

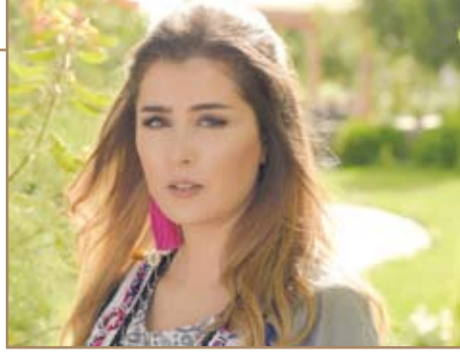
ص 22

نهيان بن مبارك يحضر
العرس الجماعي لقبيلة
الرواشد في العين



ص 27

عائشة بن أحمد:
من الصعب إرضاء
كل الأذواق



ألم أسفل الظهر .. وأفضل
العلاجات الممكنة !



ص 23

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

أسلوب الحياة غير الصحي يضر البشرة

أوردت مجلة "بريجيت" أن أسلوب الحياة غير الصحي يعكس بالسلب على البشرة؛ حيث تفقد البشرة الماء والمعادن والعناصر الغذائية بسبب قلة النوم والإكثار من السكر والدقيق الأبيض والتدخين وشرب الخمر. وأضافت المجلة المعنية بالصحة والجمال أن النتيجة المحتومة حينئذ هي شحوب البشرة وفقدانها للنعومة والحيوية والمظهر المشدود مع ظهور البثور والشوائب والتجاعيد والهالات السوداء حول العين. ولتجنب هذه الصورة السيئة للبشرة، ينبغي اتباع أسلوب حياة صحي يقوم على التغذية الصحية المتمثلة في الإكثار من الخضروات والفواكه مع الإقلال من السكر والدقيق الأبيض والملح والوجبات السريعة والإقلاع عن التدخين والخمر، إلى جانب المواظبة على ممارسة الرياضة والحرص على أخذ قسط كاف من النوم لمدة لا تقل عن 8 إلى 6 ساعات ليلاً. كما تلعب العناية السليمة دوراً كبيراً في تمتع البشرة بشعور نضارة وحيوية؛ حيث يمكن تحفيز البشرة على إنتاج الكولاجين المسؤول عن مرونتها ومظهرها المشدود المفع بال شباب والحيوية من خلال استعمال مستحضرات العناية الغنية بالرتينول. ويمكن مواجهة الهالات السوداء من خلال استعمال السيروم الغني بالرتينول أو فيتامين C، في حين تعمل المستحضرات الغنية بفيتامين B3 والنياسين على تنشيط أيض البشرة.

هاتف قابل للطي بسرعة غير متوقعة

كشفت تقارير تقنية، مؤخراً، أن شركة "سامسونغ" تتجه لطرح هاتف ذكي يمكن طيه بشكل عمودي، وسط توقعات بأن يحمل اسم "غالاكسي بلوم"، في فبراير المقبل. وبحسب موقع "مشابل"، فإن اسم الهاتف جديد من نوعه، وظل بمثابة شائعة منذ أكتوبر الماضي، لكن تم تأكيده، مؤخراً، خلال اجتماع بين مسؤولين في الشركة مع شركاء لهم في معرض CES لتقنية بولاية فينفاذا الأميركية. وقد استلهم تصميم هذا الهاتف من شكل علبة "الماكياج" التي يمكن طيها، وهو ما يجعل الشركة الكورية الجنوبية تراهن على جذب مستخدمات في العشرين من أعمارهن عبر طرح

كثير من الناس يقبلون على تناول المكملات الغذائية بهدف الحصول على الفيتامينات التي تحتاجها أجسامهم. فما هو الفرق بين فيتامينات المكملات الغذائية والفيتامينات الطبيعية. وأيها أكثر نفعاً للصحة؟

قال باحثون من الولايات المتحدة إن الفيتامينات والأملاح المعدنية التي مصدرها المكملات الغذائية ليس لها إجمالاً تأثير على معدلات الوفاة. وخلص الباحثون من خلال دراسة وبائية في الولايات المتحدة إلى أن بعض الفيتامينات بعينها، (فيتامين A، K) والأملاح المعدنية (المنغنيز والزنك) التي يربط بعض

الباحثين بينها وبين انخفاض

معدلات الوفاة، مصدرها أغذية

طبيعية، وليس مكملات

غذائية.



باحثون: الفيتامينات لا تكون صحية إلا إذا كانت طبيعية

الجمعية الألمانية للتغذية في بون، إنها ترى في الدراسة تأكيداً على ما عرف بالفعل منذ سنوات بشأن المكملات الغذائية، مضيفة: "من غير المجدي على الإطلاق أن نرض على الجسم فيتامينات وأملاحاً معدنية". ونصحت ريشتر بالتخلي عن هذه العناصر في حالة عدم وجود نقص في هذه العناصر، مع التنسيق في كل الأحوال مع الطبيب المختص بشأن هذه المكملات. ولكن الخبرة الألمانية أكدت أن بعض المجموعات السكانية تحتاج لمستحضرات غذائية بعينها، مثل المكمل الغذائي B12 بالنسبة للنباتيين وفيتاميني D و K بالنسبة للرضع، كما يمكن أن تكون المكملات الغذائية مفيدة في علاج بعض الأمراض، حسب ريشتر. أما شتيفان كايبيش، من المعهد الألماني لأبحاث التغذية في مدينة بوتسدام الألمانية، فانقدت الأسلوب العلمي للدراسة، وقال إن معدي الدراسة اعتمدوا فقط على بروتوكول حصر تناول المتطوعين الأغذية على مدى 24 ساعة فقط، وأن هؤلاء المتطوعين كانوا يعتبرون بالفعل من مستخدمي المكملات الغذائية إذا كانوا قد تناولوا مكملات غذائية قبل الدراسة بـ 30 يوماً. وهذا ليس إلا مسحا شكلياً رغم طول فترة المراقبة، حسبما أكد كايبيش. ورأى كايبيش أن الدراسة لا تقيد كثيراً في النقاش المتعلق بفوائد المكملات الغذائية.

مثل الدخل واستهلاك الكحول والتدخين والحركة، وعناصر أخرى. الباحثون قالوا إن من أهم النتائج التي توصلوا إليها هو أن تناول فيتامين K والمنغنيز بشكل كاف، يرتبط بانخفاض عام باحتمالات الوفاة، وأن تناول المعتدل لفيتامين A وفيتامين K والمنغنيز له صلة بانخفاض خطر الوفاة جراء الإصابة بأمراض القلب والدورة الدموية، في حين أن تناول الفطر للكاليسيوم له صلة بخطر الإصابة بالسرطان. وأوضح الباحثون أن تناول الفيتامينات والأملاح المعدنية المذكورة لا يكون صحياً إلا إذا كان مصدرها الغذاء الطبيعي. بل إن كاليسيوم المكملات الغذائية يمكن أن يكون خطيراً إذا تجاوز أكثر من 1000 ملليغرام يومياً. وأوضح شانج: "من المهم أن نفهم الدور الذي يلعبه العنصر الغذائي ومصدر هذا العنصر بالنسبة للنتائج الصحية، خاصة عندما لا يكون التأثير إيجابياً". ولكن الباحثين يرون أيضاً أن ربط بعض العناصر الغذائية بخطر الوفاة أمر لا يخلو من الإشكال "حيث أن التأثيرات التبادلية المعقدة بين العناصر الغذائية تلعب على الأرجح دوراً هاماً من عناصر غذائية بعينها عند تحديد النتائج الصحية". ومعلقة على الدراسة قالت مارجريت ريشتر، من

نشر الباحثون تحت إشراف فانج فانج شانج، من جامعة يوسطن، نتائج الدراسة في العدد الحالي من مجلة "أنالس أوف انترنال ميديسين" لأبحاث طب الباطنة. ربط الباحثون بيانات إحصائية خاصة ببرنامج أبحاث الصحة والتغذية القومي الأمريكي شملت الفترة بين عام 1999 وعام 2010 وسجلات الوفيات الأمريكية في الفترة نفسها. وذكر أكثر من 30 ألف بالغ أمريكي خلال البرنامج معلومات عن أسلوبهم الغذائي والمكملات الغذائية التي يستخدمونها. رصد الباحثون كميات الفيتامينات والأملاح المعدنية التي تناولها الأمريكيون ضمن غذائهم الطبيعي، وذلك بصرف النظر عن كمياتها الموجودة في المكملات الغذائية، واستطاعوا بذلك تصنيف جرعات بعض العناصر الغذائية تبعاً لمصدرها (سواء الغذاء الطبيعي أو المكملات). وقد استبعد الباحثون في نموذج أولي لهم البيانات الخاصة بالتأثيرات ذات الصلة بالسن والجنس والعرق، وتبين من خلال ذلك أن تناول المكملات الغذائية له صلة واضحة بخفض معدلات الوفاة. ولكن عندما استبعد الباحثون البيانات ذات الصلة بعناصر تأثير أخرى محتملة اختفت العلاقات ذات الأهمية الإحصائية، ومن بينها سمات أسلوب الحياة

اكتشاف دور الملح في القضاء على السرطان

من المعروف عن ملح الطعام أنه أحد أسباب مرض ارتفاع ضغط الدم، ولكن تبين مؤخراً أنه قد يكون مفيداً في مكافحة السرطان، بحسب ما توصل إليه علماء أميركيون. ووجد علماء في جامعة جورجيا، بالولايات المتحدة الأمريكية، كانوا يبحثون في تأثير جزيئات كلوريد الصوديوم على الخلايا السرطانية، أن ملح الطعام يمكن أن يبطل عملية انتشار الأورام السرطانية بنسبة 66 في المئة. وتوصل فريق العلماء بقيادة الأستاذ المساعد في الكيمياء بالجامعة، جين تشيه، إلى أن جزيئات الملح النانوية يمكن أن تستخدم كحضان طرودة يقوم بإيصال الأيونات إلى داخل الخلية ثم تقوم بتعطيل البيئة الداخلية للخلية، ما يؤدي إلى موتها، ثم تعد جزيئات الملح النانوية إلى طبيعتها كملح عند تحلل الخلايا، وبالتالي فإنها ليست ضارة بالجسم. ووفقاً للدراسة، فإن الخلايا المصابة تحتوي على نسب عالية من الصوديوم، وعندما تتعرض لجزيئات الملح النانوية، يتم تدميرها، مع بقاء الأنسجة سليمة لأنه بالنسبة للجسم هو مجرد ملح عادي، حسبما نقل موقع "نيوزوايز".

الشمس والتدخين يزيدان خطر سرطان الفم

يُطلق مسمى سرطان الفم على كل الأورام الخبيثة التي تصيب الشفتين أو الفم أو اللسان. وتتراوح نسبة النجاة من هذا السرطان بين 50 و 57 بالمئة، لكن تشير التقارير الطبية إلى أن ثلثي الناجين لا يعيشون أكثر من 5 سنوات بعد الشفاء من الورم. وقد بلغ عدد حالات سرطان الفم في عام 2012 أكثر من 369 ألف شخص حول العالم، ويتسبب هذا الورم في وفاة أكثر من 145 ألف إنسان سنوياً.

ويعتبر التدخين والاستهلاك المفرط للكحول من عوامل الخطر الرئيسية المسببة لسرطان الفم، كما أن التعرض المفرط لأشعة الشمس عامل رئيسي يزيد خطر نمو أورام الفم. ويجعل التدخين والاستهلاك المفرط للكحول أنسجة الفم ضعيفة في مواجهة نمو الأورام. ويساعد الفحص الدوري بزيارة طبيب الأسنان، والعناية بنظافة الفم واللثة واللسان على خفض مخاطر الإصابة بهذا المرض، إلى جانب الإقلاع عن التدخين.

كونسولر سعري يخفي الهالات السوداء

حظي كونسولر مرطب وغني بالفيتامينات باهتمام واسع على مواقع التواصل الاجتماعي، بسبب قدرته الفريدة على إخفاء الهالات السوداء وعيوب البشرة المختلفة. ويقول منتج كونسولر من شركة تيني ودالز في لندن، إن (بي إف إف) يخفي الهالات السوداء حول العينين، ويقلل من احمرار البشرة ويرطبها، ويجعل الوجه يبدو أكثر إشراقاً وأصغر سناً. الكونسولر مصمم خصيصاً لمنطقة العين الحساسة، ويتميز بملمسه الناعم الذي يمتزج بسلاسة على البشرة، ليخفي التجاعيد والخطوط الدقيقة في الوجه. ويمكن تطبيق الكونسولر باستخدام أطراف الأصابع، مما يلغي الحاجة إلى فراشي المكياج باهظة الثمن، ويوفر الوقت في روتين العناية الصباحي بالبشرة. ويحتوي الكريم على حمض الهيالورونيك، الذي يربط ويلطف المنطقة المحيطة بالعينين بفعالية، مما يقلل من الانتفاخ ويعيد للبشرة نعومتها ونعومتها وتناقصها. وتشمل المكونات الأخرى فيتامين سي الذي يغذي البشرة ويعيد لها توهجها وإشراقها. وعلى الرغم من أن ثمن الكونسولر البالغ 48 دولار قد يبدو مرتفعاً بعض الشيء، إلا أن المراجعات لهذا المنتج تؤكد أن كمية صغيرة منه كافية للحصول على التغيير المطلوب، مما يعني أنه سيدوم لفترة أطول من باقي المنتجات الشاهية، بحسب صحيفة ديلي ميل البريطانية.

الباراسيتامول يحول دون التعاطف مع الآخرين

يحذر العلماء من تجنب تناول الباراسيتامول قبل إجراء محادثات ذات طبيعة عاطفية مع أحيائهم لأنه يحول دون الشعور بالتعاطف معهم. يقلل الباراسيتامول الذين يتناولونه الملايين كل يوم، من الألم الجسدي عن طريق تقليل تدفق المواد الكيميائية التي تجعل النهايات العصبية حساسة. لكن الأبحاث تشير إلى أن هذه المواد الكيميائية تنتشر في مناطق المخ التي تتحكم أيضاً بمشاعر التعاطف والرحمة. يعتقد دومينيك ميشكوفسكي، وهو عالم نفس في جامعة أوهايو، أن الباراسيتامول، أو الأسييتامينوفين، ينوه شخصيات الناس عن طريق تهدئة مشاعرهم. وقد درس الدكتور ميشكوفسكي التأثير السلوكي للباراسيتامول في وقت سابق من العام المنصرم في دراسة شملت 114 طالباً من جامعة أوهايو. تم تقسيم المتطوعين إلى مجموعتين، حيث تلقى نصفهم جرعة من 1000 ملغ من الباراسيتامول في حين أعطى النصف الآخر دواءً وهمياً. وبعد ساعة، طلب من المتطوعين قراءة سيناريوهات حول تجارب عاطفية حدثت لأشخاص آخرين. وكشفت النتائج أن الأشخاص الذين تناولوا الدواء الوهمي شعروا بالتعاطف الإيجابي بشكل ملحوظ، في حين لم يبد الأشخاص الذين تناولوا الباراسيتامول أي تعاطف. وأقر الدكتور ميشكوفسكي بأن تأثير الباراسيتامول على المشاعر العاطفية لا يدوم طويلاً وينتهي بعد عدة ساعات من تناوله، بحسب ما نقلت صحيفة ديلي ميل البريطانية.

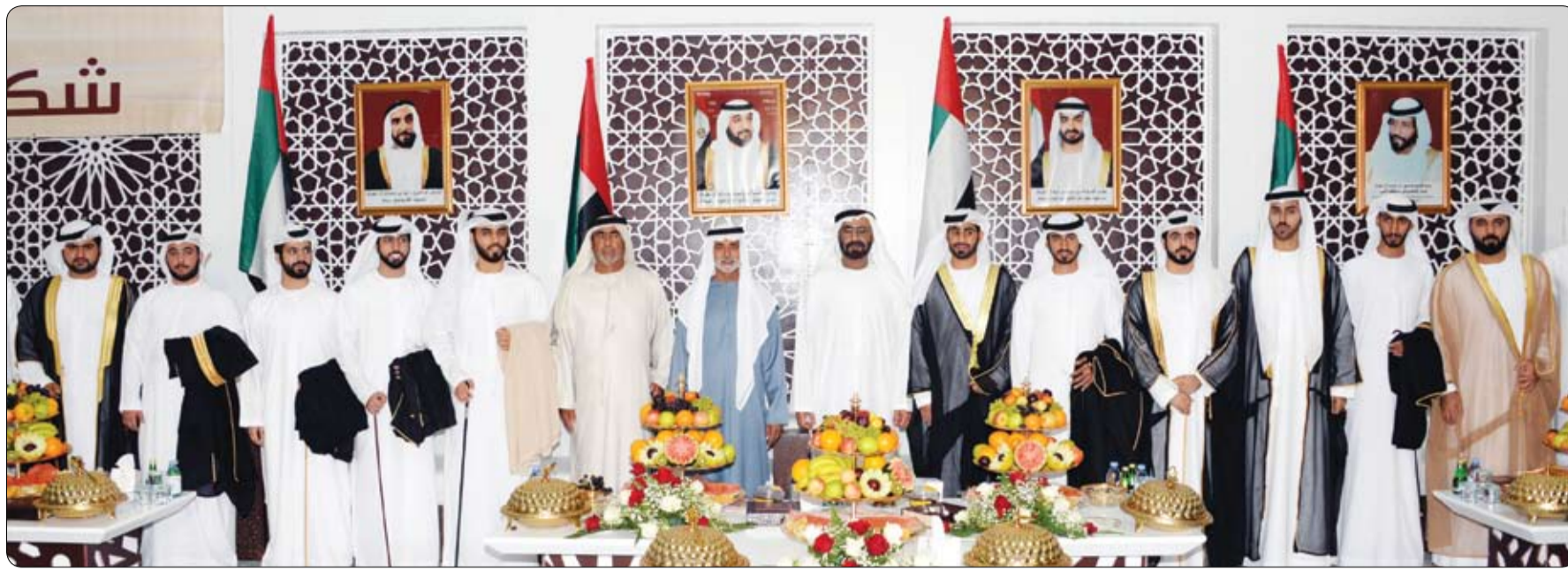
هذه فوائد الرقص للجسد والذهن والنفس

قال البروفيسور إنجو فروبوزه إن الرقص يتمتع بفوائد جمة لصحة الجسد والذهن والنفس، خاصة لدى كبار السن؛ حيث إنه يعمل على تدريب حاسة التوازن، ومن ثم يقي من خطر السقوط والتعرض لحوادث. وأضاف الأستاذ بالجامعة الألمانية للرياضة بمدينة كولن أن الرقص يعمل أيضاً على تنشيط الذاكرة؛ حيث أثبتت الدراسات العلمية أن الاشتراك في دورة رقص لمدة 6 شهور يعمل على تحسين الانتباه والبرونة الذهنية وأداء الذاكرة، ويسهم في الحد من خطر الإصابة بالخرف. وبالإضافة إلى ذلك، يعمل الرقص على تحسين المزاج؛ حيث إنه يساعد على إفراز هرمونات "الدوبامين" و"الاندورفين" المعروفة باسم هرمونات السعادة. وأشار فروبوزه إلى أن أنواع الرقص المناسبة لكبار السن هي السالسا والفالس.



ميكروويف معكوس يبرد المشروبات

يحتاج تبريد المشروبات لوقت طويل نسبياً في الشلاجة، لكن هذا ابتكار جديد يحل المشكلة، من خلال تبريد السوائل في 3 دقائق فقط. وتم الكشف عن جهاز "جونو" الذي يمكن اعتباره كـ "مايكروويف عكسي"، خلال معرض الإلكترونيات الاستهلاكية في لاس فيغاس هذا الأسبوع، ويمكنه تبريد المشروبات خلال دقائق قليلة، ويستخدم الجهاز تكنولوجيا الطاقة الحرارية لتبريد المشروبات بسرعة، سواء أكتت زجاجة من العصير أو كوباً ساخناً من القهوة. وأوضحت شركة ماتريكس التي تصف وراء هذا المنتج الثوري "يمكن لجهاز جونو فعل أكثر من مجرد تبريد زجاجة العصير، بل يمكن أن يبرد القهوة الساخنة، ويحول الشاي الساخن إلى شاي مثلج، ويبرد الصودا في العلبية مباشرة". ويقوم المستخدمون ببساطة بوضع شربهم في الجهاز، وإغلاق الغطاء، والضغط على أحد الأزرار العلوية وفقاً للوقت المطلوب للتبريد، وفي غضون دقائق، سيتغير شربك الضوء الموجود على الجهاز من الأحمر إلى الأزرق، مما يشير إلى أن المشروب قد وصل إلى درجة الحرارة المرغوبة.



بمشاركة 32 شاباً وفتاة

نهيان بن مبارك يحضر العرس الجماعي لقبيلة الرواشد في العين



المؤسس المغفور له -إياد الله- الشيخ زايد بن سلطان آل نهيان - طيب الله ثراه- الذي أولى اهتمامه نحو بناء الأسرة من خلال تفعيل الأعراس الجماعية بما يسهم في تخفيف معاناة الشباب المقبلين على الزواج وتيسير أمور حياتهم الاقتصادية والاجتماعية. وأكد أن أبناء القبيلة، كما حضر الحفل الذي أقيم بقاعة الاحتفالات في صالة الظاهر للأفراح بمنطقة العين عدد من الشيوخ وكبار الشخصيات وأعيان ووجهاء القبائل وأهل وذوي العرسان وسط مشاركة الفرق الشعبية والتراثية التي قدمت عروضها ابتهاجاً بالمناسبة، إلى جانب القصائد الشعرية أقيمت في حب الوطن وقيادته. وقال سالم بن ضاعن الراشدي معرف قبيلة الرواشد، رئيس اللجنة المنظمة للعرس الجماعي في كلمة له إن اهتمام القيادة الرشيدة بالأعراس الجماعية يأتي مكملاً للنهج الذي غرسه

•• العين- الفجر

حضر معالي الشيخ نهيان بن مبارك آل نهيان وزير التسامح حفل العرس الجماعي الثالث والعشرين الذي نظمته قبيلة الرواشد بمشاركة 32 شاباً وفتاة من أبناء القبيلة، كما حضر الحفل الذي أقيم بقاعة الاحتفالات في صالة الظاهر للأفراح بمنطقة العين عدد من الشيوخ وكبار الشخصيات وأعيان ووجهاء القبائل وأهل وذوي العرسان وسط مشاركة الفرق الشعبية والتراثية التي قدمت عروضها ابتهاجاً بالمناسبة، إلى جانب القصائد الشعرية أقيمت في حب الوطن وقيادته. وقال سالم بن ضاعن الراشدي معرف قبيلة الرواشد، رئيس اللجنة المنظمة للعرس الجماعي في كلمة له إن اهتمام القيادة الرشيدة بالأعراس الجماعية يأتي مكملاً للنهج الذي غرسه



40 مليار دولار حجم صناعة الترفيه والتسليه في السوق الخليجية في 2019

النسخة الأولى من ألترا ميوزك فيستيفال تؤكد على مكانة أبوظبي كوجهة رائدة للفعاليات الترفيهية والموسيقية على صعيد المنطقة

•• أبوظبي- الفجر

تجسد النسخة الافتتاحية من ألترا ميوزك فيستيفال للمرة الأولى في الشرق الأوسط صعود أبوظبي كوجهة عالمية رائدة في استقطاب الفعاليات المرموقة وتجارب الترفيه عالية الجودة. حيث سيعد ألترا ميوزك فيستيفال فعاليته الاحتفالية المذهلة في 5 و6 مارس 2020، كجزء من أسبوع أبوظبي للموسيقى جنباً إلى جنب، مع إقامة المهرجان العالمي للموسيقى الإلكترونية الذي سيحدث مؤتمر مجلة دي جي الشرق الأوسط مع قائمة من الفعاليات الموسيقية الدولية والمحلية التي سيتم إطلاقها في مناطق الجذب السياحية والثقافية الرئيسية في العاصمة. من جانبه، قال السيد دودي تشو المنتج المنفذ لألترا أبوظبي، نحن على دراية تامة بتنامي الشغف والقبول على مهرجانات الموسيقى ذات المستوى العالي والفرص الواعدة التي توفرها هذه المنطقة، مضيفاً بقوله تحتل منطقة الشرق الأوسط المرتبة الثانية من حيث عدد السكان الأصغر سناً في العالم الذين يتطلعون بحماس إلى حوض التجارب الفاخرة، فضلاً عن الفرصة المثالية التي اتاحتها لنا إطلاق أسبوع أبوظبي للموسيقى وجعلنا نجلب معنا تجربة ألترا الموسيقية إلى أبوظبي لتكون رائدة في أن نظهر للعالم الإمكانيات المتطورة لهذه المنطقة. ويعد هذا المهرجان هو الأحدث في سلسلة الفعاليات التي تعزز صورة الإمارة كعاصمة للترفيه على صعيد الشرق الأوسط. في الإطار ذاته، استضافت المدينة في الأونة الأخيرة مجموعة من الفنانين المشهورين مثل لانا دل راي ومارشيلو وإمينم وذا كليلز. وستعمل ألترا ميوزك فيستيفال أبوظبي على المساهمة في مزيد من الترقية لمدينة أبوظبي كونها مركزاً ترفيهياً لجميع الأشياء من خلال جمع الفنانين والموسيقيين المشهورين عالمياً أمثال أفروجاك، دي جي سنيك، زيد وإريك بريزيمو مواهب ذات شهرة محلية، كما سيحظى الجمهور بروعة العروض الحية من قبل ألع فناني وعاززي الذي جي المشهود لهم دولياً والذين لم يسبق لهم أن أحيوا حفلات في المنطقة من قبل. إلى جانب العروض الحية، سيتمكن المحفولون من تجربة مزاج المهرجان مع منطقة مخصصة للأطعمة والمشروبات تضم شاحنات وأكشاك الطعام. من جانب آخر، يعتبر مهرجان ألترا ميوزك فيستيفال أبوظبي، الذي سيقام في دو أرتيا بجزيرة ياس، مشروع فني جديد يسهم فيما يقدر بنحو 40 مليار دولار في حجم صناعة الترفيه والتسليه المتنامية في السوق الخليجية لعام 2019 وفق إحصائيات شركة برايس ووتر هاوس كوبرز.

لتفعيل التعاون في مجال العمل الاجتماعي والعلمي والثقافي

شما بنت محمد بن خالد آل نهيان توقع شراكة مع شركة ستراتا؛ مع بداية عام الاستعداد للخمسين



له ولاء وحبا وانتماء. وقالت سموها في حديثها عن القراءة والحصول على المعرفة اللازمة لبناء شخصية الإنسان الإماراتي الواعي الناجح في عمله والمقترن المعرفة ليست المعلومات التي تحتفظ بها في ذاكرتنا، تلك نقطة هامة، المعرفة هي حجم المعلومات والمعارف التي تجعل عقلك قادراً على التفكير والإدراك بوعي، وصنع أفكارك، والتفكير بصورة نقدية واعية، فليست الثقافة أن نرد ما نقرأ، أو نتعلم الثقافة الحقيقية، هي القدرة على إعادة إنتاج الفكر والمعرفة والابتكار في مجال عملنا، والتفكير خارج الصندوق، هذا هو الانتاج الحقيقي للقراءة " ووجهت الحضور إلى التمسك بقوة القراءة في رفع رصيد المعرفة وشفغ الاستكشاف، وعدهن للمشاركة في مبادرة " 6 دقائق قراءة " لدعم القراءة اليومية المستدامة، كما دعتهن وترتقي بالفكر، وختمت لقاءها بتوجيه الشكر لجميع العاملين في الشركة قيادة وعاملين قائلة: " شكراً لكم على وجودكم وعلى عطائكم وعلى عملكم وتميزكم من أجل الإمارات وإن كتبت عنواناً لكم سيكون: " تروبا في الإمارات بكل فخر. "

إلى 58% نسبة الإناث، وفي حديث الشيخة الدكتورة شما بداتة قائلة " سعيدة وفخورة بوجودي اليوم في واحدة من أهم منشآت الإمارات الصناعية الفريدة عالمياً، وما أراه من تطور وتكنولوجيا متقدمة، ومن مجهود إماراتيين وإماراتيات في الشركة، يجعلني أشعر فلاحاً بروعة جملة " صنع في الإمارات بكل فخر " ويزيد فخري أكثر حين أعلم أن المرأة في هذا الصرح الاقتصادي الكبير لها النصيب الأكبر من نسبة العاملين بالشركة " معربة عن سعادتها وفخرها بالمرأة الإماراتية التي وصلت لهذه المكانة المرموقة وتحققها لرؤية القيادة الرشيدة بأيدٍ شابة طموحة ومحبة لوطنها ولولائها لقيادتها، وإيمانها بقدراتها واستعدتها سموها لهن في حديثهن عن التحديات التي واجهتها في بداية الأمر وكيفية تجاوزها بإلإرادة والعزيمة والتدريب والسير لأخذ دورات فنية، وأخرى في تعلم اللغات، علمان العمل لا يتوافق مع تخصصات البعض منهن، إلا أن ذلك لم يعد عاقلاً في الوصول للهدف، والآن وهن ينتجن هياكل الطائرات الضخمة يشعرون بسعادة غامرة بشموهمن تحمل المسؤولية، ونيل ثقة قادة الوطن ورد الجميل

الابتكار العلمي والمعرفي للشباب. عقب ذلك التقت الشيخة شما بالعاملين بالشركة في جلسة حوارية ربح فيها إسماعيل علي عبد الله، الرئيس التنفيذي لشركة ستراتا بالشريحة شما قائلاً كل الشكر والتقدير إلى الشيخة الدكتورة شما بنت محمد بن خالد آل نهيان رئيس مجلس إدارة مؤسسات الشيخ محمد بن خالد آل نهيان الثقافية والتعليمية، لزيارتها شركة ستراتا للتصنيع، وتشجيعها الشباب الطموح والموهوب على لعب دور محوري في دفع مسيرة النمو في الإمارات، وذلك من أجل المساهمة في تحقيق رؤية الدولة الهادفة إلى بناء اقتصاد قائم على أسس الابتكار والمعرفة، والجدير بالذكر أن ستراتا للتصنيع مثالا واضحا على قدرة الشركات الإماراتية على تكريس موقعها كمساهم أساسي في سلاسل القيمة العالمية، بالاعتماد على أصول راسخة، وكوادر محلية متميزة؛ حيث تشكل الكوادر الوطنية المتميزة أكثر من نصف العاملين بالشركة " كما أنها ساهمت في تخرج أكثر من 300 إماراتي من برنامج فني صناعة الطيران التدريبي في " ستراتا " وبهذا وصلت نسبة الإماراتيين العاملين في شركة " ستراتا "

•• العين - الفجر

ضمن أنشطة الشيخة الدكتورة شما بنت محمد بن خالد آل نهيان مع بداية عام الاستعداد للخمسين، قامت بزيارة " شركة ستراتا " والتي تعد شركة مساهمة خاصة لإنتاج أجزاء هياكل الطائرات من المواد المركبة، في مدينة العين بالإمارات العربية المتحدة، وكان في استقبالها إسماعيل علي عبدالله - الرئيس التنفيذي للشركة - وفريق من إدارة الشركة، حيث تم عرض فيديو تعريفى للشركة والمصنع والحديث بشكل موجز عن الشركة وأعمالها ومساهماتها في سوق صناعة الطائرات في العالم، ثم القيام بجولة كاملة في أركان المصنع ووحداته، وقدم شرحاً مفصلاً لعمل كل وحدة فيه، وأطلعت على مدى العمل المتقن الذي تؤديه نخبة من المهندسات والفنيات المواطنات في كافة الأركان، ثم قامت الشيخة شما بتوقيع اتفاقية شراكة بين مركز الشيخ محمد بن خالد آل نهيان الثقافي وشركة ستراتا؛ تهدف لتفعيل التعاون في مجال العمل الاجتماعي والعلمي والثقافي، من خلال مجموعة من البرامج والمبادرات المشتركة، التي تعزز

يستمر لمدة شهر تحت رعاية أم الإمارات بالدولة

أبوظبي التقني يطلق مهرجان الصحة واللياقة من مركز المعارض 22 يناير الجاري

مبارك الشامسي: القيادة تعمل لوضع أبناء المجتمع على أفضل المسارات الصحية والرياضية المتخصصة

الدورة الجديدة 6 مراحل شعارها معاً لمجتمع إماراتي مستدام للتركيز على الممارسات والثقافة البيئية

علي المرزوقي: فعاليات صحية ورياضية وترفيهية تستهدف كافة أفراد العائلة

الشباب والأطفال وكافة أفراد العائلة من السلوكيات الصحية والرياضية التي تساهم في تكوين أجيال وطنية ذات معايير عالية الجودة قادرة على تلبية متطلبات النهضة الصناعية التي تعيشها الإمارات في حاضرها ومستقبلها القريب والبعيد وخاصة خلال مرحلة ما بعد النفط. وأوضح صالح محمد المرزوقي رئيس مبادرات الإمارات في "أبوظبي التقني" أن الدورة التاسعة من المهرجان تتميز بتنوع فاعلياتها ما بين خدمات صحية، وأنشطة رياضية وترفيهية تركز على البيئة، وبما يتوافق مع خيارات كافة أبناء المجتمع من المواطنين والمقيمين، داعياً الأسر إلى الحضور والمشاركة بفاعلية للاستفادة من مختلف الفعاليات التي يقدمها "أبوظبي التقني" بمشاركة نخبة مختارة من المؤسسات الرياضية البارزة ومنها مجلس المؤسسات الصحية والرياضية والترفيهية المتخصصة والقادرة على تطوير قدرات الشباب وكافة أفراد العائلة والمجتمع.



استراتيجية وطنية عميقة منها توعية أبناء المجتمع بالمسارات التعليمية الطبية المتخصصة التي تطرحها كلية فاطمة للعلوم الصحية، وجامعة خليفة وغيرها من المؤسسات الجامعية، والثانوية بجانب المؤسسات الرياضية البارزة ومنها مجلس أبوظبي الرياضي، وأستاذ هزاع بن زايد في العين، وهو الأمر الذي يساهم في تمكين

استحداث مختلف الأساليب والمبادرات اللازمة لوضع الطلبة وأبناء المجتمع مكبراً على أحدث وأفضل المسارات الصحية والحياتية المتخصصة، بما يتسجم مع جهود الدولة لصناعة الكوادر الوطنية القادرة على تلبية متطلبات رؤية أبو ظبي 2030 واستراتيجية الدولة 2021. وأوضح سعادة مبارك الشامسي أن الدورة التاسعة من المهرجان تقام تحت شعار " معاً لمجتمع إماراتي مستدام " للتركيز على الممارسات والثقافة البيئية من خلال نخبة كبيرة من المؤسسات الحكومية والخاصة ذات الخبرات والشهود لها في مختلف المجالات المتعلقة بالبيئة والصحة والرياضة، مشيراً إلى أن نجاحات الدورات الثمانية الماضية من المهرجان أثبتت مكانته في صدارة البرامج المجتمعية التي رسخها "أبوظبي التقني" على مدى تسع سنوات، لتحقيق أهداف



التربية والتعليم، وكلية فاطمة للعلوم الصحية، ومجلس أبوظبي الرياضي، وجامعة خليفة، وأستاذ هزاع بن زايد في العين. وقال سعادة مبارك سعيد الشامسي مدير عام مركز أبوظبي للتعليم والتدريب التقني والمهني أن المهرجان يأتي في إطار توجيهات القيادة الرشيدة بضرورة

•• أبوظبي- الفجر

تحت رعاية سمو الشيخة فاطمة بنت مبارك الرئيس الأعلى المؤسسة للتربية الاسرية رئيسة الاتحاد النسائي العام "أم الإمارات" ينظم مركز أبوظبي للتعليم والتدريب التقني والمهني، الدورة التاسعة من مهرجان المرح للصحة واللياقة 2020، على مدى ست مراحل وبلدة شهر في مختلف إمارات الدولة، حيث تنطلق المرحلة الأولى من الفعاليات من مركز أبوظبي الوطني للمعارض يوم 22 يناير الجاري وتستمر لمدة أربعة أيام، وتتضمن نخبة مختارة من الخدمات الصحية والأنشطة الرياضية والترفيهية التي تناسب مختلف الأعمار، فيما تتواصل الفعاليات على خمس مراحل أخرى بمختلف إمارات الدولة حتى 20 فبراير المقبل وذلك بالتعاون مع نخبة من الشركاء الاستراتيجيين منهم وزارة



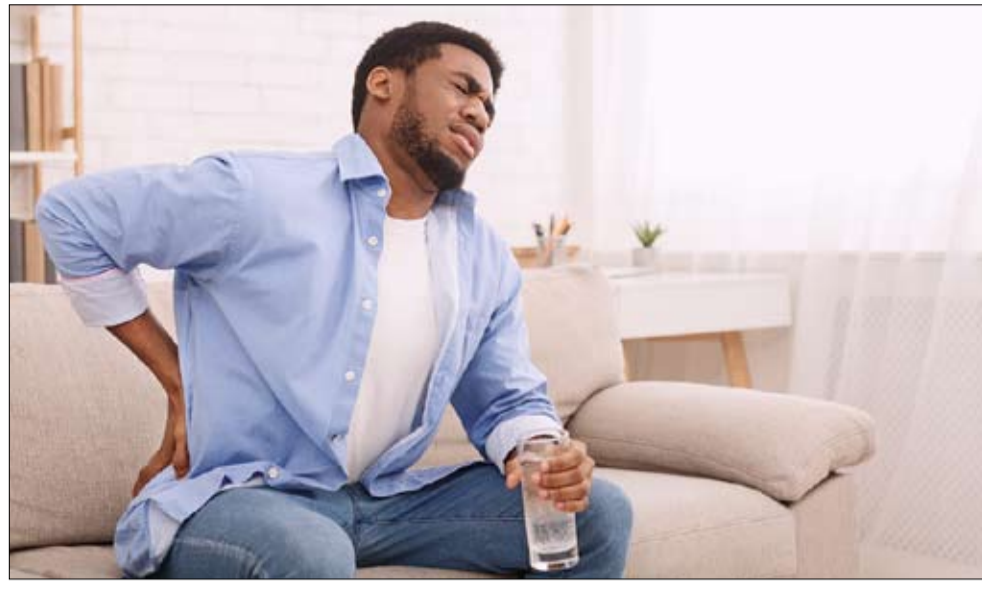
شرطة أبوظبي جاهزة لتأمين سلامة الطلبة

•• أبوظبي- الفجر

أنهت مديرية المرور والدوريات بقطاع العمليات المركزية بشرطة أبوظبي استعدادها لتأمين عودة الطلاب إلى المدارس وذلك ضمن الحملة المرورية الموحدة التي تنفذها وزارة الداخلية بعنوان "عام دراسي آمن" بهدف تعزيز سلامة الطلاب مرورياً وأوضح العميد محمد ضاحي الحميري مدير المديرية أن خطة تأمين عودة الطلاب مع بداية الفصل الدراسي الثاني تركز على كثيف الدوريات المرورية بالقرب من مناطق المدارس منذ ساعات الصباح الباكر وعدد من التدابير والإجراءات من أجل الحفاظ على سلامة الطلاب. وناشد سائقي المركبات والحافلات وأولياء الأمور إلى التأني والتمهل عند المرور في الشوارع القريبة من المدارس أو أثناء دخول وخروج الحافلات المدرسية والتركيز على حماية الأبناء من التعرض لحوادث الدهس وحث على ضرورة الالتزام بالتوقف الكامل عند فتح إشارة "قف" الجانبية للحافلة المدرسية مشيراً إلى أنه سيتم مخالفة السائقين غير الملتزمين وتطبيق المادة "91" بالقرعة 1000 درهم و10 نقاط مرورية وتطبيق المادة رقم "90" من قانون السير والمرور بمخالفة سائقي الحافلات المدرسية بالقرعة 500 درهم و6 نقاط في حالة عدم التزامهم بفتح إشارة قف في حالة صعود ونزول الطلاب من الحافلة

منوعات العلاج

23



ألم أسفل الظهر في جزء كبير منه، قد يختفي من تلقاء نفسه خلال أربعة إلى ستة أسابيع، مع أو من دون علاج أو بعلاج منزلي. ولكن إذا شعرت بألم شديد في الظهر تصاحبه الأعراض التالية فيجب عليك استشارة الطبيب:

ألم أسفل الظهر .. وأفضل العلاجات الممكنة !!

الحالات التالية:
• الشعور بالألم أسفل الظهر قوي وشديد، ولا يختفي بعد أيام عدة،
• إذا كان ظهرك يؤلمك حتى وأنت في وضع الراحة أو الاستلقاء.
• تشعر بضعف أو خدران أسفل الساقين، أو تشعر بالألم عندما تقف أو تمشي.
• عندما لا يمكنك السيطرة على أمعائك أو على المثانة.
• فقدت هذه الأعراض علامات تشير إلى وجود مشكلة في الأعصاب أو مرض آخر، يجب استشارة الطبيب بشأنه من أجل معالجته.

• واستنتجت دراسة أخرى أن تصحيح المشكلة باستخدام جهاز خاص للعمود الفقري والساقين، قد يساعد على حل المشكلة.
العلاج بالتدليك
يؤكد العدد الأكبر من مزودي الرعاية الصحية، أن العلاج بالتدليك يساعد على تخفيف ألم أسفل الظهر كعامل مساعد فاعل لمعالجة ألم أسفل الظهر، إلى جانب العلاجات الطبية.

وفي الأحوال كافة من الضروري مراجعة الطبيب في

من شأن وضع الثلج أو الحرارة مباشرة على منطقة الألم في الظهر، أن يخفف من الشعور بعدم الراحة والألم. وقد أثبت العديد من الدراسات أن الحرارة أفضل من الثلج. وإذا أردت استخدام الحرارة، فهناك خيارات عدة بما في ذلك الكمادات الساخنة. وبالنسبة لكريمات Ice Creams أو الكريمات الباردة، فمن الأفضل استخدام أكياس الخضروات المجمدة بدلاً من أن تشتري تلك الكريمات المحضرة تجارياً.

راقب وزنك
مارس الرياضة لكي تحافظ على وزن جسمك بشكل صحي وحجم مناسب. الوزن الزائد يسبب ضغطاً زائداً على العمود الفقري.

توقف عن التدخين
التدخين قد يزيد مخاطر هشاشة العمود الفقري وغيرها من مشاكل العظام. وقد أشارت الأبحاث الحديثة إلى أن المدخنين أكثر عرضة للإصابة بألم أسفل الظهر من غير المدخنين.

مارس الرياضة
على الرغم من أنه لا يوجد تمرين محدد ومعين فاعل لعلاج ألم الظهر، إلا أن ممارسة الرياضة بشكل عام مهمة جداً للناس، من أجل الاستمرار في الحركة. وقد يساعدك اختصاصي العلاج الطبيعي على أداء بعض التمارين، لتوسيع المسافات بين الفقرات وتقليل الضغط على الأعصاب. كما قد ينصحك بممارسة التمارين لتمديد عضلات الظهر والوركين، وتقوية عضلات البطن. ويمكنك كذلك القيام بتمارين التمدد لتخفيف التصلب وزيادة نطاق الحركة، بالإضافة إلى تمارين الإيروبيك للشكل العام للجسم.

غير الفرشة إذا لزم الأمر
أثبت العديد من الدراسات أن الأشخاص الذين يعانون من ألم أسفل الظهر، والذين ينامون على فرشة متوسطة الصلابة، يكونون أفضل حالاً من أولئك الذين ينامون على فراش صلب. وليس هناك قاعدة مطلقة لتبديل الفرشة، ولكن إذا بدأت تتراخى أو مضى عليها من 6 إلى 8 سنوات فمن الأفضل تبديلها.

ركز على قدميك
تبدأ بعض مشاكل الظهر من لا شيء. فقد تنجه أقدام بعض النساء عند المشي إلى الداخل، وهذا يجعلهن أكثر عرضة للإصابة بألم أسفل الظهر، وذلك وفقاً لدراسة حديثة نشرت في مجلة أمراض الروماتيزم Rheumatology

الأعراض المذكورة أعلاه، فإنه لا يستدعي بالضرورة تدخل الطبيب. وفي ما يلي بعض النصائح التي سوف تساعدك على تحسن حالتك.

خذ فترة من الراحة
يجب أن تجعل ظهرك مرتاحاً لمدة 48 ساعة بعد الإصابة، أو بعد الشعور بألم شديد. وبعد ذلك يمكنك تدريجياً زيادة مستوى نشاطك. فالنهوض والتحرك عندما تخف تلك التشنجات والألام، سوف يساعدك على التخلص من الألم.

اختر الثلج أو الحرارة

• ألم ناتج عن إصابة.
• ألم لا يسمح لك بالتحرك أو النوم.
• ألم مستمر أسفل الساق وتحت الركبة.
• خدر في الساق أو القدم أو الفخذ أو منطقة المستقيم.
• ألم تصاحبه الحمى أو الغثيان أو القيء، أو ألم في البطن أو ضعف عام أو تعرق.
• فقدان السيطرة على المثانة والأمعاء.
• فقدان الوزن من دون سبب واضح.
• تاريخ من أخذ أدوية الستيرويدات، ومخدرات عن طريق الوريد، أو أي نوع من أنواع المخدرات.
إذا لم يصاحب ألم أسفل الظهر الذي تعانيه، أي من هذه



تعرف معنا على فوائد الفول السوداني لصحة جسدك



لا تتوقف فائدة الفول السوداني عند كونه من المسليات ذات الطعم المحبوب، أو حتى كونه من مصادر الطاقة والنشاط، وإنما تمتد الفوائد لما هو أعظم بالنسبة لصحة القلب والدماغ، وباقي أجزاء الجسم. وذكر تقرير للوكالة الألمانية "د ب أ"، أن الفول السوداني، يحارب الدهون، عن طريق المكونات النباتية الموجودة به، كما يكافح سرطان المعدة، ويمنع نموه، ويعمل أيضاً على تقليل الكوليسترول الضار، الموجود بالجسم. والسوداني السوداني، غني بمضادات الأكسدة، التي تمنع انسداد الشرايين والجلطة، وتعزز الإحساس بالشبع، فهو يقضي من السكري، كما يحتوي السوداني على مادة تزيد إنتاج الجسم، لهرمون السيروتونين الذي يخفف الاكتئاب.

وفق دراسة علمية جديدة

المأكولات البحرية تؤخر الشيخوخة

الاستنتاج، عمل الباحثون الأمريكيون على حوالي 2622 متطوعاً بين الأعوام 1992 وحتى 2015. وعند نهاية الدراسة كان متوسط سن المشاركين حوالي 74 عاماً، بينما كانت المجموعة تتكون من أكثر من نسبة 63% منها من النساء. والنتيجة؟ بعد نهاية فترة الملاحظة أثبت الباحثون أن كبار السن ممن استهلكوا المأكولات البحرية بشكل منتظم، كانوا في المتوسط أقل عرضة لمخاطر "الشيخوخة السيئة"، بنسبة 24% - أي بعبارة أخرى أقل عرضة للإصابة بالأمراض المزمنة (مثل أمراض القلب والأوعية الدموية)، أو التراجع المرئي والإدراكي المبكر. هذه الأحماض الدهنية الجيدة المتعددة غير المشبعة، لها فوائد عديدة سواء على الصحة أو على عافية الجسم بشكل عام، فهي تسمح وفقاً للباحثين بتنظيم ضغط الدم وإيقاع القلب، ودرود الفعل ضد الالتهابات.

والمناسبات، في حين يجب الاستمتاع بها طيلة أيام السنة للحصول على فوائدها الرائعة. وبحسب دراسة حديثة أجرتها جامعة "توفتس" Tufts في الولايات المتحدة الأمريكية، ونُشرت في المجلة الطبية البريطانية The British Medical Journal فإن المأكولات البحرية ستكون رائعة لكبار السن، حيث إنها تساعد على الوصول إلى مرحلة الشيخوخة بصحة جيدة. ولكي يتوصلوا إلى هذا

ليس بجديد القول إن تناول المأكولات البحرية رائع لصحة الجسم، لكن، وفقاً لدراسة أمريكية جديدة، فإن المأكولات البحرية تساعدنا كذلك على التقدم في السن بصحة أفضل. السلطعون والقرديس، والمحار والروبيان، وحلزون البحر وجراد البحر... من المأكولات التي توضع على موائد الأعياد





برعاية ولي عهد الفجيرة؛

منوعات الفكر 26

انطلاق مهرجان الجبل الثقافي بالفجيرة 16 يناير

ضمن فعاليات الموسم الثقافي للجمعية، ويشترك فيه نخبة من الشعراء والمثقفين والفنانين، حيث يتضمن اليوم الأول قراءات شعرية وعروض مسرحية وجلسات حوارية، في حين يتضمن اليوم الثاني أمسية شعرية وجلسات فنية وعروض موسيقية، إضافة إلى العروض الترفيهية والركن التراثي والشعبي والفعاليات الرياضية.

والاستجمام وسط الطبيعة بعرض التأمّل والتفكير بحرية، وهذا يتمثل في أنشطة مهرجان الجبل الثقافي التي تتناسب مع مختلف فئات المجتمع، مشيراً أن مشاركة المركز في المهرجان تعد جزءاً من الفعاليات التي سينفذها المركز خلال عام الاستعداد للخمسين.

من جهتها، قالت سلميّة المزروعى مديرة المهرجان: إن الدورة الثانية هذا العام تأتي

يومى 16 و17 يناير الجاري في حديقة الفجيرة للمغامرات.

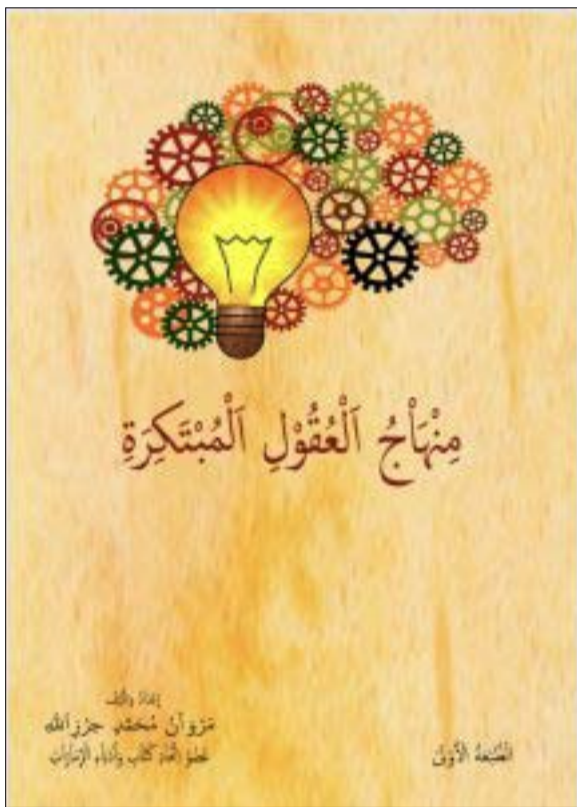
وقال سعادة خالد الظنحاني رئيس جمعية الفجيرة الاجتماعية الثقافية، خلال اللقاء مع مدير مركز الفجيرة للمغامرات، أن الثقافة والرياضة والترفيه مكونات أساسية لحياة أفراد المجتمع من أبناء ومثقفين ورياضيين وغيرهم، فالإنسان يحتاج للترويح عن النفس،

ويتميز برنامج المهرجان في يوميه الأول والثاني عرضاً مسرحياً وورشاً تفاعلية وأمسيات شعرية وقرارات تراثية وموسيقية، وجلسات حوارية يشارك فيها نخبة من الأدباء والمثقفين من مختلف الجنسيات العربية والأجنبية، بالإضافة إلى أنشطة رياضية مصاحبة يقدمها

•• الفجيرة-الفجر

تحت رعاية سمو الشيخ محمد بن حمد الشرقي ولي عهد الفجيرة، تنطلق فعاليات الدورة الثانية من مهرجان الجبل الثقافي في الفجيرة تحت شعار «حوار الطبيعة والإنسان»، والذي تنظمه جمعية الفجيرة الاجتماعية الثقافية بالتعاون مع مركز الفجيرة للمغامرات خلال

كتاب «منهاج العقول المبتكرة» يحصد اثنتي عشرة شهادة إشادة وشكر جامعية



أصحاب الهمم، وتميزة دائماً بإيجابيته وعمله لصالح أن تكون الحياة أفضل...

محطات المهارات الفكرية وخلق تنمية الذات كما يقوم على تعديل السلوك ورفع مستوى الأداء الوظيفي وتعزيز العلاقة ما بين الموظفين والعملاء، والعلاقات الأسرية والاجتماعية بشكل عام.

كما تميز الكتاب عن غيره في بيان الغاية من الضبط بالشكل الحراري للكتاب، والذي أثبتته مراجع مع المكتبة الوطنية الأمريكية للبحوث والوكالة الأمريكية للمعلومات الطبية وجامعة هيوستن، وذلك بتجسيد ردة فعل متزامن للدماغ في الجزء الأيمن الحديسي مع الجزء الأيسر العقلاني، في حفظ المعلومة وتنشيط الدماغ.

ومن باب التراحم الإنساني الذي تسعى له دولة الإمارات العربية المتحدة، أعلن مروان حرز الله: أنه سيتم تخصيص وقف من مبيعات الكتاب لصالح إحدى الجمعيات الخيرية لكل دولة يباع فيها الكتاب، بهدف مشاركتهم بالدعم الإنساني في مسيرة التعليم للأسر المتعصبة ويكون صدقة جارية وعلم ينتفع به.

وحول توفر الكتاب، فقد صرح المؤلف عن وجود الكتاب بالفترة الحالية ضمن نسخ إلكترونية في كافة الجامعات المصرية والسودانية والعراقية والأردنية والفلسطينية والسورية والبنانية وقريبا سيكون متوفراً على موقع إجازون ضمن سعر رمزي لا يتجاوز العشر دولارات.

يشار إلى أن الكاتب مروان حرز الله وهو عضو في اتحاد كتاب وأدباء الإمارات والذي لم يُعرف فقد بكتابه المميز، وإنما بالبحوث العلمية وبمسيرة مهنية طويلة والعمل التطوعي في خدمة

يحتوي على أسرار لقدرات ذهنية لم تعرف من قبل، وسرد المعلومة بطريقة سلسة، مما يساهم في تنمية الذات ويدعم برامج أعداد القادة، وخلق جيل جديد من المبتكرين والعلماء.

يذكر أن للكاتب والباحث مروان حرز الله من خلال المقابلات التلفزيونية التي أجريت معه من قبل مؤسسة دبي للإعلام - قناة تلفزيون دبي، وأيضاً مؤسسة MBC عبر برنامج صباح الخير يا عرب، أوضح بأن الكتاب يستهدف بصورة خاصة طلبة المرحلة الثانوية والجامعية والهيئات الإدارية والتدريبية، وأولياء الأمور وموظفي القطاع الحكومي وبصورة عامة كافة أفراد المجتمع لا فيه من جدية ببيان مخرجات العقل المبتكر، وهو المحرك الأساسي في خلق مبدعين ذهنياً وصناعة المبتكرات، كما يساهم في تحسين استراتيجيات التفاعل الضفي لخاصته في تنمية قدرات المعلم وتنشيط الخلايا الذهنية لدى الطالب.

وأفصح الكاتب عن بعض أهداف الكتاب، ومنها تثقيف القارئ بمفهوم الابتكار من الجانب العلمي، كما يساهم في تجاوز مطبات الإحباط والقتل، ويبين للقارئ ما هي مخرجات العقل ؟ ويحفظ على توليد المبتكرات وإيجاد الابتكارات.

ويبين آلية علاقة القدرات الذهنية مع صناعة المبتكرات للسبب بالانتاج الفكري إلى بر الأمان، والإنخراط السليم في المجتمع، وتعزيز سمة الاصالّة الفكرية، وطريقة تنمية الفكر الجمالي بعيد المدى، ووضع مرونة الأنا الفكرية بالاتجاه الإيجابي السليم مع الحرص الإدراكي، وتفعيل

•• دبي-الفجر

مواكبة لرؤية مسيرة النهضة التعليمية والفكرية وتنمية الذات، وتماشياً مع اهتمامات دولة الإمارات العربية المتحدة في دعم الابتكار في المسار التعليمي، وأداء المؤسسات الحكومية والأهلية، والجهود الرامية إلى تطوير وتحسين فعالية وكفاءة القطاع التعليمي في الدولة بشكل خاص والعالم العربي بوجه عام.

وعلى مدار أربعة أعوام، عكف الفكر والباحث العربي مروان حرز الله والمقيم بدولة الإمارات على إنجاز الكتاب، وذلك متابعة لمسيرة النهضة الفكرية في الاستشراف الاستراتيجي وتنمية الذات لتحقيق التميز والريادة، والذي يحتوي على ستة بحوث في إستراتيجية عمل الجسرات الذهنية، ودليل يبين السمات الفكرية للشخص المبتكر، وطريقة عملها وتنميتها والإرشاد لكيفية استخدامها بالشكل المتمر، بهدف نشر ثقافة الابتكار كأسس علمية وسهلة، والذي يُخلق بالقارئ إلى آفاق من الابتكار وإيجاد المبتكرات ودليل على كيفية استخدام قدرات العقل لحياة وتفكير أفضل.

وحظي الكتاب وخلال ثلاثة أشهر فقط على اثنتي عشرة شهادة إشادة وشكر من جامعات ومؤسسات أكاديمية عريقة، شملت دولة الإمارات العربية المتحدة وجمهورية مصر العربية وجمهورية العراق والمملكة الأردنية الهاشمية ودولة فلسطين.

حيث أعربت معظم الجامعات عن شكرها وإشادتها لهذا الإنجاز، والذي

اختتام فعاليات مهرجان الشارقة للشعر العربي

شعرية، كما شهد مسرح الجامعة القاسمية قراءات شعرية لضيوف المهرجان. وناقش مهرجان الشارقة للشعر العربي تراث الشعر وحاضره من خلال ندوة سلطت الضوء على علاقة الشعر بجذوره وتطلعاته المستقبلية، كما أطلق صاحب السمو حاكم الشارقة خلال لقائه بضيوف المهرجان مبادرة «جائزة الشارقة للنقد الشعري العربي»، وافتتح سموه بحضور الضيوف القهسى الأدبي في منطقة الحيرة بالشارقة ليعلن هذا المهرجان بفضل دعم حاكم الشارقة عن حضوره الجميل في المشهد الشعري العربي.

واستطلاع الشعر من خلال أمسيات المهرجان الشعرية أن يثبث حضوره بسحر حروفه وتجليات شعره ويؤكد أنه ديوان العرب الخالد.

وأن القصيدة العربية الأصيلة قادرة على أن تجمع مشاعر الناس حولها وأن تثبت هويتها وترسخها في الوجدان على مر الأزمان. وتناولت قصائد الشعراء مواضيع إنسانية وذاتية في تطواف أنيق بشمار الحروف وظلال المعاني لتنهزم غيمة الشعر وتبلى أرض التقني العاشقة لعزفه المتفرد.. وشهد قصر الثقافة بالشارقة تحليق أكثر من 30 شاعراً من 18 دولة في 6 أمسيات

اختتمت مساء أمس الأول فعاليات مهرجان الشارقة للشعر العربي في نسخته الثامنة عشرة بحضور سعادة عبدالله العويس رئيس دائرة الثقافة بالشارقة ومحمد القصير مدير إدارة الشؤون الثقافية بدائرة الثقافة ومحمد البريكي مدير بيت الشعر في الشارقة.

ونقل سعادة عبدالله العويس تحيات وشكر صاحب السمو الشيخ الدكتور سلطان بن محمد القاسمي عضو المجلس الأعلى حاكم الشارقة وتمنياته للمشاركين من شعراء وضيوف في المهرجان كل النجاح والتوفيق، مؤكداً استمرارية مهرجانات الشعر العربي في بيوت الشعر في الوطن العربي.



القاهرة للكتاب يختار الفنان التشكيلي العالمي أحمد مصطفى سفيراً لمعرض 2020

الفنان التشكيلي العالمي
أحمد مصطفى
سفيراً لمعرض الكتاب
2020 ضمن مبادرة
«سفراء المعرض»

معرض القاهرة الدولي للكتاب
Cairo International Book Fair

الدورة
51

معيداً بها، ثم أوفدته الجامعة في بعثة إلى بريطانيا سنة 1949، وألف نحو 29 كتاباً و79 بحثاً ومقالة في مقدمتها كتاب «شخصية مصر»، الذي نشر سنة 1967، وفي عام 1967 أصدر كتابه «اليهود أنثروبولوجياً»، والذي أثبت فيه أن اليهود المعاصرين الذين يدعون أنهم ينتمون إلى فلسطين ليسوا هم أحفاد اليهود الذين خرجوا من فلسطين.

وتعتبر دراسته «شخصية مصر.. دراسة في عبقرية المكان، إحدى أهم الدراسات الجغرافية عن مصر حيث مزج «حمدان، في دراسته بين الجغرافية والتاريخ والسياسة وعلوم طبيعية وإنسانية وتطبيقية أخرى.

وحصل جمال حمدان على جائزة الدول التشجيعية في العلوم الاجتماعية، جائزة الدولة التقديرية في العلوم الاجتماعية سنة 1986م، وجائزة التقدم العلمي من الكويت 1992م، 1959م، وكذلك حصل على وسام العلوم من الطبقة الأولى عن كتابه «شخصية مصر»، عام 1411هـ. 1988، ورحل في عام 1993.

بالاشتراك مع الدكتور ستيفان سبيزل. قدم الفنان أحمد مصطفى العديد من الأعمال الفنية بأسلوب خاص وفريد من نوعه، يرافقتها دائماً دراسة علمية وعميقة ومركزة، ومعظم أعماله مستمدة من النصوص القرآنية، حيث التأثير البصري في لوحاته تتجاوز بكثير النقوش الزخرفية.

شخصية المعرض جمال حمدان ولد في 4 فبراير 1928م في محافظة القليوبية في أسرة تنتهي إلى قبيلة (بنو حمدان) العربية، وحصل على الشهادة الابتدائية عام 1939، وحفظ القرآن الكريم على يد والده وكذلك تجويده وتلاوته، والتحق بالدراسة التوفيقية الثانوية وحصل على شهادة الثقافة عام 1943، ثم حصل على التوجيهية الثانوية عام 1944، انضم إلى هيئة التدريس بقسم الجغرافيا في كلية الآداب جامعة القاهرة، ثم رُفّي أستاذاً مساعداً، وأصدر في فترة تواجده بالجامعة كتبه الثلاثة الأولى.

وتخرج جمال حمدان في كليته عام 1948، وتم تعيينه

اختار معرض القاهرة للكتاب عام 2020 الفنان التشكيلي العالمي أحمد مصطفى سفيراً لمعرض الكتاب 2020، ليكون سفيراً لمعرض الكتاب 2020 ضمن مبادرة سفراء المعرض، الذي ينطلق في 22 يناير 2020 بمركز المعارض بالتجمع الخامس، ويستمر حتى 4 فبراير المقبل، وتحل دولة السنغال ضيف شرف معرض القاهرة الدولي، ويأتي المعرض تحت شعار «مصر أفريقيا ثقافة التنوع»، وتم اختيار الكاتب جمال حمدان شخصية عام المعرض.

والفنان المصري العالمي أحمد مصطفى حصل على العديد من الجوائز المحلية والعربية والعالمية، ومثل مصر في العديد من المعارض الدولية، كما عمل كمحاضر متفرغ بكلية الفنون الجميلة بالاسكندرية، كما أن أعماله مقتناه في أكبر متاحف العالم.

ظهرت أعماله المتقدمة والمبتكرة في معرض عام 1974م بالأكاديمية الملكية بلندن، وتلاها معرض بجامعة كامبريدج، وأصدر كتاب «علم اللغة العربية»، و، علم الجمال الإسلامي، الذي أعده الدكتور أحمد مصطفى

منوعات

الفعل

27



عبد الفتاح الجريني يطرح أحدث أفانيه (لغة)

طرح المطرب المغربي عبد الفتاح الجريني أغنية بعنوان "لغة" على طريقة الفيديو كليب، كلمات شندي وكانكا، وألحان المدفعية، وتوزيع ديزل برودكشن، عبر "يوتيوب"، بالتزامن مع الاحتفالات بالعام الجديد.

من جهة أخرى، يستعد الجريني لطرح أغنية جديدة، من كلمات محمد رفاعي، وألحان وليد سعد، وتوزيع رامي المصري لكن لم يستقر على اسمها.

يشار إلى أن عبد الفتاح الجريني طرح مؤخرا كليب "إحنا أفريقيًا"، كلمات أحمد حسن راؤول، وألحان مصطفى العسال، وتوزيع محمد مجدي، ومكساج وماستر محمد صفر، والتي تم طرحها في الصيف الماضي وقت انطلاق بطولة كأس الأمم الإفريقية في مصر.



سأغيب عن رمضان المقبل بسبب ارتباطي بالسينما

عائشة بن أحمد: من الصعب إرضاء كل الأذواق

تتابع الفنانة التونسية الشابة عائشة بن أحمد ردود الفعل على فيلمها الجديد "الفلوس"، الذي شاركت في بطولته مع تامر حسني وزينة، كما أنها ستغيب عن موسم رمضان المقبل لارتباطاتها السينمائية. وفي هذا الحوار، تحدثت عائشة عن الفيلم الجديد وكواليس التصوير، إضافة إلى تجربتها مع حسن الرداد، وسبب غيابها عن الدراما، وفيما يلي التفاصيل:

• حديثنا عن تجربتك الجديدة في "الفلوس" سعيدة بخروج فيلم "الفلوس"، للنور واستقبال الجمهور له بشكل جيد، خصوصا أننا مازلنا في فترة لم تبدأ بها الإجازات في مصر بشكل كامل، لكن في المجل كانت ردود الأفعال جيدة جدا، والإيرادات الكبيرة التي حققها العمل أكبر دليل على هذا الأمر.

• كيف وجدت الانتقادات التي تعرض لها الفيلم؟ - أي عمل يتم تقديمه تثار حوله آراء إيجابية وأخرى سلبية، وهذا الأمر معروف في السينما العالمية وليس المصرية فقط، وحتى أعلى الأفلام على مستوى الإيرادات بالسينما المصرية تعرضت للانتقادات، فكل شخص لديه وجهة نظر، سواء إيجابية أو سلبية عن العمل، بناء على اعتبارات عديدة، جزء منها يكون شخصيا.

• وفي رأيي من الصعب إرضاء كل الأذواق، لكن هناك فرصة لإرضاء قطاع عريض، وهو ما تحقق في "الفلوس"، ويمكن أن تلمسه من متابعة الجمهور على مواقع التواصل الاجتماعي، ومن شبك التذاكر بالإيرادات اليومية التي يحققها العمل.

• كيف كان التعاون مع تامر حسني؟ - تامر من النجوم الذين لهم شعبية كبيرة في الوطن العربي، وليس في مصر فقط، والعمل معه خطوة مهمة بالنسبة لي، والفيلم ضم فريقا من الممثلين، كنت سعيدة بالتعاون معهم، وكواليس التصوير كانت مليئة بالأجواء الإيجابية والحماس، خاصة فترة التصوير ببلننا، وذكراياتي عن الفيلم لن أنساها، واكتسبت صداقة فريق العمل خلال التصوير.

• لكن حديثك يتعارض مع ما تردد عن غضبك من حذف مشاهد لك - لم أتحدث عن هذا الأمر بغضب أو ضيق، فهناك أمور كثيرة تحدث في صناعة أي عمل فني، والشكل النهائي يكون مسؤولية المخرج ورؤيته في التعامل مع الأحداث، فليس بالضرورة أن تكون كل المشاهد بعد تصويرها تمثل إضافة للعمل، ولم أزعج من الأمر بل على العكس أشعر بسعادة بالتجربة.

• من بين ما تردد أيضا وجود مشكلة في ترتيب الأسماء على شارة العمل، ما تعليقك؟ - لم يحدث هذا الأمر أيضا، صحيح أنني أهتم بمكان وضع اسمي على شارة أي عمل فني، لكن في "الفلوس" لم تكن هناك مشكلات، وبرأيي هذه المسألة تكون مهمة لتقدير الحق الأدبي للفنان، ومن حقنا كفنانيين أن نفكر فيها.

• حديثنا عن دورك - أجسد شخصية "هايلة"، وهي صديقة زينة، التي نشاهد من خلالها الكثير من الأحداث، وأدعو الجمهور إلى مشاهدة الفيلم بدلا من الحديث عن الشخصية، خاصة أننا كنا حريصين على إبقاء التفاصيل سرا طوال فترة التصوير.

• في "الفلوس" لاحظ الجمهور إتقانك

• هل تهتمين بالمشاركة في أفلام نجوم الشباب؟ - أعتبر هذا الأمر مصادفة جميلة بالنسبة لي، فأن تكون تجاربي مع نجوم لهم جماهيريتهم في السينما المصرية، بداية من "الخلية" مع أحمد عز، مروراً بـ "الفلوس" مع تامر حسني، وفيلمي المقبل مع حسن الرداد، أمر يجعلني أشعر بسعادة ومسؤولية أيضا في اختياري الفني.

• لماذا ابتعدت عن الدراما خلال الفترة الحالية؟ - انشغلت بالسينما خلال الفترة الحالية، وسأركز فيها، لذا سأغيب عن رمضان المقبل بسبب ارتباطي بالسينما، وهو ما سأعمل عليه بشكل أكبر في اختياري، حيث فضلت الاعتذار عن عدة أعمال للتركيز في السينما.

• هل هذا الأمر هو سبب اعتذارك عن مسلسل "الأخ الكبير" مع محمد رجب؟ - المسلسل ينتمي للدراما الطويلة، وتصل حلقاته إلى 45، وهذه النوعية من الأعمال تكون مجهددة جدا للفنان، بسبب طول فترة التصوير، وفي الوقت الحالي لا أرغب في تقديم الدراما الطويلة، وهو ما جعلني اعتذر لفريق العمل قبل بداية التصوير.

• حديثنا عن تجربتك الجديدة في "الفلوس" سعيدة بخروج فيلم "الفلوس"، للنور واستقبال الجمهور له بشكل جيد، خصوصا أننا مازلنا في فترة لم تبدأ بها الإجازات في مصر بشكل كامل، لكن في المجل كانت ردود الأفعال جيدة جدا، والإيرادات الكبيرة التي حققها العمل أكبر دليل على هذا الأمر.

• كيف وجدت الانتقادات التي تعرض لها الفيلم؟ - أي عمل يتم تقديمه تثار حوله آراء إيجابية وأخرى سلبية، وهذا الأمر معروف في السينما العالمية وليس المصرية فقط، وحتى أعلى الأفلام على مستوى الإيرادات بالسينما المصرية تعرضت للانتقادات، فكل شخص لديه وجهة نظر، سواء إيجابية أو سلبية عن العمل، بناء على اعتبارات عديدة، جزء منها يكون شخصيا.

• وفي رأيي من الصعب إرضاء كل الأذواق، لكن هناك فرصة لإرضاء قطاع عريض، وهو ما تحقق في "الفلوس"، ويمكن أن تلمسه من متابعة الجمهور على مواقع التواصل الاجتماعي، ومن شبك التذاكر بالإيرادات اليومية التي يحققها العمل.

• كيف كان التعاون مع تامر حسني؟ - تامر من النجوم الذين لهم شعبية كبيرة في الوطن العربي، وليس في مصر فقط، والعمل معه خطوة مهمة بالنسبة لي، والفيلم ضم فريقا من الممثلين، كنت سعيدة بالتعاون معهم، وكواليس التصوير كانت مليئة بالأجواء الإيجابية والحماس، خاصة فترة التصوير ببلننا، وذكراياتي عن الفيلم لن أنساها، واكتسبت صداقة فريق العمل خلال التصوير.

• لكن حديثك يتعارض مع ما تردد عن غضبك من حذف مشاهد لك - لم أتحدث عن هذا الأمر بغضب أو ضيق، فهناك أمور كثيرة تحدث في صناعة أي عمل فني، والشكل النهائي يكون مسؤولية المخرج ورؤيته في التعامل مع الأحداث، فليس بالضرورة أن تكون كل المشاهد بعد تصويرها تمثل إضافة للعمل، ولم أزعج من الأمر بل على العكس أشعر بسعادة بالتجربة.

• من بين ما تردد أيضا وجود مشكلة في ترتيب الأسماء على شارة العمل، ما تعليقك؟ - لم يحدث هذا الأمر أيضا، صحيح أنني أهتم بمكان وضع اسمي على شارة أي عمل فني، لكن في "الفلوس" لم تكن هناك مشكلات، وبرأيي هذه المسألة تكون مهمة لتقدير الحق الأدبي للفنان، ومن حقنا كفنانيين أن نفكر فيها.

• حديثنا عن دورك - أجسد شخصية "هايلة"، وهي صديقة زينة، التي نشاهد من خلالها الكثير من الأحداث، وأدعو الجمهور إلى مشاهدة الفيلم بدلا من الحديث عن الشخصية، خاصة أننا كنا حريصين على إبقاء التفاصيل سرا طوال فترة التصوير.

• في "الفلوس" لاحظ الجمهور إتقانك

• هل تهتمين بالمشاركة في أفلام نجوم الشباب؟ - أعتبر هذا الأمر مصادفة جميلة بالنسبة لي، فأن تكون تجاربي مع نجوم لهم جماهيريتهم في السينما المصرية، بداية من "الخلية" مع أحمد عز، مروراً بـ "الفلوس" مع تامر حسني، وفيلمي المقبل مع حسن الرداد، أمر يجعلني أشعر بسعادة ومسؤولية أيضا في اختياري الفني.

• لماذا ابتعدت عن الدراما خلال الفترة الحالية؟ - انشغلت بالسينما خلال الفترة الحالية، وسأركز فيها، لذا سأغيب عن رمضان المقبل بسبب ارتباطي بالسينما، وهو ما سأعمل عليه بشكل أكبر في اختياري، حيث فضلت الاعتذار عن عدة أعمال للتركيز في السينما.

• هل هذا الأمر هو سبب اعتذارك عن مسلسل "الأخ الكبير" مع محمد رجب؟ - المسلسل ينتمي للدراما الطويلة، وتصل حلقاته إلى 45، وهذه النوعية من الأعمال تكون مجهددة جدا للفنان، بسبب طول فترة التصوير، وفي الوقت الحالي لا أرغب في تقديم الدراما الطويلة، وهو ما جعلني اعتذر لفريق العمل قبل بداية التصوير.

نادية الجندي: (نساء من ذهب) كوميدي اجتماعي



أكدت النجمة نادية الجندي أنها ستبدأ قريبا بتصوير مسلسل (نساء من ذهب)، وسيعيدها ذلك إلى الدراما بعد غياب نحو 4 سنوات، ويشارك في بطولة المسلسل كل من النجمة نبيلة عبيد وهالة فاخر.

وقالت الجندي في تصريحات صحافية إن العمل يدور في إطار اجتماعي كوميدي مختلف عما تم تقديمه قبل ذلك في الدراما المصرية، ويقدمها بشكل مختلف عن أعمالها السابقة.

وأضافت أنها سعيدة بالتعاون مع النجمة نبيلة عبيد، خاصة أنها صديقتان، وتجمع بينهما علاقة قوية منذ فترة طويلة، وتتمنى أن ينال العمل إعجاب جمهورها.

(نساء من ذهب) تجتمع فيه النجمتان نادية الجندي ونبيلة عبيد في رمضان المقبل، والعمل مأخوذ من (فورمات) أميركي كوميدي أنتجته شركة ديزني الشهيرة، وتم الاتفاق مع السينارست أمين جمال على كتابة السيناريو والحوار له، ويخرجه وإثل إحسان.

سيد رجب ينضم إلى أسرة فيلم (سيدي بشر)

انضم الفنان سيد رجب إلى أسرة فيلم "سيدي بشر" مع المخرج سامح عبد العزيز، ونجمي الكوميديا علي ربيع ومحمد عبدالرحمن، المقرر بدء تصويره خلال أيام، ويعمل مخرج الفيلم على اختيار باقي الفنانين قبل بدء التصوير.

وتسلم سامح عبد العزيز سيناريو الفيلم جاهزا بعد انتهاء المؤلف أمين جمال من ورشة كتابة النسخة الأخيرة فيه، وانتهى عبدالعزيز من معاينة أماكن التصوير في القاهرة وأيضا بالإسكندرية، لاسيما أنه سيتم تصوير أسبوع كامل في المدينة الساحلية لاعتماد قصة العمل في الأساس على الحياة في شارع خالد بن الوليد التجاري الشهير هناك.

فيلم "سيدي بشر" كان يحمل اسم "خالد بن الوليد" وتم تغييره، ويسجل العمل التعاون الثاني بين علي ربيع ومحمد عبدالرحمن والمخرج سامح عبد العزيز في السينما بعدما قدموا فيلم "خير وبركة" في عام 2017 الذي شارك في بطولته مي سليم ودلال عبد العزيز وسيد رجب ومحمد ثروت وكريم عفيفي وتارا عماد، وهو من تأليف شريف نجيب وجورج عزمي.



الفكر

اعداد الشاعر
عبد الله العكبري

حكمة

من قَدَم اليمنى..تيا من عن الميل

ومن جدم الحسنات...يذكر جميله

خذها...چذا..من دون فسرٍ وتعليل

بعض العرب...إسمه يساوي قبيله

#انغام_الظهور

عام - زايد



عام
زايد

معك عفت الخود بالكلّي ماليه في غيركم خانه
انت شمسي و انت لي ظلي و انت لي تسحرني اعيانه
عين خشف الريم لجلي و الخدود وورد باغصانه
والخشم كالسيف منسلي والشفايا حمر رويانه
أتلع والجيد متعلي والشعر طايح على امتانه
يا بديع الحسن لا تخلي في هواك الروح شفقانه
شوفني "م" الحب معلي عاكف "ع" لشعر واوزانه

الشيخ زايد بن سلطان آل نهيان (طيب الله ثراه)



البيت متوحد

حر على كفه عذاب الصقايير

واهل القنص ترجي حراوي هداده

وان هد شدت من وراه المواتير

كل يبي من وجهه السمح زاده

وتبري مباراته قلوب المناير

ومخوته تقطع وتين النكادة

عبد الجهنّي

عام جديد

عام جديد بيتدي ونيك
يا الله عماتنا يا الغلا دوم
القلب يرقب وقت لقيك
مدي متى بمن ليته اليوم
السيوم قايبي قسام ينخاك
يا سييد الغالين مغروم
يعزف نغم ويقتول يفذاك
صار الوله يا زين مرسوم
داخل قصيد البوح قلب جواك
عنييت اناجي قلب محروم
في غيبتك يا حبيب رويك
تسزوني في طيف الجاوم
ما شفتني ذابيل بايك
مثل الزهر بالظيق مهموم
خذي قمر صيده بكف يمينك
تقرا شعور النبطن ويدوم
حيننا على أمثال طروراك
يا طلبة المشفق ما اروم
اصبر عن اليعاد وشن ياك
زدت التفلي دون معلوم
لكنني لا شك أمهوك
كلما حسبت أقمار ونجوم
شفتك بعيني هنا
وادي نصيبي وياك مقوم

هوت زهرة المازمي

طوبى : مطر بن فطيف الكعبي

مابين قلبي وبينك أمطاراك
في يقظتي وفي حيرة النوم
خوف الحسد بالذكار أرقاك
بالسك وزد الحمرز مختوم
في طريف عيني الكحل يقرق
والسروح ضمت خياج معلوم
شامخ بعزمك فوق مرقاك
متفرد بطبعك على القوم
عذب الحكى سمحة سجاياك
عن نقد مترفع ومحشوم
كم معسر يبشر اذا ياك
تفزع عنا في مسر مهموم
مخرب مثل في جود يمينك
والطبيب يعلى قنودك نجوم
تعبير نثري دون أقمصاك
يجحف مقبلك شعور منظوم
السكر تميميه بمزايك
يا قلب بيده صبرت محكوم
عشت بترف أموم ونيك
ي الله عماتك بقربي تدوم
تقبل منة بالمعدتلك
والخسير لك بالزود مقوم



في المنابر ثوبها بالعززان
وفي المحافل بشت عز ترتدي
ناخذ الأول في يوم الامتحان
ما بنا خايب ولا فينا ردي
من قبل يوم الفقر بالدهر خان
كان صدر اجدادنا اساط احمدى
ومن زمن يوم المدى سرج وحصان
كم فارس بيننا ، وكم اجودى
الفاعل يشهد لنا قبل اللسان
وكم كتبنا كل حرف ابجدي
اللالي نور فوق الشمعدان
والفجر بربوعنا صبحه ندى
الوطن بقلوبنا مجده مصان
وبالدهما والروح دونه نفتدي
دولتي خمسين عام وللعيان
اصبحت مضرب مثل يا سيدي
شعلة من نورها اشرق وبان
كل حق ، وشلتها بأعلى يدي
رملها عندي مقدس والكيان
احفظه اغلى امانه لولدي

عام الأستعداد للخمسين حان
ونور فجره بالعزيمة بيتدي
في (الإمارات) الأبية له مكان
وكل هذا الكون فيها يقندي
من (خليفة) شيخنا خذنا بيان
ومن كلامه نحن كلنا نهدي
وفي فكر بو (راشد) (محمد) ضمان
إننا نصعد ونتعدى الجدي
ونهج بو (خالد) (محمد) للزمان
يرسم الأحلام لمعانق غدي
من بلد (زايد) ومن أرض الأمان
كل مجد بدرها يعدي عدي
اعزفت لحن السلام بعز شان
ونادت الأيام ردي وانشدي
من سبق في العلم ما شاف الهوان
ومن وقف عاش الظلام السرمدي
نحن دولة طبعها كسب الرهان
بالسيوف اتسرد كيد المعتدي
بالتسامح مدت كفوف الحنان
ويا قلوب الحب قسالت غردي



كلنا خليفة

سبحان من يرسل لنا ناس للناس

بين التسامح و السيوف الرهيضة

الله خلق لانسان عينين في راس

وحده حق محمد و لاخرى خليفة

محمد بن شامس المزروعى

ريتويت



د مينا سيف الهاملي
@Maithaalhameli

دكتورة في الوعي السياسي / كاتبة وشاعرة / مدير عام التوعية
المتقدمة للتدريب / ممرضة الأولى جدي مريم بنت هامل النيسى
ولمي شبخة بنت زعل الفلاحى / حياىي الوحيد

Followed by 162 others and علي الغنوي

كل نبضه وافته العام الجديد

وكل عام ونضك يجدد حياتي

يا اول الميلاد والعمر الوحيد

يا نجاة الروح لاظهر أمنياتي



FOLLOWS YOU

TWEETS FOLLOWING FOLLOWERS

كل عام و كل شهر و كل يوم

كل ساعة كل وقت و ثانية

جعلني وياك فالدنيا سلوم

ما تكذرننا الحياة الفانية !!

للتواصل: E-mail: xhms@hotmail.com

@HaFajer