

استراتيجية طموحة  
تتبنها جامعة الإمارات  
والمدرسة الإماراتية

سينتيا خليفة:  
البروز بسرعة  
لا يحقق الاستمرارية



أيها أفضل.. الأطعمة المشوية  
أم المخبوزة أم المحمص؟



## كيف تستخدمين الشامبو الجاف لإزالة الزيوت من شعرك؟

تواجه كثيرات صعوبة في تجفيف الشعر بعد غسله بالماء والشامبو، ولكن استخدام الشامبو الجاف ربما يحل المشكلة. الشامبو الجاف قادر على تخليص الشعر من الزيوت وإخفاء الجذور الدهنية مدة طويلة، دون حاجة إلى ماء وانتظار فترة طويلة لتجف الشعر. وشاركت خبيرة التجميل فال بينافيديس مجموعة من النصائح والحيل مع قراء مجلة غلامور، عن استخدام هذا الشامبو وفوائده المدهشة.

أولاً تأكدى من حمل العبوة على بعد 15-10 سم من جذور شعرك، فلاقترب أكثر مما يمكن أن يجعل الشعر يبدو مبللاً، أو يلونه بالأبيض.

ولتجنب العلامات البيضاء، قسمي شعرك إلى خصلات صغيرة، ورشي كل جزء منفرداً، على أن يكون الجزء العلوي من رأسك خالياً من الشامبو.

وهناك طريقة أخرى لتوزيع الشامبو بالتساوي، باستخدام محفف الشعر، الذي ينشر المنتج على كامل الشعر.

ويجب تجنب استخدام الشامبو الجاف أياماً متتالية، فلا تتراكم طبقاته على الشعر، مسببة التهابات في فروة الرأس وظهور القشرة، حسب صحيفة ميرور البريطانية.

## اختراق حسابي فيسبوك ومانسجر

أكدت شركة تويتر تعرض الحسابين الرسميين لموقع فيسبوك العملاق للتواصل الاجتماعي وتطبيق مانسجر التابع له للاختراق. وقال المتحدث باسم تويتر في بيان عبر البريد الإلكتروني إن الحسابين تعرضا للاختراق من خلال منصة ثالثة. وأضاف "فور علمنا بهذه المسألة أبلغنا الحسابين المخترقين ونعمل عن كثب مع شركائنا في فيسبوك لاستعادتهما. وكان حساب الرئيس التنفيذي لشركة تويتر جاك دورسي قد تعرض للاختراق في أغسطس- آب مما سمح لشخص غير محول بإرسال تفريعات عامة من بينهما إهانات عنصرية وكلمات بذيئة لتابعيه البالغ عددهم أربعة ملايين شخص قبل تأمين تويتر الحساب.

## أمل جديد أمام الكشف المبكر للسرطان

تشير البحوث الحديثة في مجال الطفرات الوراثية، إلى إمكانية إجراء اختبارات من شأنها اكتشاف السرطان في وقت أبكر بكثير من تشخيص وجوده لدى المرضى.

ووفق أحدث دراسة في مجال الطفرات الجينية التي تجعل الخلايا السليمة تتحول إلى ورم خبيث، فإنه يمكن أن تظهر العلامات المبكرة للسرطان قبل سنوات أو حتى عقود من تشخيص المرض.

وكشفت نتائج دراسة، هي الأكثر شمولية لعلم الوراثة السرطانية، مستندة إلى عينات من أكثر من 2500 من الأورام و38 نوعاً من أنواع السرطان، عن وجود فرصة يمكن خلالها اختبار المريض بالسرطان وعلاجه في مراحل مبكرة من المرض.

وقالت المؤلفة المشاركة في الدراسة، التي نشرت في مجلة نيتشر، كليمنس جوني، من معهد فرانيسيس كريك في لندن: "الأمر غير العادي هو كيف يبدو أن بعض التغييرات الجينية حدثت قبل سنوات عديدة من التشخيص، قبل فترة طويلة من ظهور أي علامات أخرى على احتمال الإصابة بالسرطان، وربما حتى في الأنسجة الطبيعية الظاهرة".

من جهته، قال المؤلف المشارك من المعهد، بيتر فان لوف: "إن فتح هذه الأنماط يعني أنه يجب الآن تطوير اختبارات تشخيصية جديدة لتلتقط علامات الإصابة بالسرطان في وقت مبكر"، حسب ما نقلت صحيفة "الغارديان" البريطانية.

## 9 عادات سلبية تزيد احتمال الإصابة بالسرطان

تشير العديد من الدراسات إلى أن أنماط الحياة والعادات اليومية تؤثر بشكل مباشر على احتمال الإصابة بالسرطان.

ونقدم لكم فيما يلي أهم العادات

اليومية التي تزيد من احتمال الإصابة

بالسرطان، بحسب موقع ريال سيمبل:

1- الإجهاد المفرط  
وجد الباحثون أن بعض أنواع السرطان يمكن ربطها بضغط العمل. ويعتقد أن سرطان الرئة مرتبط بالإجهاد الناتج عن العمل، وإذا كنت تواجه الإجهاد باستمرار، فقد يؤدي ذلك إلى الضغط على رئتيك والتسبب في حدوث مضاعفات في الجهاز التنفسي مع مرور الوقت.

2- قلة النوم  
بشكل عام، يحتاج البالغون إلى معدل نوم يتراوح بين 7 و9 ساعات كل ليلة. وتفيد المؤسسة الوطنية الأمريكية للنوم أن الأشخاص الذين يعانون من اضطرابات في النوم، قد يكونون أكثر عرضة للخطر. وكشفت دراسة نشرت في المجلة الدولية للسرطان عن وجود صلة بين مواعيد عمل النساء غير المنتظمة وارتفاع معدلات سرطان الثدي.

3- التدخين  
على الرغم من أن معظم الناس يعرفون أن التدخين يسبب السرطان، إلا أن الكثيرين يواصلون هذه العادة، لأنهم يعتقدون أن ذلك لن يحدث لهم أو أنهم لا يستطيعون التوقف. والتدخين يساهم في 80% و90% من وفيات السرطان بين النساء والرجال على التوالي وفقاً لجمعية الرئة الأمريكية.

4- البدانة  
تزيد البدانة من خطر الإصابة بسرطان الثدي والبنكرياس والمريء والكلى والأمريكية. وعلاوة على ذلك، تم ربط النسبة العالية من الدهون في البطن

بزيادة خطر الإصابة بسرطان القولون والمستقيم، وكذلك زيادة خطر الإصابة بسرطان البنكرياس وبطانة الرحم والشدي.

5- سوء التغذية  
إن تناول نظام غذائي متوازن أمر أساسي للحفاظ على صحتك، وتقليل فرص الإصابة بالأمراض التي يمكن الوقاية منها. لقد وجد الباحثون أنه يمكنك تقليل خطر الإصابة بالسرطان، عن طريق الحد من استهلاك اللحوم، وتناول المزيد من الحبوب الكاملة وزيادتناول الفواكه والخضروات.

6- عدم ممارسة الرياضة  
يقدر صندوق أبحاث السرطان العالمي أن حوالي 20% من جميع أنواع السرطان التي تم تشخيصها في الولايات المتحدة مرتبطة بعوامل مثل تراكم الدهون في الجسم ونمط الحياة المستقر وسوء التغذية وقلة ممارسة الرياضة.

7- التعرض المفرط لأشعة الشمس  
يعد سرطان الجلد من أكثر أنواع السرطان شيوعاً، ويزيد التعرض لأشعة الشمس من احتمال الإصابة به، لذلك ينصح دوماً بالتعرض المعتدل للشمس، واستخدام واقي شمسي مناسب عند الخروج من المنزل، وتجنب أشعة الشمس قدر الإمكان بين الساعة 10:00 صباحاً و2:00 بعد الظهر.

8- إغفال تطعيمات الكبد  
سرطان الكبد نوع آخر من أنواع



السرطان المنتشرة بشكل كبير في العديد من دول العالم، والأشخاص المصابين بفيروس التهاب الكبد الوبائي "ب" معرضون للإصابة بسرطان الكبد، لذلك ينصح بالتطعيم ضد هذا المرض.

9- المخاطر المنزلية  
يمكن لبعض المواد الكيميائية في المنزل أن تزيد من احتمال الإصابة بالسرطان، لذلك ينصح بالتأكد من المواد الداخلة في تركيب مساحيق التنظيف ومطهرات الجو وغيرها قبل استعمالها.

التنقل لمكان آخر. لكن الخلايا الخبيثة في الأورام الصلبة يمكن أن تتجاوز الحدود التشريحية، حسب سوزان فيك ريمرز من مكتب معلومات السرطان في مركز أبحاث السرطان الألماني في هايدلبرغ.

وتضيف الطبيبة المختصة: "الخلايا الخبيثة تخترق المكان الجديد في الجسم وتدمر الأنسجة المحيطة بها". كما تدخل الخلايا الخبيثة في الدم أو في الأوعية اللمفاوية، وتنتقل من هناك، ويمكن أن ترسو في أي مكان آخر وتغزو الأنسجة الأخرى. بعد استقرارها في تلك الأنسجة، تتفرغ وتتكاثر على إثرها أورام ثانوية أخرى. هنا تكمن الخطورة فهي تنتشر في الجسم وهو ما يجعلها خارجة عن السيطرة.

مسببات الاثبات  
سرطان الرئة هو نوع من السرطان الذي ينبثق منه غالباً الاثبات وذلك منذ الطفولة. إلتصاق أسبغ من سرطان البنكرياس وسرطان الكبد وسرطان القناة الصفراوية من السرطانات العدوانية جداً. المشكلة في هذه الأنواع من السرطانات هو أنها لا تسبب أي إزعاج لفترة طويلة. إذ غالباً ما يتم التعرف عليها بعد أن يكون الأعضاء أخرى في الجسم، وبداها ينمو هناك ويتحول لأورام ثانوية. تمكك الخلايا عادة مكاناً ثابتاً في الجسم ولا

## ارتفاع ضغط الدم يهددك بالفشل الكلوي



والتشنجات وعدم انتظام ضربات القلب وضيق التنفس والغثيان والقيء والخدر والتعاس والغيبوبة، بالإضافة إلى فقدان الشهية والشعور بالإرهاك والحكة.

لذا يتعين على مرضى ارتفاع ضغط الدم إجراء فحوصات للكلى بانتظام. مع العمل على ضبط قيم ضغط الدم من خلال المواظبة على تعاطي الأدوية والمواظبة على ممارسة الرياضة واتباع نظام غذائي صحي والإقلال من الملح. وبخلاف ارتفاع ضغط الدم، تشمل أسباب الإصابة بالفشل الكلوي أيضاً داء السكري والتهابات الكلى.

قالت الجمعية الألمانية لعلاج ارتفاع ضغط الدم إن ارتفاع ضغط الدم لا يرفع خطر الإصابة بأزمات قلبية أو سكتات دماغية فحسب، بل يهدد الكلى أيضاً.

وأوضحت الجمعية أن ارتفاع ضغط الدم يتسبب في تدمير "الوحدات الأنبوبية الكلوية" المعروفة باسم "الكليونات"، وهي الوحدة الفاعلة الأساسية في الكلية، والتي تعمل على ترشيح الدم من فضلات الأيض، ما يؤدي إلى الإصابة بالفشل الكلوي.

وتتمثل أعراض الفشل الكلوي في احتباس الماء بالجسم وتراجع كمية البول وآلام التبول

## الرجل الأشيب أكثر جاذبية للنساء

تقول دراسة حديثة أجراها موقع "ماتش" الإلكتروني المختص بالمواعدة، إن 72% من النساء يعتبرن الرجال ذوي الشعر الخصب بالشباب أكثر جاذبية من غيره من الرجال.

وبحسب موقع "ماتش" الإلكتروني، فإن نسبة كبيرة من النساء اللواتي شاركن في الدراسة، أبدین إعجابهن الشديد بالرجال ذوي الشعر الرمادي طالما أن علامات الشيخوخة لم تظهر عليهم.

وتعتمد درجة انجذاب النساء للرجال ذوي الشعر الأشيب على نمط الشيب، إذ أظهرت الدراسة أن النساء يفضلن الشعر الخصب بالشباب على الشعر الأشيب بشكل كامل. كما تأخذ الكثير من النساء في الاعتبار درجة النضج التي يتحلى بها الرجل في سن معينة والتي يبدأ شعره خلالها بالتحول للون الأبيض. وتقول دراسة أخرى أجراها باحث في جامعة سانت أندروز في اسكتلندا، إن انجذاب المرأة لشخص يشبه والدها، يعطيها شعوراً بالأمان والسلامة، وقد يكون هذا أحد الأسباب التي تدفع بعض النساء للإعجاب برجل أشيب، وفق ما ورد في صحيفة تايمز أوف إنديا أونلاين.



من خلال منظومة التعلم المزدوج

## استراتيجية طموحة تبناها جامعة الإمارات والمدرسة الإماراتية

مشاركة من جامعة الإمارات ووزارة التربية والتعليم تساعدهم على الالتحاق بالبرنامج. وأشارت وكيل كلية العلوم إلى أن برنامج التعلم المزدوج يمكن الطلبة من التعرف على طبيعة المساقات والدراسة بالجامعة واحتياجات ومتطلبات التعليم العالي من خلال تجربة دراسة بعض المساقات الجامعية وهو لا يزال على مقاعد الدراسة في الحلقة الثالثة. كما يحظى طلبة التعليم العام بمجموعة متنوعة من الخدمات ووسائل الدعم في الجامعة، ويتعرفون خلال دراستهم في البرنامج على طبيعة الدراسة في التعليم العالي ومتطلباته كما أن هذه الساعات التي يجزها طلبة الحلقة الثالثة ستحسب لهم ضمن الساعات المعتمدة عند التحاقهم بالجامعة مما يسرع في تخرجهم والالتحاق بسوق العمل.

وميلهم نحو الدراسة واختيار التخصص المناسب في مساهمات التعليم العالي والتي تأتي تماشياً مع الرؤية الجديدة لمنظومة التعليم لتكون أكثر شمولية وتركز على الابتكار والإبداع باعتبارهما من أهم سمات المدرسة الإماراتية التي تسعى إلى الريادة وأن تكون نموذجاً عالمياً بالمستقبل القريب.. وأوضح وكيل الوزارة إلى أن هناك إقبالا مميزاً من طلبة مسار النخبة، والمسار المتقدم في المدارس الثانوية وكذلك طلبة المسار المتقدم التقني لطلبة معاهد التكنولوجيا التطبيقية ومن جته ذكرت الدكتورة أسماء المنهالي- وكيل كلية العلوم-: لقد باشر 121 طالباً ضمن برنامج التعلم المزدوج بدراسة ثلاثة مساقات بالجامعة هي: رياضيات التفاضل والتكامل، والفيزياء، والكيمياء، بعد إجراء اختبار تحديد مستوى لهؤلاء الطلبة من قبل لجنة

التحاققهم بالتعليم العالي مما يضمن لهم استعداداً نفسياً للانتقال بسلاسة ودون عقبات استهتافاً متطلبات الأجنحة الوطنية للدولة الإمارات وتماشياً مع استراتيجية وزارة التربية والتعليم ورسالتها في بناء نظام تعليمي ابتكاري لمجتمع معرّف، وضمان جودة التعليم، وذكر وكيل الوزارة: إن برنامج التعلم المزدوج يمكن الطلبة من الحصول على معلومات أكثر دقة حول قرارات التعليم والتخطيط الوظيفي واستراتيجية التعليم وإثراء معارفهم في المواد الدراسية بشكل عام والمواد العلمية بشكل خاص وفي مرحلة لاحقة ستقدم مجموعة مساقات في العلوم الإنسانية ضمن بيئة تعليمية آمنة ومحفزة للتعلم كما يمكنهم أيضاً من الاستفادة من الإشراف والدعم من أعضاء هيئة التدريس بالجامعة ومساعدتهم في معرفة اهتماماتهم

•• العين - الفجر

أطلقت جامعة الإمارات العربية المتحدة ووزارة التربية والتعليم مشروع "برنامج التعلم المزدوج" وذلك ضمن تعاون مشترك بين الطرفين يستطيع من خلاله طلبة التعليم العام من دراسة مساقات في الجامعة أثناء دراستهم في الحلقة الثالثة. وأشار الدكتور حمد البهياني - وكيل وزارة التربية والتعليم المساعد لقطاع المناهج والتقويم إلى أهمية هذا البرنامج باعتباره فرصة تربية يتيح لطلبة الحلقة الثالثة الاستفادة من الدعم والإشراف من أساتذة الجامعة، وإن التعلم المزدوج يعد تطويراً جوهرياً لمنظومة التعليم حيث سيتعرف طلبة الحلقة الثالثة على طبيعة الدراسة في الجامعة ومتطلباتها مبكراً قبل



## الوفود الكشفية من كافة دول العالم تتوافد على المشاركة للمشاركة في اللقاء الكشفي الدولي بالشارقة

•• الشارقة - الفجر

بدأت منذ أمس الوفود الكشفية المشاركة في اللقاء الكشفي الدولي التاسع 2020م بالوصول إلى الشارقة من أربعة وتسعين دولة والذي تستضيفه مفوضية كشافة الشارقة تحت شعارها الكل للشارقة، المشاركة للكل، ويقام برعاية كريمة من صاحب السمو الشيخ الدكتور سلطان بن محمد القاسمي عضو المجلس الأعلى حاكم الشارقة من 10 إلى 19 فبراير- شباط الحالي بالبحر الكشفي بمنطقة البديع بالشارقة. ووصلت مساء أمس عددا من الوفود الكشفية على أن يكتمل عقدها مساء أمس السبت قادمة من دول عديدة في أفريقيا وآسيا وأمريكا وأوروبا بالإضافة إلى استراليا ومن المؤكد أنه سيشارك في اللقاء زهاء 250 جوالاً من مختلف دول العالم.

وستبدأ الاحد فعاليات اللقاء بتقسيم المشاركين إلى مجموعات موزعة على مخيمات فرعية أطلق عليها أسماء مدن ومناطق إمارة الشارقة لتشهد الفترة المسائية تعارف الوفود وشرح الإرشادات العامة للقاء. أولى المناسبات الداعمة للقاء ستبدأ من صباح يوم الاثنين العاشر من نوفمبر برفع أعلام الدول المشاركة والتي تعكس رؤية الشارقة في احتضانها للتنوع الثقافي والحضاري على أرضها من خلال تجمع الكشافيين العالمين ورفعهم لأعلام أوطانهم.

وستضم الفعاليات على مدار الفعاليات زيادة دارة الدكتور سلطان القاسمي للدراسات الخليجية والمشاركة في مبادرة الشارقة للكل وشرح مبادئ السلامة العامة وإقامة نشاط بحري في نادي الحميرية الرياضي وزيارة منطقة السيف التراثية وزيارة حديقة الجيولوجية وزيارة منطقة مليحة التراثية.

ومن شأن اللقاء الدولي أن يتيح للمشاركين زيارة برج خليفة والقيام برحلة سفاري في الشارقة وزيارة القرية العالمية وجولة سياحية بالمنطقة الشرقية لإمارة الشارقة تشمل مركز الطيور الجارحة بكنباة وكورنيش خورفكان وزيارة سد الرقيصة.

أولى محاضرات اليوم تدور حول حقوق المعاقين في دولة الإمارات العربية المتحدة في ضوء التشريعات والقوانين ورعايتهم.

يذكر أن اللقاء جرى تنظيمه وفق برنامج متكامل كشفياً وسياحياً حول إمارة الشارقة يشمل مواقع عديدة بجانب القيام بأعمال مجتمعية تجسد لأهداف الحركة الكشفية ويقام بمباركة ورعاية حاكم الشارقة ليصبح لقاء عالمياً مسجلاً باسم كشافة دولة الإمارات العربية المتحدة والتي تحتل مكانة مرموقة في المحافل الدولية والتي تسجل بحروف من نور اسم إمارة الشارقة الباسمة دوماً والمستضيفة لتسع لقاءات كشفية دولية خلال الـ 18 عاماً الماضية، حققت لجوالة العالم مشاركات خارجية وملقت تعريفي شبابي على أرض إمارة الشارقة، منارة العلم والثقافة والفنون والكشفية.



برعاية مسلم بن حم

## سوق هيلي الشعبي يحتفل بعام الاستعداد للخمسين بدعم التراث الإماراتي

أهمية مردودها الكبير على ثقافتنا، كما أنها تعزز ارتباط الإنسان بتراثه وتاريخه، علاوة على تعريف المقيمين والسائحين بعاداتنا وتقاليدنا السمحة. ومن جانبه قال خلفان الكعبي مدير عام سوق هيلي الشعبي، أن سوق هيلي الشعبي يهدف إلى تحقيق العديد من الأهداف السامية، ومنها المحافظة على الموروث الإماراتي، وعرض فراء التقاليد والتراث والثقافة الإماراتية ومدى تنوعها، إضافة إلى تعزيز دور السوق كجهة ثقافية في غرس مفاهيم القيم والعادات في نفوس الأجيال. ويقع السوق بالقرب من الجوارية الرئيسة لمدينة ألعاب هيلي، وهو مفتوح لجميع فئات المجتمع من الزوار والمهتمين، ولا يشمل السوق أي رسوم، ويمكن لجميع الزوار، الدخول والاستمتاع بمعرضات السوق من الساعة الرابعة عصراً ولغاية الساعة العاشرة مساءً.

والشيخ محمد بن زايد آل نهيان ولي عهد أبوظبي نائب القائد الأعلى للقوات المسلحة وإخوانهم أصحاب السمو الشيوخ أعضاء المجلس الأعلى حكام الإمارات بالأنشطة والفعاليات التراثية التي تحافظ على الموروث الشعبي بهدف تواصله بين أجيال الحاضر والمستقبل. وأشار عضو المجلس الاستشاري الوطني لإمارة أبوظبي إلى أن دولة الإمارات تحافظ على إحياء التراث وعلى الموروث الثقافي من عادات وتقاليد، وتهتم بتواصل أبناء الإمارات بالآخرين، وذلك تماشياً مع السياسة الحكيم للمفخور له بإذن الله، الشيخ زايد بن سلطان آل نهيان - طيب الله ثراه- وما زلنا نتذكر مقولته الشهيرة "من لا ماض له لا حاضر له"، لافتاً إلى أن اهتمام دولة الإمارات بإقامة مثل هذه الفعاليات وغيرها تشكل نشاطاً صادقاً، مؤكداً

وكذلك فترات لآباء مدارس العين تحت على الانتماء للوطن وقيادته والاهتمام بالتراث. وقال بن حم إن إعلان القيادة أن عام 2020 عام الاستعداد للسنوات الخمسين المقبلة على كل مستويات الدولة الاتحادية والمحلية، يأتي استكمالاً لتنهج الآباء المؤسسين الذين وضعوا خطط بناء دولة الإمارات، قبل نحو خمسين عاماً بعد إعلانهم قيام الاتحاد، وكان النهج واضحاً والخطط والاستراتيجيات ناجحة، مما جعل دولة الإمارات تصل إلى أعلى المراتب وتحقق إنجازات غير مسبوقة. وشاد بن حم باهتمام القيادة الرشيدة للدولة ممثلة في صاحب السمو الشيخ خليفة بن زايد آل نهيان رئيس الدولة "حفظه الله" وصاحب السمو الشيخ محمد بن راشد آل مكتوم نائب رئيس الدولة رئيس مجلس الوزراء حاكم دبي "رعاه الله" وصاحب السمو

•• العين - الفجر

احتفالاً بعام الاستعداد للخمسين وتحت رعاية وحضور الشيخ مسلم بن سالم بن حم العامري عضو المجلس الاستشاري الوطني لإمارة أبوظبي رئيس مجلس إدارة مجموعة بن حم، أقام سوق هيلي الشعبي الفاعلية الأولى في عام الاستعداد للخمسين، حضر الحفل خلفان عبدالله ابن نعمان الكعبي مدير عام سوق هيلي الشعبي وعدد من مديري هيئة أبوظبي والسياحة والثقافة، وجمع كبير من أهالي مدينة العين. وتخلل الحفل العديد من الفقرات التي تدعم الهوية والتراث الاماراتي التي عمل المفخور له الشيخ زايد بن سلطان آل نهيان -طيب الله ثراه- على ترسيخها لدى أبناء الإمارات.. منها فرق حربية وشلات وكلمات وقصائد شعرية في حب الوطن وقيادته الرشيدة،

## بدعم من جامعة نيويورك أبوظبي

## جين جودل تلهم طلاب الإمارات خلال الدورة السنوية السادسة لحفل جوائز الجذور والبراعم يهدف البرنامج إلى إلهام وتشجيع الطلاب على إحداث تغيير إيجابي في المجتمع والبيئة

وتجدر الإشارة إلى أن المدارس المشاركة أنشأت أندية تسعى نحو الحفاظ على البيئة، حيث أطلقت العديد من المبادرات خلال 2019 احتفاءً بعام التسامح، كما أسهمت في نشر الوعي حول الطاقة الشمسية، وشاركت في حملة "البحث عن جزيئات البلاستيك" التي ينظمها فريق التواصل المجتمعي في جامعة نيويورك أبوظبي، وتسمى الحملة إلى تثقيف المشاركين حول الأثار الناجمة عن المخلفات البلاستيكية في مختلف أنحاء العالم من خلال تنظيف الشواطئ.



وشملت المدارس الـ 12 التي تم تكريمها خلال الحفل كل من مدرسة الاتحاد الوطنية الخاصة، ومدرسة الروافد الخاصة، ومدرسة الجالية الأميركية في أبوظبي، والمدرسة الأميركية بدبي، مدرسة كراتلي - أبوظبي، ومدرسة ديونز الدولية في أبوظبي، ومدرسة فيرجين الدولية، أكاديمية جيمس الأميركية - أبوظبي، ومدرسة مايور الخاصة - أبوظبي، ومدرسة الشيخ خليفة بن زايد البنغالية الإسلامية، ومدرسة الشرق الإنجليزية الخاصة، والمدرسة البريطانية - الخبيرات.

وتجدر الإشارة إلى أن برنامج "الجذور والبراعم" بدولة الإمارات نجح في استقطاب طلاب من 116 مدرسة ومجموعة خلال عام 2019. وجرى إطلاق برنامج "الجذور والبراعم" في دولة الإمارات لأول مرة في عام 2015، كجزء من برنامج "الجذور والبراعم" العالمي الذي أطلقه معهد جين جودال، بهدف تمكين وإلهام الطلاب لتترك بصمة إيجابية في المجتمع والبيئة. للمزيد من المعلومات، يمكنكم زيارة الموقع الإلكتروني.

البيئي في جميع أنحاء الدولة". وتشمل المشاريع التي أطلقتها البرنامج زراعة أشجار السدر، وإعادة تدوير المخلفات البلاستيكية من أجل تصنيع أوعية لإطعام الطيور، إلى جانب تقديم الدعم للأطفال من الجنسية السورية بهدف تحسين مهاراتهم في اللغة الإنجليزية، وزراعة الحدائق في المدارس وتصميم نماذج مصغرة لطواحين هوائية تعمل بالطاقة الشمسية، وإدارة النفايات الذكية وتحويلها إلى سماد عضوي.

ومن جانبها، قالت سوبرانا ماثور المدير المشارك لكتب التواصل المجتمعي في جامعة نيويورك أبوظبي: "أشكر تعاون جامعة نيويورك أبوظبي مع برنامج الدكتور جين جودل، (الجذور والبراعم) بالإمارات، في تحقيق مصلحة مشتركة للجانبين، وهو ما يعكس التزامنا الراسخ والجوهري تجاه البيئة والتعليم، فقد شرفنا بالمشاركة لدعم نمو البرنامج في دولة الإمارات، بهدف توسيع نطاق مبادرات الاستدامة عبر مجتمعنا الجامعي، بالإضافة إلى الارتقاء بالوعي

•• أبوظبي - الفجر

بدعم من جامعة نيويورك أبوظبي، كرمت الدكتورة جين جودل النشطة البيئية وسفيرة الأمم المتحدة للسلام، 12 مشروعاً قام بتنفيذها طلاب من 12 مدرسة بالإمارات ضمن حفل توزيع جوائز الدورة السنوية السادسة من برنامجها "الجذور والبراعم" في دولة الإمارات العربية المتحدة. وأقيمت فعاليات الحفل، بحضور مارييت ويستمان نائب رئيس جامعة نيويورك أبوظبي، وعدد من ممثلي الجامعة، إلى جانب ما يزيد عن 100 طالب وطالبة من أكثر من 20 مدرسة عبر مختلف إمارات الدولة. واستعرض الطلاب، الذين تفاوتت مراحلهم التعليمية بين الابتدائية والثانوية، مشاريعهم التي تساهم في إحداث أثر إيجابي على البيئة والكتكتانات الحية.

ويهنئه المناسبة، قالت الدكتورة جين جودل: "سعدت بحضور الحفل السنوي لجوائز (الجذور والبراعم) في الإمارات، على هامش زيارتي الحالية للدولة. تحتفل هذا العام بالدورة السادسة بمشاركة مجموعة من الطلاب من جميع أنحاء الدولة ممن أطلقوا مبادرات ومشاريع متميزة، بعضها مازالت جارية، بهدف استعراض أعمالهم وتكريمهم على جهودهم وأفكارهم البناءة". وأضافت جودل: "يعتبر حفل جوائز (الجذور والبراعم) في الإمارات أحد الفعاليات المهمة التي تمدني بالطاقة من أجل مواصلة السفر على مدار 300 يوم من كل عام".



## من 23 دولة حول العالم

## 344 متاهلاً إلى نهائيات مسابقة القرآن والسنة للمهتدين الجدد

•• دبي- الفجر

أطلق مركز المعلومات الإسلامي في دبي، التابع لجمعية دار البر، الدورة الرابعة من مسابقة القرآن الكريم والسنة النبوية، المخصصة لفئة المسلمين الجدد، "2019-2020". وتعد المسابقة الوحيدة من نوعها في الإمارات التي تخصص بفئة المهتدين الجدد وأبنائهم.

وقال راشد الجنيبي، مدير مركز المعلومات الإسلامي: إن عدد المسجلين في النسخة الجديدة من المسابقة بلغ إجمالاً 760 مشاركاً، بينهم 31 طفلاً، ينتمون إلى 23 جنسية آسيوية وأفريقية وأوروبية، وتتواصل المسابقة حوالي 5 أشهر، بدأت في الثالث والعشرين من سبتمبر- أيلول الماضي، وتختتم في مارس- آذار القادم.

وأكد الجنيبي أن عدد المتأهلين إلى التصفيات النهائية للمسابقة القرآنية النبوية، التي تفتح الباب للمهتدين الجدد للمشاركة من جميع إمارات الدولة، وصل إلى 344 مشتركاً، من أعمار مختلفة، في حين تنوع المسابقة بين 6 مستويات، مشيراً إلى استحداث فئة جديدة في الدورة الماضية، هي فئة "أبناء المسلمين الجدد"، وكان لها أثر واضح وحظيت بتفاعل إيجابي من جانب النشء وأسره، ورصدت ميزانية خاصة للمسابقة بلغت 170 ألف درهم.

## منوعات

23



يعتبر الخبز والشّي والتحميص أهم تقنيات الطهي التي تعتمد على حرارة الفرن، وهي طرق صحية للطبخ، مما يجعلها خيارات رائعة لإعداد وجبات صحية ومغذية. ومع ذلك، هناك اختلافات طفيفة في أساليب الطبخ هذه. نشر موقع (هيلث لاين) الأميركي تقريراً للكاتبه أيلينا بيتري، يبين أن الشّي والخبز يختلفان عن بعضهما بشكل طفيف، مما يؤدي للحصول على نتائج مختلفة، وكل منهما يناسب أنواعاً معينة من الأطعمة. ويعتمد الخبز على حرارة منخفضة وغير مباشرة، بينما يعتمد الشواء على الحرارة العالية المباشرة، وكذلك يحتاج التحميص إلى حرارة مباشرة وعالية.

# أيها أفضل . . الأطعمة المشوية أم المخبوزة أم المحمصة؟

واللحم المفروم وشرائح اللحم وفطائر اللحم المفروم، وكياب اللحم، وشرائح لحم الضأن، والدجاج المنزوع العظام وصدور الديك الرومي. فضلاً عن شرائح السمك والمأكولات البحرية مثل: سمك أبو سيف، والبليطي، والسلمون، ونبات الهليون.

والدهون الزائدة من اللحوم قبل الشواء، وتجنب المخللات التي تعتمد على الزيت، من الأساليب الجيدة لمنع الهيدروكربونات الأروماتية المتعددة الحلقات الضارة من التطور.

الشكل الخارجي للأطعمة المطبوخة أو المخبوزة.

يعتمد الشواء على حرارة الفرن التي تطهي الأطعمة الصلبة بسرعة وبشكل مباشر، مثل اللحوم والأسماك والفواكه والخضروات، وبتدرجات حرارة تصل إلى 289 مئوية.

وينبغي أن توضع الأطعمة بالقرب من المشواة حتى تصل إليها الحرارة وتطبخها بنجاح. وينضج الشواء سطح الطعام وهو أفضل لطهي الأطعمة الخفيفة. ويمكن استخدام هذه الطريقة لتحمير (شّي) الشواء

الخبز هو تزويد الأطعمة بالهواء الساخن لطهيها بشكل غير مباشر. ويُطلق هذا المصطلح على الأطعمة ذات البنية المرنة والتي تزداد صلابة أثناء الطهي، كالكمك والخبز والفطائر. وعادة تُخبز الأطعمة على الرف الأوسط للفرن في درجات حرارة تصل إلى 190 مئوية، وتطبخ ببطء باطن الطعام دون حرق سطحه.



أطعمة يفضل أن تكون مخبوزة يسمح الخبز للطعام الداخلي السائل أو شبه السائل بالتصلب بينما يصبح اللون الخارجي بنياً شبيهاً فشيناً، لهذا السبب تعتبر طريقة الطهي هذه جيدة للأطعمة المخبوزة، على غرار الخبز والكعك والبسكويت والكرواسون.

التحميص يُستخدم التحميص لإضفاء اللون البني على السطح الخارجي للأطعمة التي لا تتطلب الطهي، مثل الخبز المحمص أو المكسرات النيئة، ويمكن تحميص الأطعمة بوضعها لفترة وجيزة تحت الشواية التي يتم تسخينها مسبقاً في الفرن أو تعريضها لحرارة منخفضة لفترة أطول.

الفوائد الصحية للخبز أو الشّي والشّي والخبز من الطرق الصحية للطهي والرائحة للحد من نقص العناصر الغذائية أثناءه، فمثلاً يتم فقدان 85% من محتوى أوميغا 3 من سمك التونة أثناء القلي، بينما تحدث خسائر قليلة فقط أثناء الشّي. وتحلل الفيتامينات والمعادن بدرجة أقل أثناء الخبز مقارنة بطرق الطهي الأخرى، كما أن الشواء والخبز لا يتطلبان إضافة زيت، مما يقلل نسبة الدهون في وجبتك. وعدم إضافة الدهون للأطعمة قبل الطهي يساعد على تقليل تكوين الأدهيدات. وقد تزيد هذه المواد السامة التي تتشكل عند تسخين الزيت في درجات حرارة عالية، من خطر الإصابة بالأمراض. وتعد إزالة شحوم اللحوم على الفور، وخفض

أطعمة يفضل أن تكون مشوية يعد الشّي بحرارة الفرن بديلاً مناسباً للشّي بالفحم، حيث تُطبخ الأطعمة بسرعة، ثم يمكن تزيينها بالكرايميل وإضفاء نكهة مميزة عليها، خاصة أن الشواء يفضل لتقطع اللحم والخضار. وقد يسبب شي بعض الأطعمة انبعاث كمية من الدخان، ولتجنب ذلك، تخلص من الدهون الزائدة من اللحوم مسبقاً. ويجب الانتباه جيداً للأطعمة خلال الطهي وتقليبها لمنعها من الاحتراق.

لحم وسمك ودجاج وخضروات مشوية يفضل أن يكون سُمك قطع اللحم أقل من أربعة سنتيمترات، بما في ذلك الضلوع

لها مخاطر عند استهلاكها بكميات كبيرة



## السبانخ قد تؤذي أسنانك

قال الدكتور يوخن شميت إن السبانخ تعد مفيدة للصحة، غير أن الإفراط في تناولها قد يؤدي إلى الإصابة بالتهتك (Oxalic acid) الذي يهاجم ميناء الأسنان. وأضاف طبيب الأسنان الألماني أن مشروبات (السمودي) الصحية قد تؤدي أيضاً في حال تناولها بانتظام، وذلك بسبب محتواها العالي من السكر والأحماض. وأشار شميت إلى أن بعض التوابل كالزعفران والكاراي وصوص الصويا وخل البليسميك تترك طبقة ملونة على الأسنان، لذا يتعين شرب كوب من الماء بعد تناول هذه التوابل من أجل تنظيف الأسنان.

73 عاماً، مخزنة لدى (البنك الحيوي البريطاني)، حسب موقع (إفراكتين) الألماني. وحسب الدراسة، فإن شرب أكثر من ستة أكواب من القهوة يومياً يزيد من خطر الإصابة بالأمراض القلبية بنسبة 22%. وتقول البروفيسورة إيلينا هيوبن التي شاركت في الدراسة: يتم استهلاك حوالي ثلاثة مليارات كوب من القهوة يومياً حول العالم. وإن معرفة الحدود وما هو مفيد وضرر، أمر ضروري.

## القهوة . . تقاوم الاكتئاب وتقلل مخاطر الموت المبكر

كثيرون حول العالم يستهلون يومهم بكوب قهوة، فهي تحسن المزاج وتزيد النشاط ولها فوائد صحية كثيرة، منها أنها تقلل مخاطر الموت المبكر والإصابة بأمراض القلب كما يمكنها أن تقاوم الاكتئاب وتضفي سعادة أكبر على من يشربها، فضلاً عن أنها تساعد في حرق الدهون بالجسم، إذ تحتوي على مادة الكافيين، وتحمي كذلك من أمراض الباركنسون وألزهايمر.

إضرارها بالجسم. دراسة وخلال الدراسة، قام الباحثون في جامعة جنوب أستراليا بتحليل بيانات 347 ألفاً و77 شخصاً تتراوح أعمارهم بين 37 و73 عاماً، مخزنة لدى (البنك الحيوي البريطاني)، حسب موقع (إفراكتين) الألماني. وحسب الدراسة، فإن شرب أكثر من ستة أكواب من القهوة يومياً يزيد من خطر الإصابة بالأمراض القلبية بنسبة 22%. وتقول البروفيسورة إيلينا هيوبن التي شاركت في الدراسة: يتم استهلاك حوالي ثلاثة مليارات كوب من القهوة يومياً حول العالم. وإن معرفة الحدود وما هو مفيد وضرر، أمر ضروري.

يوميًا؟ شغل هذا السؤال الكثير من الباحثين أيضاً، وأجروا دراسات عديدة للإجابة عنه، ومنها دراسة حديثة أجرتها جامعة أستراليا، توصل الباحثون بنتيجتها إلى معرفة الكمية المناسبة لاستهلاك القهوة وبالتالي عدم

لكن رغم تلك الفوائد، فإن للقهوة مخاطرها أيضاً، خاصة عند استهلاك كميات كبيرة منها، إذ يمكن أن ترفع ضغط الدم وتزيد احتمال الإصابة بالنوبات القلبية، فما الكمية المناسبة، إذن، وعدد الأكواب التي يجب عدم تجاوزها









منوعات

# الفكر

27



## رنا سماحة تنتظر (مكسوف)

كشفت المطربة المصرية رنا سماحة، عن جديدها في الفترة المقبلة، لافتة إلى أنها انتهت من تسجيل أغنية (سغل) جديدة عنوانها (مكسوف)، من كلمات وألحان أحمد عبد الفتاح، وتوزيع إسلام الحسن، متمنية في تصريح لـ(الراي) أن تنال إعجاب الجمهور وأن تجد إقبالا عند طرحها على المنصات.

وأعربت سماحة عن سعادتها برودود الأفعال تجاه أغنياتها الجديدة (أميرة الحب)، وهي من كلمات وألحان محمد رفاعي، وتوزيع صوت أيدوجان، وإخراج عادل سرحان، متمنية في الوقت ذاته تعاونها مع الملحن مدين في ألبومها الجديد بأغنيتين، الأولى تحمل عنوان (اسمه إيه)، والثانية (حياتي تخصني)، وهما من كلمات هاني صاور، وتوزيع الموسيقي أحمد عبد السلام، متمنية أن يلقي الكليب نجاحا واسعا.



## (روحي) ... باكورة ألبوم مروة نصر

تعاون المطربة مروة نصر مع الشاعر الغنائي إيهاب عبد العظيم، في أغنية بألبومها الجديد بعنوان (روحي)، من ألحان سامر أبو طالب. ومن المقرر طرحه على (يوتيوب)، والأغنية تجمع بين الطابع الرومانسي والسريع. كما تشارك مروة أيضا مع عزيز الشافعي في الأغنية الرئيسة للألبوم، والتي تحمل اسم (حلوة السهرة)، من كلماته وألحانه، والتوزيع الموسيقي لأسامة عبدالهادي.

وطرحت مروة أخيرا أغنية (حب قديم)، من كلمات أحمد سرور، وألحان مصطفى الشعبي، وتوزيع نادر حمدي، وحققت نجاحا كبيرا.

## التواضع مطلوب في أي مكان

# سينتيا خليفة: البروز بسرعة لا يحقق الاستمرارية

تقيم الممثلة اللبنانية سينتيا خليفة حالياً في مصر بسبب التزاماتها الفنية، حيث تعاقدت على المشاركة في عمليتين، الأولى فيلم سينمائي والثاني مسلسل تلفزيوني.

خليفة التي لا تهمها النجومية السريعة، أكدت في هذا الحوار أنها تعبت ودرست وأثبتت نفسها خطوة وراء خطوة، معتبرة أن الاستمرارية هي الأهم. كما دعت الفنانين اللبنانيين إلى التواضع، مشيرة إلى أن الفنان اللبناني كي يتمكن من المنافسة وتحقيق النجاح يفترض به أن يتواضع إذا كان يريد العمل مع الآخرين، وألا يعتبر نفسه الأفضل.

• تتواجدين في مصر حالياً، وهذا يعني أنك مرتبطة بأعمال فيها، فما هي تلك الأعمال؟  
- هناك عملان، الأول فيلم سينمائي، والثاني مسلسل.

• وما تفاصيل العمليتين؟  
- لا يمكنني أن أكشف عن الكثير من التفاصيل، لأنني لم أوقع رسمياً حتى الآن. الفيلم مشترك لبناني - مصري، وسيُطرح خلال السنة الحالية، وهو من إنتاج شركة جديدة في أبوظبي، ويحكي عن 5 أشخاص من دول عربية مختلفة.

• وهل هو من بطولتك؟  
- نعم، ومعى أربعة أبطال آخرين يشاركونني البطولة، ولكنني لا أستطيع الإفصاح عن أسمائهم. الفيلم وثائقي - غنائي.

• وهل ستقتنين في الفيلم؟  
- نعم، وسأرقص أيضاً. وكل شخصية في الفيلم لها قصة خاصة بها.

• وبالنسبة إلى المسلسل؟  
- المسلسل عربي مشترك أيضاً، وأنا الممثلة اللبنانية الوحيدة التي تشارك فيه، وسيتم تصويره بين مصر والسعودية، وسيُعرض على منصة (أونلاين).

• هل تعتبرين أن هذين العمليتين سيشكلان نقلة نوعية في مسيرتك الفنية؟  
- لا شك في أن الفيلم يشكل نقلة نوعية في مسيرتي الفنية، وهو يظهر أنه يحق لنا كعرب أن نخرج ونغني وأن نحلم بعيداً عن الأزمات التي تعيشها أوطاننا. أما المسلسل فهو من النوع الخيالي.

• مشاركتك بعمليتين في مصر، هل تعني أن اسمك منتشر عربياً؟  
- أتمنى ذلك، وأعتقد أن العمليتين الجديديين سيساهمان في انتشار اسمي عربياً.

• وما العمل الذي أوصلك للمشاركة في هذين العمليتين؟  
- لا يوجد عمل معين، بل مسيرتي الفنية كلها من دون استثناء، عدا عن أن علاقاتي ساهمت في ذلك. وخلال الأعوام الأخيرة تعرّفت على الكثير من الأشخاص الذين أحبوا عملي، بالإضافة إلى جهدي الخاص.

• هل يمكن القول إنك بدأت تنالين حقلك من خلال هذين العمليتين؟  
- لم أشعر يوماً بأنني لم أُنل حقي، لأن النجومية بالنسبة إلي تتحقق خطوة بعد خطوة، والوصول إليها



## (ليالينا) .. يجمع عادة عادل وإياد نصار



بدأت النجمة عادة عادل تصوير مشاهدتها في مسلسل "ليالينا"، التي تدور أحداثه في فترة الثمانينيات بحي الزمالة، حيث تجسد عادة دور زوجة إياد نصار، ولديها طفلة منه خلال الأحداث، تأليف أحمد عبدالفتاح، وإنتاج شركة سينرجي.

مسلسل "ليالينا" تدور أحداثه في إطار اجتماعي، ويعتمد على 4 شخصيات رئيسية: عادة عادل، صابرين، خالد الصاوي، وإياد نصار، إضافة إلى مشاركة مجموعة من الشباب، مثل: نهى عابدين، ميدو عادل، محمد الشقنقيري، محمد رزق، وهاجر الشرنوبلي.

يُذكر أن "ليالينا" هو المسلسل الثاني على التوالي الذي يجمع المخرج أحمد صالح والمؤلف أحمد عبدالفتاح.



# الفكر

اعداد الشاعر  
عبد الله العكبري

## حكمة

عشان تنجح لازم تكون أنت أنت

لا تقتبس .. شخصية إنسان ثاني

تقدر تحقق أمنياتك .. إذا كنت

لا محبط . ولا حاسد . ولا أناني

فهد بن شويهي

## عام - زايد



عام  
زايد

والسهم منها للعياني  
الشهم والقمر له شاني  
لي عملهم في البلد باني  
لي مساعيتهم بالاحساني  
بين إنسان/ن وانساني  
الظفو يبقى والاحساني  
لي يراها يوافي خطوره  
عند لي مثله ومن دوره  
احترام وجد مشهوره  
في العشائر مالها جوره  
كم زاحو .. ما الكدر ثوره  
خالدهن لاهله أو بسطوره  
الشيخ زايد بن سلطان آل نهيان ( طيب الله ثراه )



ربيع الوطن وطلالته كنها الفيت  
وممناك من جور العطايا مريض  
متوارئين المجر ليته ورئى ليته  
تامنن بكم كل الديار المحيطة  
فهد بن غراب

تصدرها مجموعة نخبة النون الأدبية @E\_ALNOON

## برد و خريف و دفا

صديقتي كل مر الضيقه خذت بي مجال  
فكت يديها سحاب وزملتني وفا  
خذت من عيونني الثنتين ما لا يقال  
شي عن الناس خبيته لها مر اختفى  
بير الحشا فكته والقت به من الحبال  
اللي اكشفت فيه سر وعاهدته الشفا  
مر تشبه الناس .. تشبهها على حال  
بالذات في نظرتي : برد وخريف ودفا  
واااااااااا زعلنا ولكن الغلا لا يزال  
ومر بين احبك و احبك مر غيوم آفا  
صديقتين ان بغيتونا او .. انا احتمال  
( اختين ) في دفتر الدنيا حنين و صفا  
نزل على بعض ونراضي بعض ب اتصال  
ومع اول (اهلين) نتجاهل خريف الجفا  
نسبق بعض بالسوالف قبل طرح السؤال  
وعن كل حاجه نحس الوقت فينا اختفى  
عادي لعين الرضا نعمي عيون الجدل  
مر دامر قلب المحبه ب الوصال اكتفى  
وعادي لعين اللقا نختار كلمة تعال  
ولا انتعالي وفينا قلب حن و عفا  
ثنتين حنا ومهما صال فينا وجمال  
ثنتين نبقى صديقات وخوات وكفا  
واليوم حنا امهات ونستمد الكمال  
ب اطفالنا كل مر اشعلنا الحنين وطفا

شعر - سمار  
@far8th1



## كلنا خليفة

هذا الذي نستمد النور من نوره  
يارب من طلته لا تحرم احبابه  
( بياض ) ويهه و كفينه في ه الصورة  
فاض و توزع على لحيته و ثيابه  
محمد بن طريش

## ريتويت



Following

علي بن فقااس  
@Bu7esan

شاعر مع وقف التنفيذ - موجود في المفضلة  
snap:bu7esan

379 Following 3,416 Followers

Followed by زهرة المازمي, زهرة المازمي  
and 66 others you follow

حزين ويه وجهك صباحات الأحد

عايش ب تنهيدة ووجنة شاحبة

كم قلت لك لا تكشف جروحك لاحد

الجرح .. ما يحشمه الا صاحبه  
\*\*\*\*\*



Following

محمد صلاح الحربي  
@moheemssalah

عاشق صباح وحب ومطر، وزرقة بحر وسماء،  
وراية خضراء، لي "صبا" و #شكرًا لفلنك  
ولي ولك هذا الكون، حلم الحب والشعر  
بإنسانية سوية #صباح الحياه

355 Following 4,847 Followers

Followed by تركي حمدان, محمد المر  
and 19 others you follow

ما دام الشتاء قفل شبابيك

فتح باب للحلم المخفى..

تعالى الى اشجاني، وادفيك

الى آخر النبض المصفى..

عسى البرد في صدري ولا فيك

وقلبي على يديك يتدفى..

للتواصل: E-mail:xhms@hotmail.com

@HaFajer

جيت للدنيا غريب بلا وطن حتى صدفتك

والتقيت بما يعوضني عن سنين اغترابي

كنت أجهل من جهل نفسه الين آني عرفتك

والتقيت بفضلك أول مره بحضرة جنابي

كنت أدور عني بسكة ضياعي لين شفتك

جيت اهلي فيك وابلا وعي بادرت ب "هلا بي"

ياهلااا في عمري اللي طاف مدري كيف طفتك!

كيف اعدي بين رضائك ولا انوخ ركابي؟

من سواك اللي بعشقه يلعب بروحي ويفتك؟

من سواك اللي عليه يسيل دمي مولعابي؟

انتي اجمل زهره ف عمري ولكن ما قطفتك

ومن سواك اللي غرامه نال من زهرة شبابي؟

وانتي أكثر من عجزت اوصفه حتى لاوصفتك

اكتشف بك كل مره شي عمّا عرّف خابي

كم هذيت باسمك وياما على ضلوعي عرفتك

ي اربع حروف هي اجمل ما حملته في كتابي

جيت لك كلي ظما لين بعيني ارتشفتك

ولا ارتويتيني وانا اللي مروى العالم سراي!

أتصدد قصدي "أعمقك" ما والله "عفتك"

"حاضر" بديمة نقا تمطر على جردا "غياي"

انتي أشهى ذنب في شرع الظروف ولاقترفتك

حافظك عن كل ما يطري على بال اقترابي

عبدالرحمن جابر

