

إكسبير السعادة

يناير 2023



العدد

25

السعادة أن يكون لديك ثلاثة أشياء؛ شيء تعمله، وشيء
تحبه، وشيء تطمح إليه



أهلاً بكم في العدد الخامس
والعشرين من مجلة إكسبير
السعادة التي تصدر عن مؤسسة
سعادة في الاثنين الأول من كل
شهر، بدءاً من عام ٢٠٢١، من
الإمارات العربية المتحدة.

تقدم إكسبير السعادة محتوى
جديداً ومبتكراً لمتابعيها شهرياً
لتأخذهم بعيداً عن الأخبار
السلبية التي تضح بها وسائل
الإعلام المختلفة.. نقدم لكم
وجبة من السعادة والإيجابية في
الرياضة والصحة والثقافة
والتكنولوجيا.



فهرس

- 5----- **نجم السعادة لشهر يناير الفنان الإماراتي ناجي خميس..**
- 6----- **العلاج بالحب والتسامح**
- أومار كندرو.. معلمة هندية تدرب طلاب ذوي الهمم على مهارات**
- 9----- **التوظيف والاتصال بـ"الموسيقى"**
- 10----- **بالمختصر المفيد.. الإستراتيجية الوطنية حاضنة الإبداع**
- محمد بن راشد يهنئ شعب الإمارات وجميع شعوب العالم بالعام الجديد..**
- 16-----
- "مطر بن لاحق" فنان تصميم "متحف المستقبل" يفوز بلقب "بطل**
- 19----- **السعادة" في اسفتاء 2022**

نجم السعادة لشهر يناير الفنان الإماراتي ناجي خميس..

ناجي خميس، ممثل إماراتي، من مواليد 1962، اشتهر بلونه الكوميدي، أولى تجاربه الفنية كانت في المدرسة، وحينها أنجز سكيتش فني في العام 1988، ومن بعدها شارك في سكيتش مسرحي آخر في عجمان، وكان في العام 1990.

أما انطلاقته الفنية الفعلية، فكانت في العام 1993 في مسرحية (قبر الوالي)، وقد شارك في العديد من الأعمال الدرامية التلفزيونية، ومنها (القوم يا نايم)، وأجزاء عدة من (حاير طاير)، ومسلسل (شبابيك)، إضافة إلى أعمال درامية وإذاعية وسينمائية أخرى عديدة.





العلاج بالحب والتسامح

د. مراد راغب حنا

ظهرت مؤخراً أحدث طرق العلاج لا تكلف الإنسان سوى القليل من الجهد لانها تعتمد على التفكير الإيجابي من حب وود وصدقة ورومانسية ومحبة الخير للنفس وللغير والتسامح مع كل المحيطين بك.

هذه الطريقة الجديدة في العلاج لا تعتمد على فلسفة أو علم نفس أو إحاء ، إنما تعتمد على نظريات علمية بحتة خلاصتها أن في جسم الإنسان (14) مصدراً للطاقة عبارة عن خلايا تسبح في جسم الإنسان تمده بالطاقة ليواصل حياته ، وكذلك هناك من الكهرباء حول جسم الإنسان .

وثبت علمياً أن التفكير السلبي من كراهية وحقد وعدم الرضي وعدم القناعة وحب الانتقام والحسد تولد معوقات في مسارات الطاقة ، وتحدث تصدعاً في هالة الكهرباء المحيطة بجسم الإنسان مما يؤدي إلى إصابته بأمراض خطيرة كالسرطان حيث إعاقة هذه المسارات تؤدي إلى خلل في وظائف الخلايا ، وبالتالي يتحول جسم الإنسان الذي يكره ويحقد إلى مرتع لكل الأمراض العضوية والنفسية ، ويتحول من وظيفته التي يتقلدها إلى موظف بدرجة مريض يجول يبحث عن علاج والعلاج في قلبه .

كيف ؟ ثبت علمياً أن الإنسان قادر على تغيير مشاعره الكراهية تجاه شخص ما بالتدريب والتفكير الإيجابي إلى مشاعر حب ؟ كأن يقول هذا الشخص ربما له العذر فيما بدر منه ، وربما لو تبادلنا الأماكن والظروف لكان هو أسوأ منه ويقول أيضاً لنفسه : " إنني لست ملاكاً يمشى على الأرض ، وإنني أيضاً أقوم بأخطاء ، وربما كثيرون لا يحبونني بسببها " وهكذا تدريجياً مع استمرار الحديث مع النفس تتطهر النفس ويبدأ في الإحساس أنه لا يكره هذا الشخص وتدرجياً مع زوال الانا في النفس يجد نفسه أكبر من هذا الشخص لأنه استطاع أن يغفر له ويسامحه وليس ذلك فقط بل يحبه أيضاً .

هذا العلاج هو دعوة للحب ولعمل الخير ومن هنا لم يختبر مشاعر الحب الصادق والخير المجرد وكيف تشعر وأنت تمد يد المساعدة إلى محتاج ، فمن المؤكد أنك تكون فرحاً أكثر ممن قدمت له المساعدة وتجد عمل الخير قد نطف مسارات الطاقة لديك وأصبحت متوازناً مما يضيف عليك نوعاً من الراحة النفسية وتحس أن الخير قد غسل نفسك من الشرور والمشاعر السلبية.

وكذلك تدريب العين على أن تجد شيئاً جميلاً يتوقف على طريقة النظر إلى الأشياء، فتعرضك لحادث ظاهره سوء لكن لو فكرت أنك خرجت من الحادث سليماً لشكرت الله على هذه البركة، وعلينا أن ندرج أنفسنا على التفكير الإيجابي في حالتنا المرضية وندعو الله أن يمن علينا بالشفاء، وحدث ذلك لمريض مشلول أخذ يفكر في حالته إيجابياً ، ويحلم بأنه يمشى ويلعب ويقفز ويستمتع بالحلم حتى استطاع أن يغير الرسالة المسجلة في اللاوعي بأنه غير قادر على الحركة إلى رسالة أخرى أنه يقدر على الحركة ولمدة شهر كامل عاش في هذه الإيجابية والنفس السوية حتي تحرك ونال الشفاء .



كن سعيداً وأنت في الطريق إلى السعادة، فالسعادة
الحقيقية هي في المحاولة وليست في محطة الوصول

هل تشعر بالغضب؟ بالحزن؟ بالخوف؟ إليك طريقة عملية للتخلص منه



ونصحت أن بضرورة قياس المواقف التي يتعرض لها الشخص من منظور إيجابي، مع إرادة اتخاذ قرار التغيير بالوعي والمنطق.

قالت مها شرف الدين، لايف كوتش، خلال استضافتها في برنامج "نبض السعادة" مع منى درويش إن هناك عدة أساليب نموذجية للتعامل مع المشاعر السلبية، والشخص الذكي هو الذي يقود طاقة مشاعره نحو الأفضل، وفقاً لنظرية The 3 C's - Catch it, Check it, Change it المعروفة علم النفس الإيجابي، وهو تحدي شعور ذلك النوع من الأفكار بمجموعة أسئلة منطقية وممارسة تمارين معينة.

وأضافت شرف الدين أن تكوين الإنسان في الأصل هو الروح والإحساس، والمشاعر تتمثل في رد فعل تلقائي اتجاه موقف معين، حيث أنها تصدر من المخ لما يحتوي على مراكز الإحساس والمسؤولة عن انبعاث المشاعر.

وأوضحت أن المشاعر جزء مهم في حياتنا حيث أنها تسبق السلوك وتتبع الفكرة مباشرة، بمعدل 250 فكرة في الدقيقة، وتؤثر على نمط الشخصية، موضحة أن أغلب الأحاسيس الأساسية سلبية مثل الخوف أو الغضب



أومار كندرو.. معلمة هندية تدرب طلاب ذوي الهمم على مهارات التوظيف والاتصال بـ"الموسيقى"



طرق جديدة ومبتكرة لتسهيل الدراسة على أصحاب الهمم، حيلة اتبعتها أومار كندرو، المعلمة الهندية لتبتكر وسيلة جديدة لتدريب ذوي الهمم بالموسيقى على مهارات الاتصال في مركز ماي ماكسيموس بالإمارات.

وتقول المدربة الهندية إنها تفكر دائما في طرق جديدة لتدريب أصحاب الهمم على مهارات التوظيف ومهارات الاتصال، وتقديم الدعم الكامل لهم لتخطيهم الكثير من التحديات والصعوبات، ليكونوا مستقلين مثل غيرهم .

وتضيف أومار كندرو لـ "أخبار سعادة" أن الفرق بين الطلاب العاديين والطلاب ذوي الهمم يتمثل في الاختلافات والأسلوب الذي يتعامل به الناس معهم، لافتة إلى أنه يجب تلاشي تلك السلوكيات بحيث يتعامل الجميع بنفس الطريقة.

وتتابع أن جميع الطلاب لا بد وأن يجرى التعامل معهم بمبدأ المساواة وعدم التمييز، منوهة إلى أنها تتبع طرقا من أجل الاستمتاع بوقتها مع جميع الطلاب.

وتشير إلى أنه ليس كل الطلاب متماثلين، فالبعض أكثر ذكاء من البعض الآخر، كما يجرى تقييمات بشكل صحيح للتعرف على قدراتهم بشكل دقيق، موضحة أنهم بحاجة إلى دعم المجتمع حتى يصبحوا أصحاب الهمم مستقلين مثل غيرهم ويتمكنوا من كسب الرزق في المستقبل.



بالمختصر المفيد.. الإستراتيجية

الوطنية حاضنة الإبداع

يوسف السحار

لكل أساس من الأساسات قواعد يقوم عليها، فعلى الأساس قواعد البنين كما يقول بيت الشعر، وتحقيق مبدأ استدامة الدول ووضعها بمصاف الدول المتقدمة يجب أن يقوم على إستراتيجية للانطلاق نحو الاقتصاد المعرفي لدول تنشُد الحرية المالية.

وهذا ما فعلته المملكة العربية السعودية عبر الإستراتيجية الوطنية للإبداع والابتكار والتي من شأنها العمل على صناعة الإبداع والابتكار وتحويلهما لقيمة مضافة قوية لاقتصادها الوطني.

فخلق بيئة حاضنة للمبدعين والمبتكرين هو التربة الخصبة التي ستنتج الإبداع والابتكار في كافة المجالات، فضلا عن تطوير التقنيات القائمة، واستحداث تقنيات أخرى تخدم ديمومة المصانع القائمة إلى جانب تشجيع أرباب الأعمال للتنافس بينهم لإنشاء مصانع جديدة تقوم على إحراز السبق بالفوز بأحد الإبداعات ذات الجدوى الاقتصادية، كما ستساهم في توفير وظائف لخريجي الجامعات، وتحد من الجور الواقع على المبدعين من الشريك الممول.

ما يميز هذه الإستراتيجية وغيرها أنها ستساعد الموهوبين على الاستمرارية، مع بقاء ولائهم لبلادهم وعدم منح عقولهم لدول أخرى، فالإبداعات على أنواعها متولدة عادةً من مبدعين أفراد، وربما أغلبهم ليسوا قادرين على تحمل تكاليف التسجيل لذا يلجأ بعضهم لمن يدفع.

الحل الأمثل لهذه المعضلة يكمن في نقطتين، أولاً: تعديل بعض قوانين الملكية الفكرية لتكون الحماية أوسع مقابل (لا رسوم)، ويستعاض عنها بتنازل المبدع بجزء من نسبه لصالح الدول التي يرغب التسجيل بها. وثانياً: تتولى (الإستراتيجية) تحمل تكاليف التسجيل بشرط أن تثبت أولاً الجدوى الاقتصادية مقابل نسبة مئوية.

وعليه فإن الإستراتيجية ستختصر الطريق، وتختصر المعاناة على وقود الدول واقتصادها الحقيقي المتمثل بالمبدعين من الذهاب لجهات حكومية أو خاصة "غير مؤهلة" لاستقبالهم فضلاً عن التفاعل معهم بالشكل الصحيح.



لا تبحث عن سعادتك في الآخرين.. وإلا ستجد نفسك وحيداً وحزيناً، بل
ابحث عنها داخل نفسك وستشعر بالسعادة حتى لو بقيت وحيداً.

لا تبحث عن سعادتك في الآخرين.. وإلا ستجد نفسك وحيداً وحزيناً، بل
ابحث عنها داخل نفسك وستشعر بالسعادة حتى لو بقيت وحيداً.



إنتاجية الموظفين لم تتأثر بمواعيد متابعة مباريات المونديال

أجرى ترمومتر سعادة استطلاعاً لرأي المتابعين حول إنتاجية الموظفين تزامناً مع مباريات البطولة الأضخم عالمياً؛ بطولة كأس العالم 2022، والمقامة في دولة قطر، وللمرة الأولى على أراضي عربية على الإطلاق.

وسجل ترمومتر سعادة نتائج إيجابية حول متابعة المباريات تزامناً مع إقامة المباراة النهائية للبطولة، يوم 18 ديسمبر 2022، والذي يتصادف مع اليوم الوطني في دولة قطر، ويحتضن المباراة الختامية لمعب "لوسيل".

وحول قياس إقبال الموظفين على مشاهدة مباريات كأس العالم أثناء فترة الدوام، وافق حوالي 70% من المتابعين بينما خالف 30%.

وعن نسبة تأثير إذاعة مباريات بطولة كأس العالم على إنتاجية الموظف، وافق حوالي 10% من المتابعين بينما رفض حوالي 50% وجاءت النسبة المترددة بين الإجابتين نحو 40% من المتابعين.

وعن إتاحة وقت مخصص للموظفين لمشاهدة مباراة منتخب بلدهم، وافق حوالي 50% المتابعين، ورفض حوالي 30%، بينما جاءت النسبة المترددة نحو 20% من المتابعين.



الدكتورة عائشة الظاهري: رضا الجسد المتوازن يخلق الصحة والسعادة

السعادة دائماً مرسومة على قسّمات وجهها فهي مبتهجة وتنشر البهجة على من حولها، ترى الحياة بمنظور مختلف فليست الصحة والمرض فحسب وفق تخصصها كأخصائية صحة عامة هما خطي الحياة، لكن معهما بالتوازي تسير السعادة والبهجة والمرح والسرور فهذه مكملات الحياة وبغيرهم فلن تكون الحياة مبهجة.

هي الدكتورة عائشة الظاهري أخصائية الصحة العامة التي ترسم بكلماتها معنى جديد لخلق السعادة والمرح ، فبحسب رأيها ليست الصحة والسعادة كلمات تقال لكنها أفعال تمارس، وعادات يجب أن تتبع

التقتها أخبار سعادة لتقدم لنا خلال حوارها الخلطات السحرية و خارطة الطريق لجسد صحي وروح منطلقة و حياة سعيدة مبتهجة وسط هذه التقلبات الكونية.

في البداية هل من نبذة وتعريف؟

الدكتورة عائشة الظاهري أخصائية صحة عامة مروجة للصحة والسعادة ومسوقة لتعزيز الصحة.

في البداية إذا تحدثنا عن تعريف الصحة فماذا يمكن أن نقول؟

الصحة في مفهومها العام هي خلو الجسد من المرض، لكن المعنى الحقيقي للصحة هي تكاملية التعافي والاندماج بين الصحة الجسدية والصحة النفسية وأيضاً الصحة الاجتماعية، وربط الصحة في أشكالها الثلاثة بالسعادة هي الغاية التي نود الوصول إليها في حياتنا.

في هذه الإطار أيهما يمكن الوصول به إلى الآخر هل السعادة هي من توصل إلى الصحة أم الصحة هي من توصل إلى السعادة؟

هناك دراسات تؤكد أن السعادة هي من توصل إلى الصحة كذلك كثير من الخبراء قالوا إن الصحة والسعادة قرينان يسيران في خط متواز، بينما أكدت آخر الدراسات أن الشخص الأكثر سعادة هو الأكثر صحة وأكثر تقبلا لما حوله، بل يمكن لهذه السعادة أن تكون سببا في طول عمره.

إذا فماذا يعني مصطلح السعادة؟

السعادة هي الشعور بالبهجة والرضا والامتنان، وهذه عوامل هامة للاستمتاع بقيمة وجودة الحياة ، ولا يعني ذلك نفي الحزن أو الكتابة فسنة الحياة تدور حول تلك المشاعر الحزن والفرح والفضب والسرور، لكن الشخص يملك خيار التوازن بين المشاعر للحد من سطوة الغضب والحزن من أن تؤثر سلبا على جهاز المناعة، وهذا ما يسمى التمكين أي تعويد الجسد على تلقي الشدائد والأزمات بعقلانية والتعامل معها بسلاسة بما لا يؤثر سلبا على استمرارية الحياة.

وماذا يعني مصطلح إرضاء الجسد وعلاقته بالسعادة؟

هناك حوار داخلي يحدث بين الأعضاء فإذا كان الجسد مرتاحا بتلبية رغباته وعدم حرمانه مما تعود عليه من الطعام والشراب وما شابه سيكون سعيدا والعكس صحيح ، لكن في المقابل لأجل تعويد الجسد على أخذ ما يريد يجب أن أقنعه بعمل شيء مقابل ذلك، كممارسة الرياضة مثلا ، وهنا سيستجيب الجسد، لذلك هناك دائما علاقة بين والروح الجسد وهذا ما يسمى التوازن وإذا تحققت الصحة الجسدية والنفسية والاجتماعية فسيكون جسدك راض عندك وسيفرز وقتها هرمونات السعادة والتفائل وسيساعد الشخص بحياته.

هل لك أن تذكري لنا مثلا عن مفهوم عدم حرمان الجسد وفكرة التوازن؟

التوازن يعني الواقعية في منح الجسد ما يحتاجه بتوازن على سبيل المثال إذا كنت تتناول الشاي مع بعض قطع الحلوى والكيك فكلهما يحوي نسبة كبيرة من السكر فإذا أردت تناول قطع الحلوى وهي بها ما بها من السكر فعليك تناول الشاي دون سكر، أما إذا كنت تحب الشاي المحلى فعليك الاستغناء عن هذه الحلوى مقابل قطع فاكهة على سبيل المثال هذا هو التوازن والواقعية التي يجب أن تعود جسدك عليها لتنعم بصحة مثالية .

ماذا عن الفحوصات الدورية ومدى أهميتها للإنسان؟

هذا الأمر يففل عنه الكثيرون رغم ضرورة الملححة للفرد ، تختلف هذه الفحوصات باختلاف عمر الإنسان فبدأ من سن الـ 18 عاما على الفرد أن يجري الفحوصات المتعارف عليها كفحص السكر والدم مالم تكن هناك مشكلات أو إعتلالات أخرى، وعند الأربعين وما فوق هناك فحوصات متعلقة بالأمراض المزمنة والسرطانات من باب الاطمئنان على الصحة كذلك من باب الاكتشافات المبكرة إذا كان هناك مرض لا قدر الله .

لو تحدثنا عن جرعة سعادة يومية على الفرد أن يطبقها باستمرار فماذا يمكن أن نقول؟

الجرعة متوقفة على تنظيم أسلوب الحياة اليومية فكل ما من شأنه أن يشعرك بالسعادة عليك الاستمرار عليه مثل الهوايات كالقراءة أو الرياضة ، كذلك هناك من يستمتع بشرب كوب قهوة على أنغام الموسيقى ، أيضا ممارسة نشاط مثل اليوجا، هذه الجرعة تحتاج منك دراسة احتياجات جسمك ومدى الراحة التي يشعر بها عند عمل هذه الأشياء وعليه يكون الاستمرار عليها لتصبح أسلوب حياة.

من أساليب السعادة عدم الغضب لكن ماذا لو تعرضت لمواقف مثيرة للغضب ماذا يكون الحل؟

الحل يكون في تدريب العقل على التعامل مع مثيرات الغضب بسهولة نعم هذه لن تتحقق في المرة الأولى أو الثانية لكن مع المحاولة سيكون لها ثمار إيجابية وستقل درجة الانفعال مرة تلو الأخرى حتى تصل لحالة من السلام مع نفسك ومع الآخرين، نعم يمكنك أن تعبر عن شعورك بالغضب والضيق وهذه طبيعي لكن بما لا ينعكس سلبا على غيرك ، فالردات السلبية المبالغ بها يتأثر بها الجسد ويعتل وكلما كنت مرنا في التعامل مع المواقف ستتمتع بصحة نفسة عالية ومتكيفة مع المحيط.



النميمة لا تصنع السعادة الوظيفية

باسم عدنان العتيبي

النميمة من الصفات السيئة التي تعاني منها بيئات العمل وهي العامل الأساسي لهدم وحدة المؤسسة ونشر فكر التلصص والتجسس بين الموظفين وعليه فقدان جزء كبير من الثقة وخلق بيئة يسودها الشك وبالتالي القضاء على فكر السعادة الوظيفية.

تخلق النميمة جواً من الترقب للدائم والحذر من بعض الأشخاص للذين تنطبق عليهم هذه الصفة، ويسود داخل بيئة العمل حالة من عدم الهدوء والتوتر الدائم الذي يؤثر سلباً على سير العمل بالطريقة والنهج السليم.

كما تسبب النميمة خسارة الأداء والعديد من المشاكل الصحية المرتبطة بالعمل كالاكتئاب ونوبات القلق، وهذا يمكن أن يؤدي إلى خسارة الأمان والاستقرار العملي والاجتماعي.

لذا على المؤسسات أن تتخذ العديد من الإجراءات الجادة للحد من مثل هذه العادة السيئة كالتالي: أن يكون للمؤسسة قانوناً أو سياسة محددة لتعريف النميمة وتحديد السلوكيات التي تعتبرها مخالفة، يجب أن يتم توفير مكان آمن للموظفين للإبلاغ عن الشخص النمام دون الخوف من العقاب.

كما يجب أن يتم العمل على إدارة الشكاوى الخاصة بالنميمة بشكل فعال وعادل، وذلك من خلال التعامل مع الشكاوى المحددة وتطبيق العقوبات اللازمة للأشخاص المسؤولين، كذلك تدريب الموظفين على كيفية التعامل مع النميمة وإدارتها، وعلى كيفية العثور على الدعم اللازم في حال وجودها في العمل. ويجب أيضاً على المديرين والرؤساء التأكيد على القيم الإنسانية والعدالة في العمل، وذلك من خلال التعامل مع كل الموظفين بعدل وحيادية.

هذا النوع من السلوك يعتبر مخالف للقانون ويمكن أن يؤدي إلى العقوبات القانونية. وبالتالي، يجب على المديرين والرؤساء الإداريين العمل مع الموظفين وفق قانون المؤسسة بطريقة عادلة تمنح كل موظف حقوقه ومكافأته التي يستحقها.

كما أنه على الإدارات الناجحة أن تحد من وجود هذه الآفة وسط موظفيها فهي مثل السوس الذي ينخر في العظم وعليه السماح بوجودها سيزرع الثقة في الإدارة وفي المؤسسة ككل، كما أن القضاء على هذه الآفة سيكون أداة قوية للحد من وجود بعض ضغاف النفوس داخل المؤسسة لأنهم سيعلمون أنهم سيواجهون بقوة من قبل الإدارة.

على المديرين والرؤساء الإداريين العمل مع الموظفين بطريقة تعزز السعادة الوظيفية لهم، وتوفير الدعم اللازم لهم ضد من تسول له نفسه زعزعة الثقة وخلق بيئة قائمة على الكراهية والوساوس ووقتها ستتحقق السعادة ويتضاعف الأداء المهني للموظفين.



محمد بن راشد يهنئ شعب الإمارات وجميع شعوب العالم بالعام الجديد..

هنأ صاحب السمو الشيخ محمد بن راشد آل مكتوم، نائب رئيس الدولة، رئيس مجلس الوزراء، حاكم دبي، رعاه الله، شعب الإمارات والشعوب العربية والإسلامية وجميع شعوب العالم بالعام الجديد، مؤكداً سموه أن العام الماضي لم تتوقف دولة الإمارات فيه يوماً واحداً عن العمل.

وقال سموه على حسابه الرسمي في تويتر "عام مضى لم تتوقف دولة الإمارات فيه يوماً واحداً عن العمل ... و عام قادم نعد العالم فيه بشيء أجمل، كل عام وبلادنا وشعبنا بخير.. كل عام والشعوب العربية والإسلامية وجميع شعوب العالم بخير وسعادة وتقدم ... 2023 عام خير وسلام بإذن الله على الجميع".

مكافأة إنسانية.. شرطة الشارقة تكرم عاملاً «أنقذ حياة السائقين والمارة»



كرم سعادة العميد عبد الله مبارك بن عامر نائب قائد عام شرطة الشارقة، بمقر القيادة صباح الخميس، عاملاً صور أبهى معاني الإنسانية وجسدها من خلال تصرفه الإنساني النبيل الذي تمثل في وضع حواجز أمام ساحة رملية بمنطقة الصجعة، قد تحولت إلى حفرة كبيرة بفعل غزارة سقوط الأمطار عليها، بهدف تنبيه السائقين ومرتادي الطريق من التأثير بها ومن تبعاتها الخطيرة.

ويأتي هذا التكريم في إطار تعزيز المسؤولية المجتمعية، وتعزيز السلوك الإيجابي لدى أفراد المجتمع وإبراز الأدوار النبيلة لهم التي تساهم في إنقاذ حياة الآخرين وحمايتهم من المخاطر التي قد تشكل خطراً على حياتهم، وذلك بعد تداول مقطع فيديو عبر مواقع التواصل الاجتماعي، يوضح الفعل النبيل للعامل.

وأكد العميد بن عامر على حرص القيادة العامة لشرطة الشارقة على تكريم المتعاونين معها، والذين يبذلون جهوداً في تعزيز الإحساس بالمسؤولية المجتمعية والإنسانية، التي تفرض عليهم بالقيام بأدوار خارجة عن إطار أعمالهم، لاسيما فئة العمال، الذين يؤديون أدواراً كبيرة في المجتمع.



اشرب قهوتك سادة.. وابدأ يومك بسكر أقل

نصحت وزارة الصحة باحتساء القهوة سادة بدون سكر، تجنباً لأضرار السكر على صحة الإنسان. وأوضحت الوزارة، عبر منصتها الرئيسية للتوعية على تويتر: اشرب قهوتك سادة، وابدأ يومك بسكر أقل.

وكانت هيئة الغذاء والدواء حذرت من الإفراط في تناول السكر، موضحة أنه يسبب تراكم الدهون في الكبد، زيادة الوزن، أمراض القلب، ارتفاع ضغط الدم، انسداد الأوعية الدموية، تسوس الأسنان، ارتفاع الكوليسترول، مقاومة الأنسولين.

"مطر بن لاجح" فنان تصميم "متحف المستقبل" يفوز بلقب "بطل السعادة"



فاز الفنان والنحات الإماراتي مطر بن لاجح، بلقب "بطل السعادة" في منافسة قوية أجراها موقع "أخبار سعادة" للاستفتاء على شخصية العام المنصرم 2022 بإعجاب المتابعين، وذلك على هامش مشاركته في تصميم متحف المستقبل، موضحاً أن خبراته المتراكمة في النحت والهندسة والتصميم، شكلت علامة فارقة لاختياره لإنجاز المشروع من بين أساتذة وعمالقة الخط العربي.

وحصلت المصرية الأسترالية عبلة قادوس على المركز الثاني من قائمة الاستفتاء لعام 2022 نظير نشاطها في العمل الخيري ومساعدة المسلمين في ولاية نيو ساوث ويلز على مدار سنوات.

بينما فاز اليوتيوبر الكويتي حسن سليمان، والشهير بـ "أبو فلة"، والذي تصدر محركات البحث خلال عام 2022، بالمركز الثالث، على هامش دوره في جمع أكثر من 11 مليون دولار لمساعدة اللاجئين خلال بث مباشر.



إكسير السعادة.. محتوى جديد ومبتكر تقدمه أخبار سعادة
لمتابعيها شهريا لتأخذهم بعيدا عن الأخبار السلبية التي تضج بها
وسائل الإعلام المختلفة.. نقدم لكم وجبة من السعادة والإيجابية
في الرياضة والصحة والثقافة والتكنولوجيا..



جميع الحقوق محفوظة لمؤسسة سعادة