

# منوعات

## العصر

الأحد 17 مارس 2019 م - العدد 12581  
Sunday 17 March 2019 - Issue No 12581

ص 22

الملتقى السكاني العاشر يناقش  
احتياجات منطقة القوع ويقدم  
الحلول المناسبة لها



ص 27

يسرا اللوزي:  
الـ(سوشيال ميديا)  
سلاح ذو حدين



الموز.. يعزز صحة القلب ويقلل  
من خطر الإصابة بالسرطان

ص 23

المراسلات: ص 505  
email:munawaat@alfajrnews.ae

## هذه أرخص مدينة للعطلات في أوروبا

إذا كنت تبحث عن أرخص وجهة للعطلات في أوروبا لعام 2019، فما عليك سوى التوجه إلى مدينة فيلنيوس في ليتوانيا. وتصدرت العاصمة الليتوانية قائمة أرخص المدن للعطلات هذا العام في مؤشر "بوست أوفيس" السنوي، حيث تم تحديد أفضل 10 مدن من خلال مقارنة التكاليف لمشاهدة المعالم السياحية، والنقل، والطعام، والشرب، وأفضل أماكن الجذب، والإقامة لمدة لياليتين في فنادق 3 نجوم لشخصين. وأثبتت فيلنيوس أنها أرخص مدينة في القارة الأوروبية، بتكلفة إجمالية بلغت نحو 147 جنياً أسترلينياً (200 دولار) لقضاء عطلة لمدة يومين، بحسب صحيفة ميرور البريطانية. وانخفضت التكلفة الإجمالية للسياحة في المدينة بنسبة 11% على أساس سنوي، ويمكن مشاهدة الكثير من المعالم السياحية فيها، بداية من قلعة جزيرة تراكا الأسطورية إلى بوابة الفجر الرائعة التي تعود للقرن السادس عشر.

أو يمكنك بالطبع التجول في شوارع المدينة القديمة الخلابة، والاستفادة القصوى من البوتيكات الساحرة، والمقاهي المريحة، والهندسة المعمارية التاريخية. وفيما يلي قائمة بأرخص 10 مدن للعطلات في أوروبا لهذا العام بالجنبة الأسترليني: فيلنيوس، ليتوانيا - 147 بلغراد، صربيا - 151.57 وارسو، بولندا - 160.35 اسطنبول، تركيا - 166.83 بوخارست، رومانيا - 167.74 بورتو، البرتغال - 172.60 ريفال، لاتفيا - 178.60 براتيسلافلا، سلوفاكيا - 182.02 موسكو، روسيا - 186.87 براغ، جمهورية التشيك - 190.19

## ألف كلب في سباق عدو

شارك نحو ألف كلب مع أصحابهم في سباق عدو في مانيلا أمس. ورغم هطول الأمطار جرت كلاب من جميع الأحجام والسلالات مع أصحابها في السباق الذي يقام سنوياً. وتراوح مسافات العدو بين كيلومتر ونصف الكيلومتر وخمسة كيلومترات حسب حجم السلالة.



يبدو أن التأثيرات السلبية للتلفاز

لا تنحصر فقط على الأطفال

بل تصل أيضاً إلى شرائح

عمرية مختلفة. فالكثير

من مشاهدة التلفاز يضر

أيضاً بذاكرة كبار السن، هذه هي

النتيجة التي خلص إليها باحثون

في بريطانيا.

## هل يقف التلفاز خلف ضعف الذاكرة لدى المسنين؟

الألمانية برلين. ومن بين هذه الأمور: درجات الباب الأمام: يمكن أن تكون درجات الباب الأمامي أو الحديقة عقبة. ولكن إذا أردت تحويلها إلى منحدر لتسهيل صعود ونزول الكرسي المتحرك، قد تجد أن الحديقة الأمامية تفقر للمساحة الكافية. وتوضع رابطة البناة أن رصيفاً مثلاً تبلغ نسبة انحداره 6 بالمئة يمكن أن يحل محل درجات سلم يبلغ ارتفاعها 16 سنتيمتراً سيكون طوله 67.2 متراً.

وتتوفر الكثير من المنازل على درجتين أو ثلاثة. وينصح إرهارد هاكسر، المدير الإداري بالرابطة الألمانية لكبار السن، بأن تكون المنازل مزودة بأرصفة مائلة بدلاً من درجات السلم من البداية.

الأبواب الضيقة: يجب أن تكون الأبواب عريضة بما يكفي لمرور كرسي متحرك عبرها. وتشير رايهولند بوستينا إلى أن: "العرض المثالي هو 90 سنتيمتراً، ولكن بعض الكراسي المتحركة يمكنها المرور عبر الأبواب الضيقة". خزانات المطبخ: المطبخ ليس الشيء الذي غالباً ما تغيره. وبالتالي إذا كنت تقترب من التقدم في السن، فيجب أن تضع في الحسبان أن المطابخ التقليدية غالباً لا تكون مناسبة للكراسي المتحركة أو المشايات وأنه قد يصعب الوصول إلى الخزائن المطبخية والموقد وطاولة العمل.

وهناك عدد من الأشياء في المنزل التي عادة لا تسبب المشاكل إلى أن يتقدم المرء في السن إلا إذا كان المرء من ذوي الاحتياجات الخاصة. لكن يمكن تجنبها أثناء عملية البناء الأولى للمنزل أو إزالتها أثناء التجديد - وغالباً بدون زيادة كبيرة في التكاليف"، تقول إيفا رايهولند بوستينا من رابطة بناء القطاع الخاص ومقرها العاصمة

شاهدوا التلفاز وقتاً أقصر. ورغم أن العوامل السكانية مثل السن والجنس والحالة الاجتماعية، ذكر أم أنثى، قد أثرت على فترة مشاهدة التلفاز إلا أنها لم تؤثر بشكل أساسي على العلاقة بين مدة مشاهدة التلفاز وتراجع القدرات العقلية. كما أن مجرد حقيقة أن مشاهدة التلفاز نشاط جالس لم تكن كافية لتفسير هذه الظاهرة حسب الباحثين، حيث إن طول الجلوس يعتبر عاملاً مساعداً على تراجع القدرات الذهنية.

## مواصفات المنزل المناسب لكبار السن!

يفضل الكثير من كبار السن البقاء في منازلهم بدل الذهاب إلى دور المسنين. غير أن البقاء في المنزل يتطلب تأهيله ليكون مريحاً ومتوفراً على تجهيزات منزلية مناسبة. فما الأمور التي يجب مراعاتها؟

استمرار العيش في المنزل لدى التقدم في السن أمنية شائعة. ولكن يمكن أن يكون الأمر مرهقاً إذا لم يكن المنزل ملائماً للاحتياجات الجديدة، فاضطرار المسن لصعود بضع درجات أمام الباب الأمامي يمكن أن تكون عقبة كبيرة لاستخدام الكرسي المتحرك، على سبيل المثال.

وهناك عدد من الأشياء في المنزل التي عادة لا تسبب المشاكل إلى أن يتقدم المرء في السن إلا إذا كان المرء من ذوي الاحتياجات الخاصة. لكن يمكن تجنبها أثناء عملية البناء الأولى للمنزل أو إزالتها أثناء التجديد - وغالباً بدون زيادة كبيرة في التكاليف"، تقول إيفا رايهولند بوستينا من رابطة بناء القطاع الخاص ومقرها العاصمة

قال باحثان من بريطانيا إن ذاكرة الأشخاص الذين تزيد أعمارهم عن 50 عاماً، يمكن أن تضعف إذا شاهدوا التلفاز أكثر من ثلاث ساعات ونصف يومياً. وأوضح الباحثان أن قدرة هؤلاء الأشخاص على تذكر الكلمات، وهو ما يعرف بالذاكرة الشفوية، تتراجع عند مشاهدة التلفاز وقتاً أطول. بيد أن الباحثين لم يتوصلا للسبب وراء ذلك على وجه التحديد. وقالت ديزي فانكورت وأديرو سبتيوي، من جامعة لندن، في دراستهما التي نشرت نتائجها في العدد الأخير من مجلة "ساينتفيك ريبورتس" العلمية، إنه قد جرت العادة دراسة آثار التلفاز على القدرة العقلية لدى الأطفال بشكل خاص، وأنه من النادر أن تنظر هذه الدراسات لكبار السن. وأوضحت الدراسة أن الدراسات القليلة التي ركزت حتى الآن على تأثير التلفاز على كبار السن وصلت لنتائج متناقضة جزئياً.

حلل الباحثان خلال هذه الدراسة بيانات 3662 بالغاً تم تجميعها على مدى 50 عاماً، وشارك هؤلاء البالغون في دراسة بريطانية بعدة المدى. وذكر المتطوعون عامي 2008 و 2009 الفترة التي شاهدوا فيها التلفاز يومياً، كما خاضوا اختبارات متعددة، حيث كان عليهم على سبيل المثال خلال اختبار الذاكرة الشفوية أن يتذكروا عشر كلمات أقيمت عليهم، وأن يذكروا هذه الكلمات إما مباشرة أو بعد وقت مستقطع قصير، خلال اختبارات أخرى. وتكرر هذا الاختبار عامي 2014 و 2015 ثم تبين للباحثين أن الأشخاص الذين شاهدوا التلفاز أكثر من 3.5 ساعة يومياً قد تراجعت ذاكرتهم خلال السنوات الست التالية، مقارنة بالأشخاص الذين

## جمعية تخزين الطاقة

### الروحية في بطاريات

يعتقد أعضاء جمعية "إثيريوس"، وهي حركة تأسست في الخمسينيات من القرن الماضي، أن القوة الروحية هي نوع ملموس من الطاقة، مثل الكهرباء، لذا فإنهم يقومون بتخزينها في بطاريات طاقة روحية" خاصة للإفراج عنها في حالة وقوع كوارث عالمية. وتدعي جمعية إثيريوس أنها منعت العديد من الأزمات الدولية من خلال إطلاق الطاقة الروحية المركزة المخزنة في هذه البطاريات الخاصة. ويعتقد أعضاء الجمعية التي أسسها سائق سيارة أجرة سابق يدعى ديفيد كينغ، بأن الشخصيات المؤثرة روحياً في العالم جاءت من كواكب مختلفة، على سبيل المثال فإن الإله الهندي كريشنا جاء من زحل، في حين جاء بودا من كوكب الزهرة. ويزعم أعضاء الجمعية بأن هدفهم هو مساعدة البشرية على حل مشاكلها عبر تجميع الطاقة الروحية في بطاريات إلى أجل غير مسمى وإطلاقها عند الحاجة لها.

## طفل يخطط لإطلاق

### شركة طيران

قد يكون أليكس جاكوت بعمر 10 سنوات فقط، إلا أنه يخطط لإطلاق شركة طيران خاصة به، وتعلم بالفعل أهم درس في مجال الأعمال: عندما تشعر بالشلل، اطلب النصيحة من الخبراء.

ويملك التلميذ من سيدني خططاً طموحة لإنشاء شركة طيران يطلق عليها "أوقيانوسيا إكسبريس"، وبدأ بالفعل بوضع الخطط لتشكيل أسطول الطائرات، وتحديد أرقام الرحلات، واتخاذ قرارات التوظيف الرئيسية.

وحتى لا يترك فلة خبرته تعوق تقدم المشروع، صاغ أليكس رسالة إلى آلان جويس، الرئيس التنفيذي لشركة كانتاس، أقدم شركة طيران في أستراليا، يطلب فيها التوجيهات بشأن الطريقة الأمثل لإطلاق وتوجيه المشروع.

ومثل أي رجل أعمال ذكي، حرص أليكس على أن تكون رسالته موجزة ومعبرة، وكانت كيفية زيادة الإنتاجية في العمل أحد أهم الأشياء التي ركز عليها، وطلب المشورة حولها.

ووضع أليكس نصب عينيه إطلاق رحلات دون توقف من سيدني إلى لندن، وهو يدرك أن راحة الركاب ستكون مفتاح نجاح أوقيانوسيا إكسبريس، بحسب موقع "إن دي تي في". وعلق جويس على هذه الرسالة "لا يطلب منا منافسون عادة النصيحة، لكن عندما يتواصل معنا قائد شركة طيران لا يمكننا تجاهله، وبطبيعة الحال، لم يكن هناك سوى طريقة واحدة للرد: من رئيسي تنفيذي لشركة إلى رئيس تنفيذي".

## فقدان الوزن يشفي

### من مرض مزمن

وجدت دراسة طويلة الأمد أن ثلث المرضى الذين اتبعوا حمية غذائية منخفضة السعرات الحرارية لفقدان كميات كبيرة من الوزن، تمكنوا من عكس مرض السكري من النوع الثاني. ومع تزايد أعداد المصابين بمرض السكري من النوع الثاني بسبب وباء البدانة الذي يجتاح العالم، وجد الباحثون أن هناك علاقة عكسية بين المرضين، حيث كشفت نتائج الدراسة الحديثة أن فقدان الوزن ساعد مرضى السكري على "الشفاء" والحفاظ على حالة الاستقرار هذه لمدة عامين، إلا أن هذا لا يستمر طوال الحياة وفقاً لفريق البحث.

وقال الباحث الرئيسي في الدراسة، البروفيسور روي تايلور، من جامعة نيوكاسل: "ن فهم الآن الطبيعة البيولوجية لهذه الحالة القابلة للانعكاس، ومع ذلك، فإن كل مريض شفي من داء السكري من النوع الثاني، في حال زيادة الوزن مرة أخرى، فإن المرض يعود إليه". وأجريت الدراسة التي تحمل عنوان "Direct" في اسكتلندا وتينيسايد، على 300 مشارك مصاب بداء السكري من النوع الثاني، لديهم مؤشر كتلة جسم ما بين 27 و 45.





## منوعات

# الفكر

23



## حليب الماعز للتخلص من انتفاخ المعدة

يشكو البعض من مشاكل انتفاخ المعدة بعد تناول بعض الأطعمة، أو تناول الكثير من الطعام دفعة واحدة، وربما يكون سبب آلام الغازات والبطن ناجمة عن تناول الحليب، ولكن قد يكون الحل للانتفاخ بإجراء مفاضة سريعة وحاسمة، بحسب ما ذكرت صحيفة (اكسبريس) البريطانية. ولا شك أن انتفاخ المعدة يؤثر على كثير من الناس في مرحلة ما من حياتهم الأمر الذي يجعلهم يعانون من آلام في المعدة والبطن والأمعاء، بحسب هيئة الصحة الوطنية البريطانية. غير أن أكثر سبب معروف للإصابة بالآلام وانتفاخ المعدة هو تناول كأس من الحليب على الأقل، وفقاً لما ذكرته الصحيفة البريطانية. وينصح خبراء التغذية، بحلول بسيطة ورخيصة أيضاً، ويتمثل ذلك في التوقف عن تناول حليب الأبقار، والاستعاضة عنه بحليب الماعز، وسيجد المرء أن هذا الحل السريع والبسيط قد يكون كافياً لتجنب الغازات. وترجع خبيرة التغذية، أماندا هاملتون، أن حليب الماعز يكون أقل قدرة على التسبب بانتفاخ المعدة، مقارنة مع حليب الأبقار الذي يحفز أعراض الحساسية نتيجة لوجود بروتين ألفا أس 1 كاسين. وتعتقد خبيرة التغذية أن حليب الماعز أسهل على الهضم من حليب الأبقار؛ لأنه يحتوي على جزيئات دهنية أصغر من الجزيئات الدهنية في حليب الأبقار. وقالت هاميلتون: إن التحول من حليب الأبقار إلى حليب الماعز يمكن أن يكون مفيداً للصحة العامة.. ويمكن أن تعمل السكريات غير القابلة للهضم أو سكريات قليلة التعدد الموجودة في حليب الماعز مثل البريبايوتك، والبريبايوتك عبارة عن مركبات تساعد في الحفاظ على صحة القناة الهضمية من خلال تشجيع نمو البكتيريا المفيدة في الأمعاء، ومنع نمو البكتيريا الضارة. وتوضح هاملتون أن حليب الماعز يحتوي على سكريات قليلة التعدد أكثر بنحو 8 مرات مما يحتويه حليب الأبقار من هذه السكريات.

يمثل الموز رابع أكثر المحاصيل قيمة على مستوى العالم، كما يحظى بشعبية جارفة؛ حيث يزرع الآن في 107 دول، وهو ما يؤكد فوائده الكثيرة، بفضل تركيبته الغذائية المليئة بالبوتاسيوم الكامل، الألياف، فيتامين C وB6، وأهميتها لصحة الإنسان.



يحتوي على البوتاسيوم والألياف والفيتامينات

## الموز... يعزز صحة القلب ويقلل من خطر الإصابة بالسرطان

- تحسين أداء الجهاز الهضمي؛ الموز ليس فقط سهل الهضم نسبياً، ولكنه يحل أيضاً محل الإلكتريوليتات الحيوية مثل البوتاسيوم التي يتم فقدانها بكميات كبيرة أثناء فترات الإسهال، ويساعد أيضاً محتوى الألياف في الموز على تعزيز انتظام حركة الأمعاء.

- محاذير تناول الموز؛ يجب على الأشخاص الذين يتناولون حاصرات بيتا لمرض القلب تناول الموز باعتدال؛

لأن حاصرات بيتا تسبب زيادة مستويات البوتاسيوم، والكثير من البوتاسيوم يشكل خطراً على الأشخاص الذين لا تعمل كلواتهم بالشكل الأمثل. ويعتقد أيضاً أن الموز يمكن أن يؤدي إلى الصداع النصفي في الأشخاص الذين هم عرضة له؛ لذلك التزم بنصف موزة يومياً إذا كنت تعاني هذا الصداع. كما يعاني بعض الأشخاص من حساسية تجاه الموز؛ لذا تجنبه تماماً إذا وجدت أنه يسبب أعراضاً مثل الحكة أو التورم مثلاً.

الفواكه والخضراوات الطازجة يقلل من خطر الإصابة بالسرطان بشكل عام؛ لأن هذه الأطعمة غنية بالمغذيات دون إضافة ملح، سكر، مواد حافظة كيميائية أو أصباغ. ويعتبر الموز على وجه الخصوص مصدراً جيداً لفيتامين C، الذي يساعد في القضاء على تكوين الجذور الحرة المسببة للسرطان، كما يعتقد أن محتواها العالي من الألياف يقلل من خطر الإصابة بسرطان القولون.

- تعزيز صحة القلب؛ إن زيادة البوتاسيوم أثناء تقليل الصوديوم هو على الأرجح التغيير الوحيد الأكثر أهمية الذي يمكن أن تقوم به لتقليل خطر الإصابة بأمراض القلب والأوعية الدموية.

وقد أشارت إحدى الدراسات إلى أن الأشخاص الذين يتناولون ما لا يقل عن 4069 ملليجراماً من البوتاسيوم في اليوم لديهم خطر أقل بنسبة 49 بالمائة للوفاة بمرض قلبي من أولئك الذين يستهلكون أقل من 1000 ملليجرام، ويساعد الموز على تعزيز صحة القلب بطرق أخرى أيضاً؛ فالألياف، فيتامين C وB6 الموجودة فيه كلها عوامل بالغة الأهمية لقلب قوي.

- أهمية البوتاسيوم؛ هو عنصر غذائي مهم يوجد في كل خلية من الجسم، ويستخدم لتوليد الشحنة الكهربائية التي تحافظ على عمل الخلايا بشكل صحيح، كما أنه يساعد على إبقاء معدل نبضات القلب ثابتاً، ويحفظ إطلاق الأنسولين للسيطرة على نسبة السكر في الدم، ويدعم ضغط الدم الأمثل. وينصح الخبراء دائماً بتشجيع البالغين الأصحاء على استهلاك ما بين 3500-4700 ملليجرام من البوتاسيوم في اليوم الواحد، اعتماداً على أسلوب الحياة ونشاط الإنسان، ويحتوي الموز في المتوسط على حوالي 450 ملليجراماً من هذه المغذيات الحيوية.

- دعم ضغط الدم الصحي؛ عندما نريد خفض ضغط الدم لدينا فنكر في الغالب في الصوديوم، ولكن الحقيقة أن التوازن الدقيق للصوديوم والبوتاسيوم هو الذي يدعم ضغط الدم السليم، والموز قد يساعد بشكل كبير في تحقيق هذا التوازن.

- انخفاض مخاطر السرطان؛ إن تناول الكثير من



## 6 أسباب للصداع ما بعد الأكل

هل سبق لك تناول طعام شهوي، ثم شعرت بصداع حاد؟.. لا تقلق، فبحسب الخبراء هناك ستة أسباب لما تشعر به، لا بد لك أن تعرفها؛



منهم، مقارنة بأولئك الذين يتناولون 4000 ملليجرام من الصوديوم في اليوم الواحد، فيما توصي جمعية القلب الأمريكية باستهلاك ما لا يزيد عن 15000 ملليجرام يومياً من الملح بكل أشكاله من أجل الصحة المثلى.

- حمض الثيامين؛ حتى لو أكلت القليل من الجبن فقد تصاب بهذا النوع من الصداع، فنوع ومكونات الأكل والشرب تتحكم في ذلك، فمثلاً الأجبان القديمة والثبيذ تحتوي على الثيامين وهو حمض أميني معروف بإثارة الصداع النصفي، كما أن الأطعمة المليئة بالمواد

- الأغذية الباردة؛ عندما يلمس شيء بارد سقف فمك، فإن الأوعية الدموية تنقبض سريعاً وتقلل تدفق الدم إلى الدماغ، والنتيجة هي وميض سريع للألم حول جبهتك، وهي الحالة التي يطلق عليها الأطباء التهاب العصب الرئوي، ولكن لا تقلق سوف تختفي خلال دقيقة أو دقيقتين.

- الاضطرابات الهضمية؛ تشير بعض الدراسات إلى أن مرض الاضطرابات الهضمية قد يكون مرتبطاً بالصداع النصفي، وهناك أيضاً دليل على أن الصداع بشكل عام يؤدي إلى عدم تحمل اللاكتوز، لكن الأسباب غير واضحة، ومعظم الخبراء ليسوا مقتنعين تماماً بوجود رابط، على الرغم من وجود تقارير من قبل المرضى والأطباء تشير إلى وجود ارتباط، بينما لا يوجد دليل قوي بما يكفي حتى الآن للتوصل إلى استنتاج نهائي بشأن الجلوتين أو منتجات الألبان التي تسبب الصداع.

الكثير من السكر؛ عموماً فإن الإقبال على التهام الكثير من الكعك أو الحلوى قد يصيبك بالكسل والانتفاخ والصداع؛ حيث تشبه الأطعمة السكرية في ارتفاع نسبة السكر في الدم وكذلك تسره بسرعة، وقد يؤدي ذلك إلى انخفاض نسبة السكر في الدم بعد الوجبات، مما قد يجعلك تشعر بالدوار، وقد تشعر أيضاً بالضعف أو التعرق.

- الكثير من الملح؛ تناول الأطعمة الغنية بالملح، الموجود أيضاً بأشكال مختلفة في: الطعام المجمد، الصلصة، عصير الطماطم والجبن المطبوخ، يمكن أن يسبب الصداع والدوار، وحسب الخبراء فإن الصوديوم الزائد يزيد من حجم الدم، مما يجعله يستهلك مساحة أكبر في الأوعية الدموية؛ حيث تتوسع الأوعية الدموية لتستوعب الحجم الزائد الذي يمكن أن يسبب صداعاً.

وحسب الدراسات البريطانية فإن الأشخاص الذين يتناولون الصوديوم بكثرة (حوالي 8000 ملليجرام في اليوم) يصاب بصداع ما بعد تناول الطعام نحو 33 في المئة









# منوعات الفكر

26

## «الأولمبياد الثقائي» .. نافذة فنية تعلي قيم التضامن مع «أصحاب الهمم»

السعديات تتضمن أعمالاً فنية لفنانين من مختلف أنحاء العالم تم تنفيذها بالتعاون مع «أصحاب الهمم» في رسالة تؤكد أهمية التضامن بين مختلف أطراف المجتمع .. مشيرة إلى أن هذه اللوحات الفنية ستبقى في منارة السعديات لتسليط الضوء على اللحظات التاريخية التي عاشها أصحاب الهمم في هذا الحدث العالمي الذي شهد مشاركة أكثر من 7500 لاعب ولاعبة من نحو 200 دولة. من جهتها .. قالت شيخة المزروعى مدير مشروع في الأولمبياد الخاص العالمية «أبو ظبي 2019» إن الفن يعد جزءاً مهماً من الأولمبياد الخاص العالمي الذي تستضيفه دولة الإمارات ونهدف من خلاله إلى إبراز قدرات أصحاب الهمم الفنية والثقافية ودمجهم بشكل أكبر في المجتمع من خلال تنظيم العديد من ورش العمل الفنية. وأشارت إلى أن هناك فنانين عالميين شاركوا في تصميم عدد من اللوحات الفنية بالتعاون مع أصحاب الهمم سيتم توفيرها في منارة

السعديات بشكل دائم وذلك من أجل الاحتفاء بأصحاب الهمم واستضافة الدولة للمرة الأولى الأولمبياد الخاص الألعاب العالمية «أبو ظبي 2019».. وتولى اللجنة المنظمة للأولمبياد الخاص الألعاب العالمية «أبو ظبي 2019» تنظيم الأولمبياد الثقائي الذي يشكل إضافة بالغة الأهمية للحدث العالمي ويتضمن العديد من الفعاليات والأنشطة غير الرياضية التي تسعى لإحداث تغيير إيجابي على المدى الطويل بالنسبة لأصحاب الهمم في المجتمع. وتهدف الفعاليات إلى نشر الوعي بين الجماهير وتعريفهم بالقيم والمبادئ الأساسية التي يقوم عليها الأولمبياد الخاص والتشجيع على التواصل والتفاعل مع الرياضيين. و يستقبل المعرض الفني التضامني بمنارة السعديات الزائرين من 16 إلى 28 مارس الجاري ويتضمن سبع لوحات مميزة رسمها مجموعة من الفنانين المعروفين بالتعاون مع أصحاب الهمم.



الألعاب العالمية «أبو ظبي 2019» حرصت على تنظيم هذا الحدث وهو الأولمبياد الثقائي وذلك من أجل تعزيز قيم التضامن والتلاحم مع أصحاب الهمم. وأضافت أن حديقة الأولمبياد الثقائي في منارة

يسهم في بناء إرث على المدى الطويل يستمر بعد إقامة حفل اختتام الألعاب. من جانبها .. قالت ديالا نسيبة مدير معرض «فن أبو ظبي» إن اللجنة المنظمة للأولمبياد الخاص

وجاه لعملة واحدة ولديهما القوة على تعزيز التضامن والتلاحم المجتمعي. وأضافت أن الأولمبياد الثقائي يشكل منصة فريدة من نوعها تظهر دور أصحاب الهمم في المجتمعات وتعمل على إعلاء القيم الإنسانية النبيلة مشيرة إلى أن حفل افتتاح الأولمبياد الخاص الألعاب العالمية «أبو ظبي 2019» جسد مجموعة من القيم التضامنية وقدم رسائل فريدة في التسامح والتعايش بين الجميع. وأشارت إلى أن الألعاب العالمية «أبو ظبي 2019» أكثر من مجرد منافسة رياضية فهي منصة لتسليط الضوء على قصص نجاح أصحاب الهمم وفرسان الإدارة وكيف ساهمت إرادتهم في إحداث الفارق في المجتمعات. وأوضحت أن الأولمبياد الثقائي صمم ليتضمن سلسلة من الفعاليات التي لا يقتصر دورها على الترفيه وإنما لتحقيق التواصل ونشر الوعي والمعرفة بين الآلاف الحاضرين بما

جاء إطلاق «الأولمبياد الثقائي» تزامناً مع الأولمبياد الخاص الألعاب العالمية «أبو ظبي 2019» بمبادرة من اللجنة المنظمة للحدث العالمي في دولة الإمارات بهدف إعلاء قيم التضامن والتلاحم مع أصحاب الهمم وتأكيد أهمية الثقافة والفنون في نشر الوعي بدورهم في المجتمعات. وأكد مسؤولون وفنانون مشاركون في «الأولمبياد الثقائي» في تصريحات خاصة لوكالة أنباء الإمارات «وام» أن هذا الحدث الثقائي الذي يقام جنباً إلى جنب مع الحدث الرياضي الإنساني الأكبر في تاريخ الأولمبياد الخاص العالمي يسهم في بناء إرث للتضامن المجتمعي مع أصحاب الهمم وتعزيز التلاحم بين مختلف فئات المجتمع كما يخلد عبر أعمال فنية شارك في تنفيذها أصحاب الهمم استضافة الدولة لهذا الحدث العالمي. وقالت تالا الرمحي الرئيس التنفيذي للاستراتيجية للأولمبياد الخاص الألعاب العالمية «أبو ظبي 2019» إن الفن والرياضة



## مركز جمعة الماجد يشترك في معرض الرياض الدولي للكتاب



•• دبي-الفسج:

يشترك مركز جمعة الماجد للثقافة والتراث في معرض الرياض الدولي للكتاب 2019، والذي يقام في الفترة من 13-23 مارس الجاري في مركز الرياض الدولي للمؤتمرات والمعارض. تمثل هذه المشاركة فرصة كبيرة يلتقي فيها المركز بجمهوره الكبير في المملكة العربية السعودية من الباحثين وطلاب الدراسات العليا في الجامعات، كما تساهم هذه المشاركة في التعريف بالمركز ودوره في مجال المخطوطات والمصادر والمراجع خصوصاً النادرة منها. كما يشترك المركز بعرض 65 من إصداراته، « وذلك آخرها كتاب ذكر الأقاليم، وديوان رحمة بن راشد الشامي، وكتاب مدينة تبريز خلال عصر السلاجقة والإلخانيين، وكتاب شعر تاج الدين الصرخدي. ومن الجدير بالذكر أن المعرض يقام هذه السنة تحت شعار «الكتاب بوابة المستقبل» بمشاركة نحو 900 دار نشر وتوزيع ومؤسسة أهلية وحكومية من 30 دولة، تقدم نصف مليون عنوان كتاب في شتى مجالات الفنون والآداب والمعرفة.



ورشة عمل بمركز سلطان بن زايد بعنوان (القراءة .. بلغة الأم مصدر ابتكار وإبداع)

ينظم مركز سلطان بن زايد يوم الثلاثاء المقبل ورشة عمل تحت عنوان «القراءة .. بلغة الأم مصدر ابتكار وإبداع» وذلك بمقره في البطين بأبوظبي تأتي الورشة - التي يقدمها الروائي والإعلامي وليد علاء الدين مدير تحرير مجلة تراث ويتحدث خلالها عن القراءة بوصفها منهجاً للتفكير وكيف يتحول عقلك إلى قارئ والكون إلى كتاب - تزامناً مع شهر القراءة، ضمن الأجنحة الوطنية لدولة الإمارات المتحدة.

## منوعات

الفكر  
27والدي له دوره كبير جداً في نجاحي  
يسرا اللوزي:  
الـ (سوشيا ل ميديا)  
سلاح ذو حدين

يسرا اللوزي، فنانة هادئة ذات ملامح رقيقة، ورثتها عن أمها ذات الأصل السوري، بدأت حياتها الفنية (راقصة باليه).. وعلى الرغم من أن والدها يعمل أستاذاً للإخراج المسرحي في (الجامعة الأميركية)، إلا أن دخولها عالم التمثيل جاء بمحض الصدفة، بعد أن أسند إليها المخرج الراحل يوسف شاهين دور البطولة في فيلم (إسكندرية نيويورك)، وعمرها لا يتعدى الـ ١٦ عاماً وقتها، وتمكنت حتى اللحظة من أن تحتفظ لنفسها مكانة متميزة وسط بنات جيلها.

• تُشاركين في الجزء الثالث من مسلسل (كلبش)، ألا يحتملك نجاح العمل مسؤولية معينة؟  
- المسلسل له جمهوره ومتابعوه، ونجاح الجزئين السابقين منه يلقي بحمل ثقيل على فريقه. أدرك أن الجمهور مُتحمس لمعرفة بقية القصة في الجزء الثالث، فأنا دوري محللة نفسية، أهتم بحركات الجسد والخطوط والأصوات في تعاملتي مع الشخصيات.

• لك عمل آخر ينتظره الجمهور في الموسم الدرامي الرمضاني بعنوان (قمر هادي)..  
- (مقاطعة): هذا المسلسل أحبه جداً وأراه عليه، فأجواء العمل تُعيدني إلى كواليس فيلم (إسكندرية نيويورك)، الذي قُدمني من خلاله المخرج الراحل يوسف شاهين للساحة الفنية، فمخرج المسلسل هو رؤوف عبد العزيز، الذي كان مصوراً في الفيلم، وتجمعني به علاقة وطيدة، فضلاً عن ثقتي به، وعندما عرض علي العمل وافقت فوراً لشدة حماسي للنص والتسلسل المنطقي في سرد الأحداث وفهمها، فكل حلقة مبنية على الحلقة التي سبقتها. وبالتأكيد وجود الفنان هاني سلامة في المسلسل يعطي العمل رونقاً مختلفاً في أول تعامل يجمعني به.

• ما صحة قيامك ببطولة فيلم (تصفية حساب) أمام الفنان عمرو سعد؟  
- الأمر صحيح. لكن تم تأجيل تصوير الفيلم مرات عدة، وأعتقد أنه سيتم تصويره بعد الانتهاء من تصوير أعمال الموسم الدرامي الرمضاني المقبل، علماً بأن دوري بسيط في الفيلم لكنه مهم ومحوري.

• هل ندمت مرة على مشاركتك في أي عمل فني؟  
- الوقت دائماً له دور في تقييم الأشياء والأعمال التي قدمتها، فالذي أجده مناسباً في فترة زمنية ماضية، ربما لا يحصل على تأييدي نفسه له في الفترة الحالية والعكس. فالخبرة والتجربة أيضاً لهما دور في التقييم، ولا يوجد عمل ما يعينته أشعر تجاهه بهذا الإحساس.

• هل تتأثر حياتك الشخصية بطبيعة الشخصية التي تقومين بأدائها؟  
- هناك تأثير بالتأكيد، فعندما تكون الشخصية التي أدمتها من بيئة مختلفة عن بيئتي الحقيقية، أو تختلف لهجتها مثل (الشخصية

الصعيدية)، أو بعيدة عن شخصيتي في الحديث وحركة الجسد. وحدث معي هذا فعلاً في فيلم (حالة حب)، الذي قدمت خلاله دور فتاة (فرفوشة) مهتمة بمظهرها بشكل كبير، وطبيعي جداً أن يحدث تأثير في شخصيتي، لكنه لا يستمر طويلاً.

• هل دراستك لحقوق الإنسان لها علاقة بتركيبك الثقافية؟  
- أنا حاصلة على درجة البكالوريوس في العلوم السياسية، فعلى الرغم من حُبّي وتعلقي بهذا الجانب الأكاديمي في حياتي، إلا أنني لا أمارسه بحكم انشغالي فنياً.

• ما دور والدك الدكتور محمود اللوزي في دعم مشوارك الفني؟  
- والدي دوره كبير جداً في نجاحي، ودايم التشجيع لي، ويطلب مني الدقة في التفكير قبل الموافقة على أي عمل، لكن قراراتي، سواء أكانت على المستوى العملي أم الشخصي، تنبع من داخلي وإحساسي، كما أن والدي مرتبط بالعمل الأكاديمي، وعلاقاته بالوسط الفني قليلة جداً.

• ارتبط اسمك كثيراً بتقديم البرامج، لكن لم يتحول المشروع إلى حقيقة؟  
- كانت تطرح أفكار لا تُترجم إلى واقع، وبقيت مُعلقة في الهواء، فبالنسبة إلي لا أمانع في تقديم عمل تلفزيوني أو إذاعي، بشرط أن تكون الفكرة جديدة.

• وهل أنت مُتقبلة للانفتاح على أنواع الدراما العربية الأخرى، كالدراما في الخليج العربي أو سوريا ولبنان؟  
- بالتأكيد يسعدني أن أكون ضمن أبطال دراما عربية، سواء أكان في الخليج أم في أي مكان آخر، ولا أرفض المبدأ، لكن يجب توافر نص مناسب يراعي التنوع الجغرافي للممثلين ولهجاتهم وبيئاتهم.

• يدور لغف بين الحين والآخر، حول أجور الفنانين المشاركين في الدراما والسينما، فكيف تتعاملين معه؟  
- على الرغم من أنني لا أفهم في موضوع الإنتاج بشكل كبير، لكن من خبرتي أجد أن هناك خطأ في دورة رأس المال، فهناك مثلاً جيل من المخرجين، كالمخرج خيري بشارة، لا يحصلون على أجورهم إلا بعد عام أو اثنين من شركة الإنتاج. وتجد أيضاً ممثلاً أجره مرتفع جداً، على الرغم من أن مسلسلها لا يحقق قيمة مالية تتناسب مع أجره، ويأتي الممثل نفسه في الموسم التالي ليطلب أجراً أعلى.

• كيف تتعاملين مع الـ (سوشيا ل ميديا)، باعتبار أنها أصبحت نافذة للفنان على جمهوره؟  
- هي سلاح ذو حدين، ولكن من المهم للفنان ألا يأخذ الأمر على أعصابه، فلا بد أن يبقى معتدلاً فيما يُنشر. شخصياً أرفض أن تكون حياتي الشخصية مشاعاً بين الناس، ولكني أنشر جزءاً بسيطاً منها لا يتجاوز 10%، يتفاعل معه الناس، فهم يحبون دائماً معرفة جزء من الأخبار الخاصة لنا، فمثلاً أضع صورة لي وأشير إلى أنها من تصوير ابنتي.

• كيف أصبحت صحة ابنتك (دليلة)، بعد أن صرحت منذ عامين بأنها تعاني (الضمم)؟  
- حالة دليلة الصحية جيدة وفي تحسن مستمر، وصارت تتجاوب معنا وتسير وفق برنامج العلاج المخطط له.

• يُشاع دائماً أن الفنانين يتركون تربية أولادهم للخادمات، فما ردك؟  
- الأمومة لها احترامها وتقديرها عندي، ودايماً أقضي جميع أوقات فراغي مع ابنتي، وأحاول دائماً أن أعطيها حقها، مثلاً أستيقظ مبكراً قبل ميعاد ذهابها إلى (الحضانة) لأحضر لها الطعام. وفي الأيام التي أصور فيها أعمالها أضع برنامجاً يومياً، بحيث لا يحرمني من رؤية ابنتي ومتابعتها، وإصابتها بـ (الضمم) لا تعيقني عن ممارسة حياتي أو حياتها.

• هل عانت دليلة ظاهراً (الانتم) في الحضانة؟  
- حضانة دليلة تتفهم جيداً وضع الأطفال، ففيها أطفال كثيرون من مختلف الجنسيات والبيئات، وخصوصاً لا أعتقد أن يكون الأطفال صورة واحدة طبق الأصل عن بعضهم، وهم يراعون خصوصية كل طفل. ولا نستطيع محاسبة الأطفال على هذه الظاهرة، فالأمر يعود للبيت، وعلى الأسر أن تُوعَى أطفالها.

• شاركت في حملة (اسمعي)، التي تهدف إلى التنبيه حول حقوق (الضمم)، فهل أنت سفيرة لها؟  
- كنت مجرد ضيفة ولست سفيرة لها، فقط تمت استضافتي للحديث عن تجربتي مع ابنتي، لتوعية الأمهات بخصوص أطفالهن.

• ما هو السر وراء رشافتك؟  
- اهتم كثيراً بالرياضة والمواظبة على ممارستها ثلاث مرات أسبوعياً..

• لكني في المقابل أنا محبة جداً للطعام بأنواعه كافة وخاصة الخبز، ومن الممكن أن أتناول ثمانية أرغفة في الوجبة الواحدة، ولكن لا أترك نفسي لرغباتي الخاصة، كما أتناول جميع أنواع الفاكهة، ومنها الأفوكادو، الفراولة والموز، وأحرص على شرب الماء بكثرة، وأحاول التقليل من السكريات.

• تُشاركين في الجزء الثالث من مسلسل (كلبش)، ألا يحتملك نجاح العمل مسؤولية معينة؟  
- المسلسل له جمهوره ومتابعوه، ونجاح الجزئين السابقين منه يلقي بحمل ثقيل على فريقه. أدرك أن الجمهور مُتحمس لمعرفة بقية القصة في الجزء الثالث، فأنا دوري محللة نفسية، أهتم بحركات الجسد والخطوط والأصوات في تعاملتي مع الشخصيات.

• لك عمل آخر ينتظره الجمهور في الموسم الدرامي الرمضاني بعنوان (قمر هادي)..  
- (مقاطعة): هذا المسلسل أحبه جداً وأراه عليه، فأجواء العمل تُعيدني إلى كواليس فيلم (إسكندرية نيويورك)، الذي قُدمني من خلاله المخرج الراحل يوسف شاهين للساحة الفنية، فمخرج المسلسل هو رؤوف عبد العزيز، الذي كان مصوراً في الفيلم، وتجمعني به علاقة وطيدة، فضلاً عن ثقتي به، وعندما عرض علي العمل وافقت فوراً لشدة حماسي للنص والتسلسل المنطقي في سرد الأحداث وفهمها، فكل حلقة مبنية على الحلقة التي سبقتها. وبالتأكيد وجود الفنان هاني سلامة في المسلسل يعطي العمل رونقاً مختلفاً في أول تعامل يجمعني به.

• ما صحة قيامك ببطولة فيلم (تصفية حساب) أمام الفنان عمرو سعد؟  
- الأمر صحيح. لكن تم تأجيل تصوير الفيلم مرات عدة، وأعتقد أنه سيتم تصويره بعد الانتهاء من تصوير أعمال الموسم الدرامي الرمضاني المقبل، علماً بأن دوري بسيط في الفيلم لكنه مهم ومحوري.

• هل ندمت مرة على مشاركتك في أي عمل فني؟  
- الوقت دائماً له دور في تقييم الأشياء والأعمال التي قدمتها، فالذي أجده مناسباً في فترة زمنية ماضية، ربما لا يحصل على تأييدي نفسه له في الفترة الحالية والعكس. فالخبرة والتجربة أيضاً لهما دور في التقييم، ولا يوجد عمل ما يعينته أشعر تجاهه بهذا الإحساس.

• هل تتأثر حياتك الشخصية بطبيعة الشخصية التي تقومين بأدائها؟  
- هناك تأثير بالتأكيد، فعندما تكون الشخصية التي أدمتها من بيئة مختلفة عن بيئتي الحقيقية، أو تختلف لهجتها مثل (الشخصية



## تُناهض العنف ضد المرأة من خلال (بتستقوي)

## سُميّة الخشّاب؛ الزواج عطل حياتي

أعربت الفنانة سُميّة الخشّاب عن ضيقها وغضبها من بعض البرامج والتقارير الصحافية التي تاجرت بزواجها، على حد تعبيرها.

وقالت في تصريح لها إن البرامج قامت بالاتجار بزواجها، دون أن تذكر هذه الوسائل والبرامج صراحة.

ورداً على سؤال حول تعامل بعض وسائل الإعلام مع زوجها الفنان أحمد سعد، قالت: تاجروا كثيراً بهذا الأمر، ولن أرد عليهم، وأقول لهم (كله سلف ودين).

وأكدت أن الزواج عطلها فنياً، قائلة: الزواج أخرجني طبعاً، لأنني أهتم بزوجي أكثر من نفسي وأساعده في عمله ودعمه في السفر.

يشار إلى أن سُميّة الخشّاب وأحمد سعد تزوّجا يوم 20 أكتوبر 2017، إذ عقدا قرانهما في جو عائلي بسيط، داخل إحدى الفيلات بالطريق مصر الإسكندرية الصحراوي.

من جهة أخرى تستعد الفنانة سُميّة الخشّاب لطرح أغنية جديدة على طريقة الفيديو كليب بعنوان (بتستقوي)، من إخراج جميل الغازي، والتي تُناهض فيها العنف ضد المرأة.

وقد شوّقت جمهورها بالبرمو الدعائي للأغنية ونشرته من خلال قناتها الرسميّة على اليوتيوب، تزامناً مع اليوم العالمي للمرأة.

يذكر أن آخر أعمالها أغنية (قلبي يا ناس) التي تمّ طرحها على قناتها الشخصية على شبكة الانترنت، وهي من كلمات هشام صادق، ألحان سوكا، توزيع فيديو.

استئناف تصوير  
مسلسل  
(قمر هادي)

لم يستغرق تعطل تصوير مسلسل (قمر هادي) كثيراً، إذ سرعان ما عاد نجومه إلى البلاطوه، بعد الانتهاء من الديكورات المطلوبة.

الشركة المنتجة، أعلنت سريعاً استئناف التصوير في إحدى فيلات مدينة 6 أكتوبر، على أن يتم استكمال تصوير المشاهد الخارجية ضمن أحداث المسلسل، المقرر عرضه في موسم دراما رمضان المقبل.

المخرج المصري رؤوف عبدالعزيز، قال إنه سيعوض التوقف لـ 3 أيام، بتكثيف عدد ساعات التصوير خلال الفترة المقبلة، من أجل سرعة الانتهاء من الحلقات تباعاً.

ورحب فريق العمل بانضمام نقيب المهن التمثيلية الفنان الدكتور أشرف (سينرجي).

زكي إلى أسرة المسلسل، وكذلك الفنان صبري عبدالمعتم الذي يجسد شخصية والد النجم هاني سلامة، وقال إنهما إضافة قوية.

مسلسل (قمر هادي)، يجمع هاني سلامة ورؤوف عبدالعزيز للمرة الثالثة على التوالي في الدراما، بعدما قدما معا مسلسلي (طافة نور) و(فوق السحاب).

ويشارك في (قمر هادي) داليا مصطفى، يسرا اللوزي، حمزة العايلى، هادي الجيار، محسن محيي الدين وأية سماحة، وآخرون، وهو من إنتاج (سينرجي).



## حكمة

يوم ميلاد أبوخالد نصير الدين  
إنولد فيه نخوه قبل يولد شيخ  
أربع أركان في هاليوم محتفلين  
الفخر والوفاء والعز والتاريخ

فزل

## عام - زايد



عام  
زايد

صوتك يكفيني بلا شوف  
ولا حس بتكلف ولا خوف  
ارجوك يا سيد المها روف  
ماظن قلبي لغيرك ايشوف  
تنشل يدبيل فوق لردوف  
يا امخضب الحنا في لكفوف  
حزت الجمال وحزت لوصوف  
واعطاك حسن يخجل الشوف  
هل كيف في شوفك ولاماك  
لا شفت بسمه من ثنايك  
وش خانة الدنيا بلياك ؟  
ما دمت حي و أشوف رويك  
أسود شراة الليل غطاك  
يا السولعي محلا دعايك  
سبحان من صوّر وسواك  
وعلى جميع الخود بذاك  
الشيخ زايد بن سلطان آل نهيان ( طيب الله ثراه )



## البيت متوح

يسعد أيامه مبهج الناس  
اللي حنانه... يشمله ذوق  
ينثر حنانه وين ما ..داس  
ويشمل بطيبه كل مخلوق  
مؤلف



## هانت الأمي

زهدت بكل لحظة كنت اغنيها على الشباك  
بعد شفت الجفا -رجفة هبوه- ترهق عظامي  
سلك دربك بعد -لحظة وداعك- من خفيف خطاك  
وانا دربي عن المشى بدونك يثقل اقدامي  
قدم الحب ضحكة في عيوني ما برقت لولاك  
احبك .. يوم انا لاقلت احبك هانت الأمي  
تساهلت الجروح وكل لحظة موجه تفداك  
الين أيست من صبري عليك ... وكثرت اوهامي  
تعال القاك -عن طاري نهايتنا- تعال القاك  
رغم ياسي .. تنفست العطور وزان هندامي  
واذا جيت لوعدنا موت احساسك عشان انساك  
قدم ايامك الحلوه تزعلني على ايامي ..

حمامه



## يوم ميلاد الفخر والمرجلة

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

كل شخص مولده أمر خاص فيه  
نبض كل اقلوبنا يهدى إليه  
كل هذا الكون باسمه يحتفيه  
سيدي بوخالد ، الله ايحميه  
ليتني ظل السحاب اللي عليه  
ذلك الشيخ الذي ماله شبيه  
السمما يا حظها في فرقدية  
طيب مع رحمة، وجود ابراحته  
وللشجاعة رمز ، كل ينتخيه  
الملاحم تنحضر في مرفقيه  
معضلات الوقت تنحل ابديه  
يا عسى الرحمن ربي لا يريه  
جعل عمره طال والله يحتويه  
يوم ميلاده، عسى اني مفتديه

واهو عيده.. عيد شعبه باكملة  
شكّلت باقات من هالورد ، له  
له تحايا م الشعوب امكّله  
وجعل من عاداه ، ربي يشغله..  
وليتني عنده من ادنى منزله  
ربي اللي بالخصايل كمله  
وتفتخر هالارض لنها تحمله  
وللمكارم أهوريح مرسله  
وهيبته يحدث معاها زلزله  
ف البطولة من يروم ويجعله  
للعظام ، أهو رجل المرحله  
غيرني يسعد سموه منهله  
عاقبه م الله دايم تشمله  
يوم ميلاد الفخر والمرجله

عبد الله العكبري



## شعرقرام! -- Sh3r-gram!

مد جسر المحبه بين قلبك وبيني  
وارسم السهم واكتب اتجاه الغرام  
افتح ادروب قلبك كان قلبك يبيني  
ابغي اسري لحبك مسرا ليل الظلام

# عيد - المرينبي



## كلنا خليفة

يا زعيم السدار المضي  
لك دعانا يوم صاينا  
يعمل ربي يحفظك دايم  
ياسندنا وانت والينا  
العمر يضداك يا شيخخي  
انت دون الخلق غالينا  
المزج

## رتويت



الشتاء لا عاد من حظ المواجع  
ليلة المشتاق .. قصتها طويلة  
ما يهين البرد إلا صوت راجع  
واحد .. بعده حياتك مستحيلة  
\*\*\*\*\*



انا شاعر عاشقين اتفارقوا!  
لا يا بعد ميتي ولا يا بعد حبي  
مع برد هذا الشتاء .. ياكم تمنيتك  
و اصغر امانيني .. و اكبر امانيني  
إني عطر و أرقد الليلة بجاكيتك !

للتواصل: E-mail: xhms@hotmail.com