الحياة. لكن إن أصفيت لجسدك واعتنيت بنفسك، ستتخلصين من تلك الحالة إلى الأبد.

تشعرين بأنك منهكة وخائرة القوى؟

## خطوات فاعلة للحصول على الطاقة اللازمة



والترتيب على الكتفين، تشعرين بأنك بحال أفضل. فالعناق أو حتى المصافحة الودية تحفز إفراز الإندورفين في الدماغ التي تعمل كمسكنات للألم. إبدلي جهدك لتكوني عاطفية مع صديقاتك وأسرتك، وإن لم يكن لديك من تعاقبه، فلتخضعي لجلسة تدليك.

### 8- استرخي

إن كنت منهكة، ما عليك سوى الاسترخاء. إليك هذا التمرين:  
• أنت بحاجة إلى منشفتين مطويتين بطول 70 سم وعرض 22 سم. ضعي الواحدة على الأخرى واستخدمي سادة أو شرفاً مطوية آخر لرأسك.  
• إبدئي بالجلوس مستقيمة الظهر مع وضع مؤخرتك على حافة المنشفتين. تمددي على ظهرك مع ارتكاز أسفل الظهر على المنشفتين وضعي ذراعيك بشكل متواز مع جانبيك. يجب أن يكون ظهرك مدعوماً بالمنشفتين وساقك ممددتين.  
• مدي رقبته وكني الوسادة تحت رأسك لدعم رقبته. خذي وقتك كي تشعرين بارتياح في جسمك.  
• تساعد هذه الوضعية على إرخاء الحجاب الحاجز وتؤثر إيجابياً على تنفسك وجهازك العصبي.  
• إن كنت تشعرين بالقلق، تنفسي بعمق وقومي بزفير مطول وبطيء، واشعري بالوقت عينه بظهرك وبالضغط الداعم للمنشفتين.  
• حين تشعرين بارتياح أكبر، أغمضي عينيك وتنفسي بسهولة، ودعي الوضعية تؤدي عملها.

### 9- استمتعي بالموسيقى

تحفز الأصوات المتفاعلات في أنحاء الجسم كافة، وتؤثر على حركة الخلايا وصولاً إلى نواتها. نحن محاطون بضجيج طوال الوقت، لا سيما إن كنا نعيش في مدينة صاخبة، حيث زحمة السير، والكثافة السكانية، والأشغال في الطرقات. بالنظر إلى ذلك كله، لا عجب أن نشعر بأن أعصابنا منهكة. نستطيع مكافحة الضجيج السلبي عبر الاستماع إلى موسيقى هادئة. تساعد على تخفيف نبضات القلب وحركة التنفس، وتولد شعوراً عاماً بالارتياح. إن كنت بحاجة إلى الطاقة، استمتعي إلى موسيقى سريعة ومفرحة. تظهر الدراسات بأنه للاستفادة إلى أقصى حد، يجب الاستماع إلى موسيقى تحيينها.



فتحرقين مزيداً من السعرات الحرارية.

### 5- حركي جسدك

إن كنت تعضين نهارك بكامله في المكتب، قد تسوء وضعية جسمك وتذبل طاقتك. فالجلوس لفترة طويلة يضعف بعض العضلات

ويجبر البعض الآخر على تعويض هذا الضعف، ما يؤدي إلى مشاكل في الظهر، تحسب الكتفين، وآلم في

### 6- اضحكي

إحرصى على القيام بما يضحكك يومياً، لأن الضحك يساعد على التنفس بعمق، وتحريك عضلاتك الأساسية، وتدليك أعضائك الداخلية، وتعزيز جهاز المناعة لديك، وإطلاق الإندورفين، وتخفيف الألم. لذلك عندما تكونين منهكة، يبدو الضحك مهما بقدر النوم.

### 7- نهي حاسة اللمس

تساعد حاسة اللمس على تعزيز جهاز المناعة وعلى تسكين الأوجاع. فكلما قذمت وتلقيت مزيداً من العناق،



تضفي أياً من الجهازين في غرفة النوم.

### 4- مارسي الرياضة

من غير المفيد لجسمك استنفاد كامل القوى في ممارسة الرياضة، لكن لا تتدري بذلك للازمة الكنية طوال الوقت. للتمتع بصحة جيدة وخسارة الوزن، يكمن الحل الرئيس في إيجاد وسيط يؤمن لك السعادة. يحفز الإفراط في ممارسة التمارين الرياضية في وضعية الكر والفر التي يعتمدها الجسم. فالجسم في هذه الحالة يتفاعل بالطريقة عينها كما لو أنه يتعرض لحادث. فيضج الكورتيزول، مادة شبيهة بالستيرويد تمنح الجسد القوة للبقاء، قد لا يبدو ذلك خطيراً لكن مع الوقت يؤثر الكورتيزول على مستويات الطاقة، وتقلل جساتك الرياضية في تأمين الطاقة التي تبحتين عنها.

يكمن الحل في التمارين المجددة للنشاط، يُنصح بالقيام بتمرين متوسط الحدة لدقيقة، يتبعه فترة استراحة أو تمرين خفيف لثلاث إلى أربع دقائق. بهذه الطريقة تتحسن عملية الأيض لديك

### 1- ودعي السكر

قد يؤدي السكر إلى تقلبات في الحالة النفسية، وإلى تدهور الصحة مع الوقت، والشعور بالخمول. يتدفق السكر في مجرى الدم ويساعد على إنتاج هورمون الإنسولين. تؤدي كمية الإنسولين هذه إلى هبوط مستويات السكر في الدم، وكذلك مخزون الطاقة. فتتعبين على تناول السكر لتبدأ الدورة برمتها مجدداً.

تفرض هذه الدورة المستمرة ضغوطاً على الجسد وتسبب في النهاية بحالة من الإنهاك. إقضي على هذه العادة عبر التقليل من استهلاك منتجات تحتوي على سكر ومحليات. يُوصى كذلك بشرب الكثير من المياه وتناول وجبات صحية، كالجوزيات واليذور، أو اللبن العضوي. قد يكون الأمر شاقاً في البداية، لكنك ستعاديته مع الوقت.

### 2- غيři فطورك

استبدلي فطورك بمخفوق الحليب والفواكه المُد في المنزل. إن كنت تشعرين بأنك قائدة للطاقة، إمتنعي عن تناول حبوب الفطور، الخبز المحمص، والكمك وحلوى المافن، لأن الكاربوهيدرات المعالجة تبذل الطاقة كما السكر. يجب أن يحتوي الفطور الصحي على البروتين، الدهون غير المشبعة، والكاربوهيدرات، وتجدين ذلك كله في مخفوق الحليب والفواكه.

### إليك الوصفة التالية:

مخفوق اللوز والتوت

– حبة موز صغيرة مُثلجة.

– فنجان من مختلف أنواع التوت المُثلج.

– ثلاثة إلى أربعة ملاعق كبيرة من الفانيلا.

– نصف كوب من حليب اللوز.

– نصف كوب من المياه المُكررة.

– أربعة مكعبات من الثلج.

أخفقي المكونات كافة إلى أن تصبح طرية ولزجة.

### 3- لا تضفي التلفريون في غرفة النوم

النوم ضروري إن كنت تريددين هزم الإنهاك. فلنكن غرفتك مظلمة قدر الإمكان أو بوسمك وضع قناع على عينيك، لأن الضوء يعيق إنتاج الجسم هورموني النوم، الميلاتونين والسيروتونين. لا تشاهدي التلفريون أو تعملي على الحاسوب بعد العاشرة مساءً ولا

## رائحة الأنفاس وعلاقتها بصحتك

إلا أنها في بعض الأحيان قد تهيج الحلق وتؤدي إلى نمو البكتيريا عليها، ما يسبب رائحة كريهة للأنفاس. – الجفاف: عندما يكون الجسم في حالة جفاف، فإنه قد لا يفرز كميات كافية من اللعاب، والذي يقوم بتنظيف الفم من البكتيريا. وهذا يؤدي إلى رائحة غير منعشة للأنفاس.

ملينا بالبكتيريا عبر الأنف والفم، ما يؤثر سلباً على رائحة الأنفاس، غير أن هذه الرائحة عادة ما تزول مع زوال المرض. – حصوات اللوزتين: إن علق الطعام في اللوزتين، فإن الكالسيوم يتجمع حوله ويسبب حصوات اللوزتين. وعلى الرغم من أن هذه الحصوات عادة ما لا تسبب المشاكل،

معدنية، فعندها قد يكون هناك بكتيريا تنمو تحت خط اللثة الخاص به، ما قد يفضي إلى الأعراض الالتهابية والالتهابات اللثوية. وتكون احتمالية ذلك أكبر إن كان الشخص مدخناً أو لا ينظف أسنانه بالفرشاة والخيط الطبي بانتظام. ويذكر أن أمراض اللثة تكون في بعض الأحيان وراثية.

– الجزر المعدي المريئي: تؤدي هذه الحالة إلى أن تصعد أحماض المعدة في الاتجاه الخاطئ، حيث تعود إلى المريء. فهي تعطي الأنفاس رائحة حمضية وينطلق معها بعض بقايا الطعام والسوائل إلى الفم. وهذه الأحماض قد تؤدي إلى تلف في الفم والحلق، كما وتصنع بيئة مناسبة لعيش بكتيريا ذات رائحة كريهة.

– السكري: إن كنت مصاباً بهذا المرض، فرائحة الأنفاس المشابهة للفواكه تعد علامة على أن الجسم يستخدم الدهون كوقود له بدلا من السكر. وهذا يدل على أن لديك نقصاً بهرمون الإنسولين وتوجب زيارة الطبيب.

– قرحة المعدة وسرطان المعدة الناجمان عن بكتيريا الملوية الجوابية: يرتبط هذا النوع من البكتيريا بكل من قرحة المعدة وسرطان المعدة. وتؤدي هذه البكتيريا إلى رائحة ننتة للأنفاس. كما وقد تسبب قرحة المعدة وألها، فضلاً عن الغثيان وسوء الهضم. ويذكر أن هذه البكتيريا غالباً ما تقتل بالمضادات الحيوية الخاصة.

– التهابات الجهاز التنفسي: من هذه الالتهابات السعال والبرد والتهاب الجيوب الأنفية، فهي ترسل مخاطاً

ينام على ظهره، ما يجعل النوم على الجنب أفضل له. كما أن وجود بقايا الطعام في الفم وعلى الأسنان يساعد البكتيريا على النمو. فتنظيف الأسنان بشكل جيد في الفرشاة والخيط الطبي يساعد على التخلص من هذه الرائحة أو التخفيف منها على الأقل.

– أمراض اللثة: إن كانت أنفاس الشخص ذات رائحة

تعطي رائحة الأنفاس فكرة عامة عن صحة الجسم كالاتي، بناء على ما ذكره موقع (WebMD):

– الشخير: يصاب الفم بالجفاف إن كان الشخص يشخر أو ينام وقمه مفتوحاً، فهذا يجعل الفم بيئة جيدة للبكتيريا التي تسبب الرائحة الصباحية للأنفاس. ويكون الشخص أكثر عرضة للشخير إن كان









مع انتشار المقالات عن تبدل المناخ على وسائل التواصل الاجتماعي، واحتلال التقارير عن الأحوال الجوية المتطرفة وذوبان الأنهار الجليدية حيزاً مهماً من الأخبار، وقرار الرئيس الأميركي الأخير الانسحاب من اتفاقية باريس، يبدو أن ما من وقت أفضل وأكثر اضطراراً من اليوم لنزول *An Inconvenient Sequel: Truth to Power* إلى صالات العرض.

# منوعات الفكر 26

عودة آل غور

## An Inconvenient Sequel يشكّل عملاً مفاجئاً، وحيوياً، ومذهلاً، ومثقفاً



مخيفة، إلا أنه يسارع إلى تذكيرنا أن أجزاء أخرى من العالم تختار وسائل الطاقة المتجددة، خصوصاً شيلي. وهكذا، يحتوي هذا الفيلم الوثائقي على لحظات للتلهيل وأخرى للتثديد. ثمة إشارات تولد فينا الأمل وأخرى تحذرنا بشدة، ما زالت الفرص أمامنا متاحة لاتخاذ الخطوات الضرورية، مع أننا لم نستغلها بعد. وي طرح *An Inconvenient Sequel* مجدداً السؤال ذاته إنما بإلحاح أكبر هذه المرة: بدأت فرص معالجة هذه المشكلة تتضاءل، إذا ما الحلول التي سنطبقها الآن؟

يستند زخم *An Inconvenient Sequel* في جزء منه إلى مفاوضات غور المتواصلة في باريس بهدف ضم الهند إلى الاتفاقية والحوول دون بناء مئات المصانع التي تعمل بالفحم لتأمين الوظائف. وتبدو دبلوماسية غور الدقيقة هذه بارزة خصوصاً اليوم بعدما اتخذ دونالد ترامب قراراً (بطولياً) في الظاهر يقضي بالانسحاب من الولايات المتحدة من اتفاقية باريس. رغم ذلك، يشمر المشاهد بأن *An Inconvenient Sequel* يمكنه بدل أن يملأه بأساً صحيح أن صور سير غور على أنهار جليدية تذوب بسرعة

نوفمبر عام 2015. بعدما وصل غور وفريقه باكراً للاستعداد للث مباشر، اضطروا إلى إخلاء المكان عقب اعتداء باتاكلان الإرهابي. لكن تلك اللحظات الغريبة قدّمت فرصة مميزة أتاحت له توضيح الطرائق المختلفة الكثيرة التي يؤثر فيها تبدل المناخ في وجودنا. تطرّف والحضارات ستتفكك عند فواصل الطبقات، والأنظمة الصحية، والقدرة على الوصول، وغيرها من فواصل اجتماعية. ويقدم لنا وصف غور لمساهمة الجفاف في سورية في الحرب الأهلية، التي مهدت بدورها الدرب أمام بروز داعش في ذلك البلد، صورة مؤثرة ومخيفة.

مهمة غوغنهايم. أما غور، فيظلّ نجم هذا العمل. لكن الفيلم ليس مجرد عرض صحيح أننا نشاهد غور وهو يدلي بمحاضرات حول العالم ويشارك في ورش عمل للتدريب في مجال القيادة المناخية، إلا أننا نراقبه أيضاً خارج المسرح فيما يختبر تأثيرات تبدل المناخ على الأرض، فيخوض غمار موج المد العالي في ميامي الذي اجتاح شوارع المدينة، ويزور ضحايا إعصار هايان الذي دمر مدينة تكالوبان في الفلبين. ولكن في المشاهد الأكثر تأثيراً نرى غور في محادثات باريس حول المناخ في شهر

يشكّل *An Inconvenient Sequel: Truth to Power* ثانياً من فيلم *An Inconvenient Truth* الوثائقي الذي أعده نائب الرئيس الأميركي السابق آل غور وديفيد غوغنهايم وعُرض عام 2006. ربما تظنّ أن هذا الجزء الجديد مخيف ومحبب أكثر من أن يتحمّله من يقلقون حيال تبدل المناخ. لكنه يشكّل في الواقع عملاً مفاجئاً، وحيوياً، ومذهلاً، ومثقفاً، ومهماً بالتاكيد، وعلى كل من يرغب منا في مواصلة العيش على هذا الكوكب مشاهدته. يتابع المخرجان بوني كوهين وجون شينك



لا يشكّل التبدل المناخي مسألة علمية وبيئية فحسب، يبرهن *An Inconvenient Sequel* التي تحوّل بها هذا التبدل إلى معضلة سياسية، وصناعية، واقتصادية، وصحية، ووجودية بكل بساطة. سيبدأ التبدل المناخي بالتأثير في نمط عيشنا بطرائق عدة، لا من خلال المناخ فحسب، وسيحطم حياتنا اليومية تدريجياً. لنأمل مثلاً في تداعيات إعصار ساندي الحالية على نظام قطار الأنفاق في مدينة نيويورك.

تهليل وتثديد

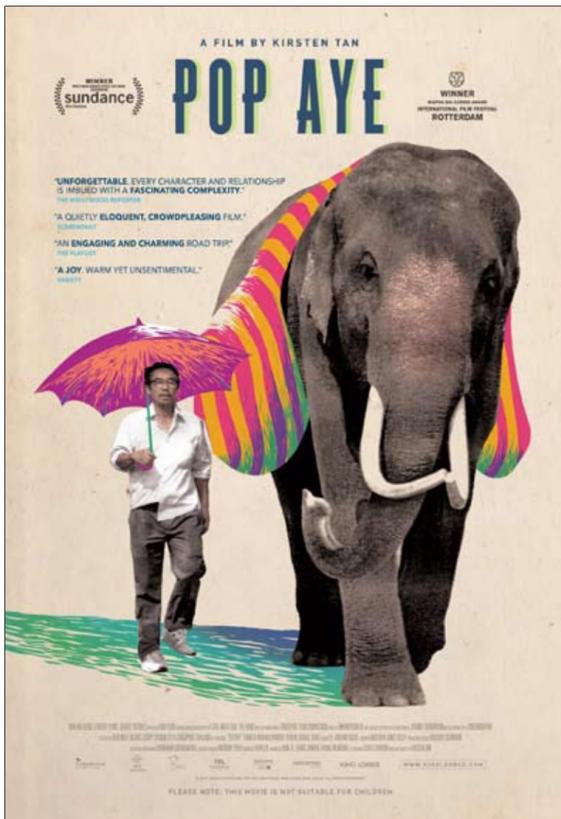


يجمع بين المشاعر والمتعة

## Pop Aye... فيلم استثنائي ساحر



يدخل فيل ورجل فيلماً. كلا، هذه ليست بداية دعابة، بل الإطار العام لفيلم استثنائي ساحر بعنوان *Pop Aye* يجمع بين المشاعر والمتعة ويسم الفيلم السينمائي الأول للكاتبة والمخرجة كريستن تان.



لكن هذا الوضع سرعان ما يتبدل كما هي الحال في أي فيلم عن رحلة تشرد معائلة. يلتقي تانا أناساً غير عاديين في رحلته، منهم روح حرة شعرها طويل ورجل يعشق غناء الكارواكي. فتتحول هذه الشخصيات إلى جزء من جاذبية *Pop Aye*. نتعرف أيضاً إلى راهب بوذي يقبل ببطاقات (فيزا) لقاء خدماته وشرطيّين متحمسين يريدان اعتقال تانا والفيل (لانهاكهما النظافة المدنية). حقاً؟ لكن بوباي لا يُعتبر الشخصية الرئيسية في الفيلم بلا سبب (يشير المخرج إلى أنه عدل اسم الفيلم ليتلاءم مع الطريقة التي يلفظ بها سكان تايلاند اسم هذه الشخصية). ولا شك في أن المشاهد سيستمتع برؤية الفيل يتفاعل مع مجريات الفيلم، إذا جاز التعبير، مواجهاً الجميع بفخامة.

### موسيقى حيوية

تساهم الموسيقى الحيوية في تحريك الأحداث بطريقة تفاعلية. كتبها مايكل جيمس كيلبي وتشمل نغمات مؤثرة حزينة من موسيقى surf على الغيتار على طريقة لينك راي. يؤدي كيلبي نفسه على آلات كهربائية تراثية حصل عليها لهذا الغرض.

أزمة منتصف العمر ويختار وسيلة استثنائية للخروج منها. يتعرّض تانا للتمهيش من رب عمله الجديد، فضلاً عن أن المبنى الذي كان مشروعه الكبير الأول، معلم من معالم بانكوك يُدعى (غاردينا سكوير)، سيهدم. صحيح أنه يقول للصحافيين: (على القديم أن يفسح في المجال إزاء الجديد)، إلا أنه يشعر باستياء أكبر مما يعرب عنه. يعزّز شعور تانا بعدم الانتماء تراجع علاقته بزوجه بو (بينباك سيريكول)، التي تفضل التبضع على التحاور معه. ما كانت هذه التفاصيل كافة لتفضي إلى أية نتيجة لولا الصدمة التي هزت كيان تانا، حين لمح فيلماً في الشارع في حيه. يُعقل أن يكون هذا الفيل الذي امتلكته عائلته خلال طفولته في الريف، الفيل الذي دعاه (بوباي) نسبة إلى شخصية الرسوم المتحركة الشهيرة وعلمه تمييز أغنية تلك السلسلة الكرتونية؟ يشتري تانا الفيل في الحال ويصلحبه إلى المنزل، ما يقضب زوجته بو، فيقرر الزوج المساءة لحظة غضب ترك حياته الطبيعية وإعادة بوباي إلى القرية التي غادرها من سنين. يهمس في أذن بوباي: (اللعنة على الجميع! من اليوم فصاعداً، أنا وأنت وحدنا).

يمكننا القول حتى إن طريقة سير الفيل الحازمة والهادفة، كما لو أنه يحمل غاية محددة في عقله، في هذا الفيلم ترسم إلى حد ما وتيرة أحداث *Pop Aye* البطيئة إنما المركزة. أسئلة وماض عندما تلتقي أول مرة بوباي ومالكه تانا (ثانيث واراكولنونكروه) أثناء سيرهما على الطريق العام في مكان خلاء، تراودنا أسئلة كثيرة. من هذا الرجل؟ إلى أين يذهب؟ ولم يصطحب معه فيلاً؟ لكننا نرى تدريجياً سلسلة مشاهد من الماضي، فنذكر أن تانا مهندس بارز في بانكوك يواجه

كريستن تان، التي فاز نصها *Pop Aye* بجائزة في مهرجان ساندانس، صناعة أفلام وُلدت في سنغافورة، وعاشت في بانكوك، واكتسبت خبرة في التعاطي مع اللغة، تدور أحداث فيلمها هذا، الذي يحفل بأناس غريبين الأطوار يتمتعون بشخصيات مميزة، في تايلاند اليوم. لكن دور البطولة في هذا العمل (بلا مزاح) يعود إلى الفيل (بوباي)، الذي يؤدي دوره حيوان ضخم يُدعى بونغ. لا يشكل هذا الفيل مجرد وجهة، بل تساهم تصرفاته غير المتوقعة في تحريك القصة بقدر العوامل البشرية.





## حكمة

خذت لجروحي من الدنيا مراهم

شي فالااد وشي زاد الطين بله

لا تخطط وانت ما عندك دراهم

وعلم ما عندك عليه اثبات خله

مبارك المنطوري

## بيت القصيد

النزّه قدره باني  
تعتز به لوطني  
ولي هون فـ المعاني  
يفشل مع العربياني  
إلا عمله لنساني  
وان كان فعله دانسي  
والتافه ما اعرفه  
لي غالي فـ اشرفه  
بخسر في موقفه  
واصله ما شرفه  
لي يرفع منصبه  
يرخص عند اعربه

الشيخ زايد بن سلطان آل نهيان (طيب الله ثراه)



## الكريم ابن الكريم

إهداء إلى سمو الشيخ / ذياب بن محمد بن زايد آل نهيان (حفظه الله ورعاه) بمناسبة الثقة الغالية بتعيين سموه عضواً في المجلس التنفيذي لإمارة أبوظبي ورئيساً لدائرة النقل.



### كلنا خليفة

يا أحب شعب الإمارات ونظر عينه  
ياتاجنا اللي يقول الشي ويطول  
الشعب صوته يردد في ميادين  
الله ثم الوطن ثم رئيس الدوله  
فلاة نهامة



دون الوطن مافيه موقف محايد...!  
وطاعة ولي الأمر..أمر مبدأ...!  
لي مايوقف في نهار الشدايد...!  
وقت الرخا..ماحد يباد ايتصدأ...!  
محمد بن طناف

زفوا الاخبار في حق البطل  
عضو في المجلس رئيساً للنقل  
والثقة في بومحمد م الأزل  
قبل هالمنصب، يكم منجز حصل..  
دشن الانجاز، مجهوده وصل  
الشعب فرحان والكل احتفل  
بنية/ن نوعية ودرب/ن سهل  
ومهبط المكوك من عقب ارتحل  
مابها حلم/ن لـ كن فيها "أمل"..  
يرفع اطموحات وايذيل سبل  
وفي الشجاعة منهجه قول وفعل  
يلطم العايل ويهتز الجبل  
به نبرد قلب وانكحل مقل  
الاسد بوخالد ونجله شبل  
اكرم الاجواد اهو واطنخ رجل  
عقب فوضتهم، مرجعهم دول  
يفرح المحتاج، من قبل ان سأل  
تكفي الاجيال من بعد وقبل  
حصن هالامة ولا فيها جدل  
طول الله عمر من له نمثل  
حن تحت امره نعم مهما حصل  
لثقة يسند به المنصب..أجل  
لي مناسب.. سيدي ذياب البطل  
عضو في المجلس رئيساً للنقل

ابشروا ثم ابشروا ثم ابشروا  
شيخنا ذياب الكريم ابن الكريم  
اشهد انه لايق المنصب عليه  
فعله امثابر.. نعم همّه وطنه  
بعد مجهوده مع العمل الدؤوب  
ويوم زفوا هالخبر عن منصبه  
تحدث الطفرة على الطفرة معاه  
القطار ومetro وايضاً ترام  
لاخر المريخ من دار الطبي  
سيدي ذياب الذي فد/ن همام  
طيبته يتحدث العالم بها  
يشهد الميدان صولات الجسور  
صورة/ن له خالده ف المقلتين  
حن نحبه اي نعم من حب ابوه  
راعي الطولات والفضل التليد  
عدل الميالات ف الشرق الغبين  
سنع المكلوم محبوب الشعوب  
طيبته لو ان تقسم ع البشر  
وهيبته كم روعت لعدا اللئام  
جعل ربي يحفظه.. جعله زخر  
كلنا تحت امره وكلنا معاه  
واسعد الاخبار لا قالوا ذياب  
الرجل يللي مناسب في المكان..  
الف مبروك! النجل شيخ الشيوخ

عبد الله العكبري

## ريتويت

سعد علوش  
@Saad3alosh  
شاعر  
Following  
Tweets 4,389 Following 483 Followers 1.73M

ياهل العشق الجديد الممتلي بالفاضي  
من جهلكم في حبايبكم عليكم خشية  
والله أني اعرفه زعلان ولا راضي  
من تلفاته علي ومن طريقة مشيه  
\*\*\*\*\*

أنغام الخلود  
@Hind\_Aldhaeri  
هند بنت سعيد بن هلال الظاهري // انستغرام  
hindsaeed سناب hind\_bin\_helal  
Following  
Tweets Following Followers

ان غدى لك صاحب...من طيب خاطر  
همه للي بغى واستعوض الله  
ومن شركا اشتريه ولا تكابر  
واترك الناچف يروح في محله

للتواصل: E-mail: xhms@hotmail.com

@HaFajer

نصية النور  
موايد  
إبتسالم  
شبه محمد الجاهري  
كلمات جازت بك حد الخيال  
في حقيقته، أرميها، أو في محال  
حلم أبيض حل في روعي، وسأل  
مبتدى حالة تجارزك السؤال  
فطر من ما، انهمارك يوم قال:  
كل ما أدريه إنك خير فال  
احتشاك في سمات الوصال  
في عيون اللي تناديك الليال  
كانت الظلمه موايد ابتسالم  
نعر تأجج الضلوع، الانفعال  
ركان صوتك بكتك في إصبعك  
بعض سورات الليالي تجعك  
" رذع الصبر محيا رذعك "  
ما تعرفه ولا أظنه بتفك  
وشاذي صنع غلاك، وضيقك  
قلل أبواب العزوه وألغى  
صك بلبير كان مقفاه معك

