

منوعات الغذاء

ص 22

"الوطني علوم الفضاء"
ووكالة الإمارات للفضاء
يطوران قمرا صناعيا مصغرا

ص 27

ديانا فاخوري:
أمضي وقتي
بين البيت والعمل



شرب الماء أثناء الأكل .. هل
هو مضر أم مفيد لصحتنا ؟



ص 23

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

الأحد 12 إبريل 2020 م - العدد 12908
Sunday 12 April 2020 - Issue No 12908

هل بلازما المتعافين أمل حقيقي في علاج كورونا؟

تعتمد فكرة استخدام أجسام مناعية مضادة للفيروس من مرضى تعافوا من كورونا لعلاج مصابين آخرين يعانون من صعوبة التنفس على تاريخ قديم يرجع إلى عهد الإنفلونزا الإسبانية. فقد استخدمت هذه الطريقة في بداية القرن الماضي لدعم مناعة المصابين الذين أنهكهم المرض بواسطة مناعة مرضى استطاعوا مكافحة الفيروس. وتسمى هذه الطريقة "العلاج ببلازما المتعافين من المرض". استخدام بلازما المتعافين من المرض لعلاج مصابين آخرين قديم، وتم مع الإنفلونزا الإسبانية في بداية القرن الماضي وحديثاً تم استخدام بعض حالات الإصابة بفيروس زيكا وإيبولا وسارس وإنفلونزا الطيور. وهي طريقة واعدة، لكنها لا تزال قيد التجربة على عدد محدود من المرضى الذين تدهورت حالتهم في كندا والولايات المتحدة. وقد سبق تجربة الطريقة في الصين على 11 مصاباً وكانت النتائج واعدة، حيث تضاءلت الأعراض التنفسية بشكل كبير بعد حقن المصابين بالبلازما بـ 3 أيام.

ضرب والدته لإخفائها ورق المرحاض

أقمت الشرطة القبض على شاب ضرب والدته التي أخفت ورق المرحاض، في الوقت الذي تشهد فيه هذه السلعة نقصاً مرتبطاً بتفشي فيروس كورونا المستجد. ونقلت وسائل إعلام محلية عن الناطقة باسم الشرطة شيرلي ميلر، قولها إن شرطة ولاية كاليفورنيا الأمريكية استدعت في منتصف الليل إلى سوغس شمالي لوس أنجلوس، بعد حصول نزاع عائلي حول ورق المرحاض. وقالت الأم للشرطة إنها أخفت ورق المرحاض لأن ابنها أديان كان يستخدم الكثير من هذا المنتج الذي يصعب العثور عليه في المتاجر في الوقت الحالي، بعدد من دول العالم.



حذر خبراء كنديون من العواقب الوخيمة للإدمان على ألعاب الفيديو، وصممو نموذجاً مروعاً لما يمكن أن يكون عليه شكل المدمن على هذه الألعاب بعد عقدين من الزمن. مايكل هو نموذج صادم، ومجموعة مشوهة وأيد متقرحة، ناهيك عن انحنا وتقوس في الظهر وكرش ظاهر للأمام، ويقول الخبراء إنك يمكن أن تصبح مثله في غضون 20 عاماً، إذا لم تتخذ إجراءات الحماية اللازمة خلال ممارسة ألعاب الفيديو.

هذا ما يحدث للمدمنين على ألعاب الفيديو بعد 20 عاماً!

وكانت منظمة الصحة العالمية قد قررت العام الماضي تصنيف إدمان ألعاب الفيديو لأول مرة ضمن اضطرابات الصحة النفسية. ومنذ ذلك الحين وعدد متزايد من الدول بدأ في اتخاذ خطوات رسمية لمواجهة الإدمان على ألعاب الفيديو بصفتها اضطراباً نفسياً، إذ أعلنت المملكة المتحدة مؤخراً عن توفير خدمات صحية في هذا المجال لمدة تتراوح أعمارهم ما بين 13 و 25 عاماً. وفي محاولة لمواجهة إدمان ألعاب الفيديو، أصدرت الحكومة الصينية قراراً بحظر ألعاب الفيديو عبر الإنترنت بالنسبة للأطفال الذين تقل أعمارهم عن 18 عاماً في الأوقات ما بين العاشرة مساءً وحتى الثامنة صباحاً. كما سيقصر اللعب في الصين على ثلاثة ساعات فقط في نهاية الأسبوع وبالعطلات و 90 دقيقة فقط خلال باقي أيام الأسبوع.

في ذلك العزل المنزلي والتقييد داخل المنزل والجلوس على كرسى الألعاب والتحديث في شاشة الكمبيوتر لوقت طويل. وباستخدام هذه المعلومات، عمل الفريق مع فناني الرسوم المتحركة لإنشاء مايكل، التمثيل مرئي لمدمن على ألعاب الفيديو في المستقبل. وترطيب الجسم بانتظام. وأفاد الباحثون إن اتباع نظام غذائي ضعيف، وقضاء وقت طويل جداً بعيداً عن أشعة الشمس وتحت ضوء اصطناعي، قد أعطى مايكل بشرة شاحبة مع عدم حصوله على ما يكفي من فيتامين د و بي 12. كما أن ظهر مايكل منحني بشكل دائم من وضعية اللعب السيئة، ولديه أكزيما مرتبطة بالتوتر عبر ساقيه وذراعيه. ويعتبر مايكل الوريث الروحي لإيما - زميلة العمل المريضة في المستقبل - التي تم بناؤها العام الماضي، لتسليط الضوء على أهمية ظروف العمل الجيدة، بحسب صحيفة ديلي ميل البريطانية.

وقم إعداد هذه الرؤية التحذيرية من قبل الباحثين، بناءً على تقارير من مصادر عالمية حول التأثيرات المادية لأسلوب حياة المدمنين على ألعاب الفيديو. ويقترح الفريق عدداً من الاستراتيجيات للاعبين لرعاية أنفسهم بشكل أفضل، بما في ذلك ممارسة تمارين التمدد، وتناول الطعام بشكل جيد، وترطيب الجسم بانتظام. وأفاد الخبراء بأن العزل المنزلي المفروض بسبب فيروس كوفيد-19. أدى إلى طفرة كبيرة في ممارسة ألعاب الفيديو عبر الإنترنت، حيث يعرض الكثير من عشاق هذه الألعاب نحو 19% من وقتهم خلف الشاشات. وعلى الرغم من معارضة الأكاديميين والمسؤولين في صناعة الألعاب، صنفت منظمة الصحة العالمية إدمان ألعاب الفيديو على أنه اضطراب نفسي بشكل رسمي. وقال المتحدث باسم OnlineCasino.ca وهو الموقع الكندي الذي أجرى الدراسة "يشكل مايكل تمثيلاً بصرياً لمدمني ألعاب الفيديو في المستقبل. من الحرمان من النوم والجفاف، إلى نقص فيتامين د، وإجهاد العين الرقمي، هذه ليست سوى بعض الآثار المادية لقضاء ساعات على كرسى الألعاب بعيداً عن ضوء الشمس والنشاط البدني". وتصميم مايكل، استعرض الباحثون تقارير من قبل منظمات عاملة في خدمة الصحة الوطنية، ومنظمة الصحة العالمية، وناشيونال جيوغرافيك، حول التأثيرات المحتملة لأسلوب حياة اللاعبين. وشمل ذلك التأثيرات الجسدية على جسم الإنسان، بما

4 خطوات ضرورية بعد فقدان عمالك بسبب كورونا

أدت جائحة كورونا إلى فقدان كثيرين وظائفهم بسبب منع السفر وإيقاف مرافق اقتصادية حيوية. وإذا كنت أحد الذين فقدوا وظائفهم بسبب هذه الظروف، لا بد من احترام بعض الإجراءات التي تساعدك على تخطيها، بحسب ما ورد في موقع "إن دي تي" الإلكتروني،

1. معالجة الأوراق المهمة: هناك حاجة للتعامل مع الأوراق المتعلقة بإنهاء عمالك بديارية وحكمة، لذلك يمكنك التعمق فيها وفرز المستندات المطلوبة للتأمين الصحي، ومكافأة نهاية الخدمة، واستحقاقات البطالة.
2. تواصل مع الأصدقاء: استغل الوقت للتواصل مع أصدقاء الطفولة والأقارب، سيحول ذلك دون الشعور بالعزلة في هذا الوقت العصيب. بالإضافة إلى ذلك، تواصل مع زملائك القدامى من الشركات السابقة. أظهرت دراسة أن 60% من الوظائف عشر عليها عن طريق زملاء سابقين.
3. العمل على الشؤون المالية: لقد تغير وضعك المالي الآن، ولابد من الاهتمام أكثر بالشؤون المالية. خذ وقتاً لإلقاء نظرة شاملة على نفقاتك، لتخفيض الميزانية، وبمجرد الحصول على معلومات واقعية عن وضعك المالي، وإدارتك لشؤونك المالية بحكمة ستشعر بأن الأعباء المالية باتت أقل وطأة.
4. صقل سيرتك الذاتية: تخلص من النواقص في سيرتك الذاتية وابدأ في تعزيزها بالمهارات والقدرات التي تعلمتها في وظيفتك الأخيرة.



لماذا يعتبر الزنك أهم عناصر قوة المناعة؟

يرتبط معدن الزنك ونقصه عادة بالتأثير السلبي على الحصانة، على الرغم من أن لهذا المعدن الهام عدة أدوار في الجسم منها بناء العضلات والعظام، وتقوية المناعة. ويمكن اعتبار الزنك الجندي المجهول في وظائف المناعة ومحاربة الفيروسات والجراثيم. وتشير تقارير منظمة الصحة العالمية إلى أن النقص البسيط أو المتوسط في معدن الزنك مشكلة شائعة عالمياً. إليك كيف تزيد مدخلات جسمك من الزنك لتعزيز المناعة في مواجهة وباء كورونا: نقص الزنك بدرجة خفيفة أو متوسطة مشكلة شائعة عالمياً، ويمكن تعويضه من خلال المغذيات

- × يحتاج الرجل 11 ملغ من الزنك يومياً، والمرأة 8 ملغ، وفي حالة الحمل والرضاعة تحتاج 12 ملغ.
- × يتوفر الزنك في اللحوم وخاصة الحمراء والكبد والقشريات البحرية كالروبيان والمحار.
- × من الأفضل تناول الأكلات الغنية بمعدني الزنك والنحاس معاً لتعزيز أداء المناعة، وخاصة المحار، والكاجو، وبندرا القيطين (اللب الأبيض) وبندرا عباد الشمس.
- × تحتوي البقول على الزنك، ويحصل الجسم على 12 بالمائة من احتياجاته اليومية من المعدن عند تناول حصة من العدس أو الفول.

اتهم ثالث لوانيسين بالاعتداء

وجهت إلى المنتج الهوليوودي السابق هارفي واينستين التهمة في قضية اعتداء ثالث في إطار قضية يحقق فيها مدعون عامون في لوس أنجلوس. وقالت المدعية العامة في لوس أنجلوس جاكى لايبي "نستمر في إعداد ملفنا وتعزيزه". وقد وجهت إلى المنتج السابق المسجون في ولاية نيويورك بعد إدانته بتهمتي الاعتداء الجنسي والاعتصاب، ثلاثة اتهامات بالاعتداء الجنسي أمام القضاء في كاليفورنيا على ما أعلنت أجهزة المدعية العامة. ويتهم واينستين بالاعتداء جنسياً على امرأة لم يكشف عن هويتها في بيفرلي هيلز في أيار/مايو 2010. وتضاف التهمة الجديدة التي كشف عنها الجمعة إلى اتهامين سابقين أعلنوا في كانون الثاني/يناير. فقد اتهم المنتج السابق بالدخول عنوة إلى غرفة امرأة في فندق وغتصباها في 18 شباط/فبراير 2013 وبالاعتداء على أخرى غداة ذلك في غرفة فندق في بيفرلي هيلز.



منوعات الفكر

22

لإثبات تقنيات إشارات الترددات الراديوية

"الوطني لعلوم الفضاء" ووكالة الإمارات للفضاء يطوران قمرا صناعيا مصغرا إطلاق القمر الصناعي في الربع الأول من عام 2021



• العين - الفجر

عقد المركز الوطني لعلوم وتكنولوجيا الفضاء في جامعة الإمارات بالتعاون مع وكالة الإمارات للفضاء جلسة "مراجعة التصميم النهائي لمشروع قمر صناعي مصغر لإثبات استخدامات تقنيات إشارات الترددات الراديوية في تحسين قدرة الترحي عن المواقع الجغرافية عبر نظام الملاحة العالمي للأقمار الصناعية"، وذلك بحضور فريق المركز الوطني لعلوم وتكنولوجيا الفضاء وفريق وكالة الإمارات للفضاء ولجنة الخبراء الفنية، حيث عُقدت الجلسة عبر تقنية الفيديو بما يتماشى مع آليات العمل عن بُعد.

وبهذا الصدد أكد سعادة الدكتور المهندس محمد ناصر الأحبابي مدير عام وكالة الإمارات للفضاء أن القمر الصناعي الجديد الذي يجري تطويره في المرافق المتطورة ضمن المركز الوطني لعلوم وتكنولوجيا الفضاء في جامعة الإمارات، سيعزز من قدرات دولة الإمارات في إيجاد حلول لبعض التحديات باستخدام الموارد الفضائية المتاحة من خلال شبكة الأقمار الصناعية التي تملكها وتشغلها الدولة، والتي تعتبر من بين الأكثر حداثة وتنوعاً من حيث الاستخدامات وتصل خدماتها إلى معظم دول العالم والعديد من المناطق النائية.

وأشار الأحبابي إلى أن عملية تطوير هذا القمر الصناعي العلمي تُسهم في الارتقاء بالمعارف والخبرات بالمجالات الفضائية للطلبة في الدولة، خاصة الذي يطمحون للعمل في القطاع الفضائي مستقبلاً ولعب دور أساسي في تطور القطاع على المديين القصير والبعيد، حيث تأتي هذه العملية بمثابة تدريب عملي عالي المستوى.

ومن جانبه أشار الدكتور خالد الهاشمي - مدير المركز الوطني لعلوم وتكنولوجيا الفضاء بالجامعة إلى أن الاجتماع يهدف إلى المراجعة النهائية لتصاميم القمر الصناعي للتأكد من استعداد المشروع لمرحلة التصنيع

فكرية لعدد من تكنولوجيات الفضاء من خلال تنفيذ هذا المشروع. واستعرض المشاركون خلال الجلسة استعدادات المركز لتصنيع واختبار القمر الصناعي في مجمع تصنيع وتركيب واختبار الأقمار الصناعية في جامعة الإمارات والذي سيتم افتتاحه في منتصف العام الجاري، بالإضافة إلى المحطة الأرضية لتوجيه واستقبال البيانات من القمر الصناعي.

يتماشى مع آليات العمل عن بُعد، التفاصيل الخاصة بإنجاز أهداف المهمة التي صُمم من أجلها القمر الصناعي من خلال تطوير وتجربة وسائل التواصل المختلفة، وكذلك أنظمة توسيع نطاق استقبال الإشارات الرقمية (GNSS).

حيث أكد الدكتور خالد على أن المركز يسعى إلى الحصول على ملكيات

والتركيب والاختبار. وسيتم هذا المشروع دولة الإمارات العربية المتحدة من تعزيز مناهج وتقنيات مبتكرة من خلال تطوير واستخدام تقنيات الأقمار الصناعية المصغرة، ويتوقع إطلاق القمر الصناعي إلى مدار فضائي منخفض خلال الربع الأول من عام 2021 وتناولت جلسة المراجعة التي عُقدت عن بُعد نظراً للظروف الراهنة وما



خلال شهر مارس 2020

ارتفاع عدد مستخدمي المجموعات العربية على الإنترنت التابعة لجامعة نيويورك بنسبة 700 %

• أبو ظبي - الفجر

نظراً للظروف الراهنة التي تفرض ضرورة التباعد الاجتماعي والحجر الذاتي، فإن التعلم عن بعد أصبح من الأساسيات التي يعتمد عليها المجتمع، وتشير الإحصاءات أن عدد مستخدمي المكتبة الرقمية "المجموعات العربية على الإنترنت" التابعة لجامعة نيويورك ارتفع بنسبة 700 %، حيث زاد العدد من 50,000 إلى 350,000 في شهر

مارس الماضي. وتعد المكتبة الرقمية ثمرة شراكة بين جامعة نيويورك في نيويورك وجامعة نيويورك أبو ظبي، وهي عبارة عن محتوى باللغة العربية مستمد من عدد من المكتبات المتميزة حول العالم، وهذا المحتوى متاح لأي شخص متصل بشبكة الإنترنت.

وتأمل جامعة نيويورك أن تتمكن من خلال هذه المكتبة الرقمية من مساعدة الناطقين باللغة العربية خلال مرحلة التعلم عن بعد، حيث أن أغلب مستخدمي المكتبة في

مارس الماضي كانوا في منطقة الشرق الأوسط.

وفيما يخص "المجموعات العربية على الإنترنت"، تعمل جامعة نيويورك على رقمنة الكتب العربية من الأرشيف الوطني لدولة الإمارات العربية المتحدة والمكتبات الأكاديمية التابعة لـ 6 مؤسسات علمية رائدة هي: جامعة نيويورك وجامعة كولومبيا وجامعة كورنيل وجامعة برنستون والجامعة الأميركية في بيروت والجامعة الأميركية في القاهرة.

يوفر هذا المشروع إمكانية الولوج الإلكتروني إلى ما يقارب الـ 13000 مجلد في أكثر من 7000 تخصص ومجال، مثل الأدب والتاريخ والقانون والدراسات الإسلامية، والتي تتنوع تواريخ تأليفها من المؤلفات القديمة وصولاً لتلك العائدة لتسعينيات القرن الماضي، بدعم من جامعة نيويورك أبو ظبي، إلى جانب حصولها على التمويل حالياً من اثنين من الجهات الخاصة.

ومن جانبه قال عميد مكتبات جامعة نيويورك، أوستن بوت: "منذ بداية عملنا على هذه المكتبة الرقمية الضخمة،

كانت المصادر المتاحة باللغة العربية على الإنترنت قليلة جداً، لذلك علمنا دائماً بأن هذه المكتبة الرقمية "المجموعات العربية على الإنترنت" ستكون مفيدة جداً لقراء اللغة العربية في كل مكان. حيث يستخدمها البعض في البحث العلمي، والبعض الآخر للاطلاع والتصنف".

وأضاف بوت: "لم تكن نتوقع أن يأتي يوم يلزم الناس فيه منازلهم بهذا الشكل، لكن يسعدنا أننا نستطيع الآن تقديم هذه الثروة من المحتوى المجاني لأي شخص في العالم سيحدها مفيدة وممتعة".

يهدف مشروع الرقمنة هذا إلى عرض ما يصل إلى 23,000 مجلد من مجموعات مكتبة جامعة نيويورك والمؤسسات الشريكة، وإتاحتها للجمهور على الموقع الإلكتروني لـ "المجموعات العربية على الإنترنت".

ويقدم المشروع حالياً بمنحة من أركاديا قدرها 1.34 مليون دولار أمريكي، وهي صندوق خيري لشركة ليسبت راوزينج وبيتر بالدوين، وبمنحة قدرها 500 ألف دولار أمريكي من شركة كارنيجي في نيويورك.

فيض البازي

على صحيح لبحراني

عزارة الفقيه في كتابه "الفتاوى"

إتمام التصحيح الشيخ محمد نور الكشميري ثم الدكتور عبد
المؤرخ 1352 هـ

مع حاشية آية الله السيد الفقيه البازي
من تصانيف الفقيهات الأئمة الأربعة في كتابه "المختصر في
منهج سادة المدرسين في الأصول" سنة 1352 هـ

الجزء الأول

طبع على نفقة

«إدارة جمعية علماء الترانسفال» في جوهانسبرج (أفريقيا الجنوبية)

تحت إشراف "مكتبة الخليل" - بلانفيلد - سوتون (الهند)

شرق الطبع مطبعة الإدارة المذكورة

الطبعة الأولى

1357 - 1358 هـ

مطبعة حجازي القاهرة

منوعات الفكر

23

يسهل شرب الماء أثناء تناول إحدى الوجبات عملية الهضم. كما يلعب دورا في الشعور بالشبع وتجنب الإفراط في تناول الطعام.

في تقرير نشرته مجلة (ميخور كون سالود) الإسبانية، قالت الكاتبة يامبلا بابا بينتور إن هناك موقفين متعاكسين فيما يتعلق بفوائد شرب الماء أثناء تناول الطعام، مؤيد ومعارض.



شرب الماء أثناء الأكل . هل هو مضر أم مفيد لصحتنا ؟



ويما نشعر به. من الواضح أن شرب الماء أثناء تناول الطعام سيجعلنا نشعر بثقل حتى لو كنا نتمتع بوزن خفيف وقد يكون من الجيد تغيير هذه العادة. وفي حال توقفنا عن شرب أي نوع من السوائل أثناء تناول الطعام فإن كوبا من الماء نهاية الوجبة لن يضر على الإطلاق.

من الطعام. بالإضافة إلى ذلك، نحتاج إلى ترطيب جسمنا أكثر خلال فترات ارتفاع درجات الحرارة. عموما، لا يزال قائما النقاش حول ما إذا كان من الجيد شرب الماء أثناء الأكل أم لا، لأنه حتى الآن لا وجود للعديد من الدراسات التي تدعم نظرية أو أخرى. وخلصت الكاتبة إلى أن مسألة شرب الماء ترتبط بأجسامنا

الاعتقاد غير صحيح، لأن ما يحدث عادة هو العكس، إذ يساعد شرب الماء على الشعور بالشبع وبالتالي تناول طعام أقل. كما يحفز شرب الماء وظائف الكلى ويساعدنا على تحقيق التوازن في مستويات المياه بالجسم، بغض النظر عن الوقت أو ما نقوم به، يعني حتى أثناء تناول الطعام، ولذلك فإن هناك وجهة نظر قوية بأنه لا مانع من تناول الماء أثناء الوجبة، وأنه يساعد على الشبع.

هل من الأفضل شرب الماء أثناء الأكل أم بعده؟ ووفقا لوجهة نظر الكاتبة، ينصح بشرب الماء قبل تناول الطعام، مضافة أن الماء في درجة حرارة الغرفة أو الدافئ يعتبر أفضل من المياه الباردة أو التي نضيف إليها مكعبات من الثلج.

ماذا يحدث إذا شربنا العصائر أو المشروبات الغازية بدلا من الماء؟

أضافت الكاتبة أن الماء يعد أفضل أنواع السوائل التي يمكن شربها. ومع ذلك، لترطيب أجسامنا يمكننا أيضا الحصول على العصائر من الفواكه والخضراوات. يمكن أن يكون شرب العصائر الطبيعية خيارا صحيا للترطيب. ولكن، يجب أن ندرك أن اختيار شراب الصودا يمكن أن يكون الخيار الأكثر إضرارا بصحتنا نظرا لكمية الكبيرة من السكريات التي يحتويها.

متى وكيف ينبغي شرب الماء؟

أكدت الكاتبة أن كمية الماء الموصى بشربها يوميا تتراوح بين لترين ولترين ونصف اللتر. علما بأن هذه الكمية تختلف حسب الشخص وعمره وجنسه، ويجب ألا ننسى أننا نستطيع الحصول على الماء اللازم أيضا

يستهلكون أقل بنسبة 10-25% من السرعات الحرارية، لأن الماء أطفأ جوعهم أو لأننا نعتقد في بعض الأحيان أن لدينا شهية في حين يكون ذلك في الواقع الشعور بالعطش. يعتبر شرب الماء أثناء تناول وجبات الطعام في ظهور الكرش نتيجة احتفاظ الجسم بالسوائل من بين المعتقدات الشائعة، لكن الخبراء يشيرون إلى أن هذا

أشارت الكاتبة إلى أننا نعلم جميعا فوائد شرب الماء. وقد يحتاج الجسم الماء حتى تعمل أعضاؤنا وخلايانا. بالإضافة إلى ذلك، يساعد شرب الماء على التخلص من السموم وترطيب الأعضاء فضلا عن نقل المعادن إلى الخلايا. لذلك، من المستحسن التعود على استهلاك ما بين لترين ولترين ونصف لتر يوميا. منذ فترة، دار نقاش حول ما إذا كان شرب الماء أثناء الأكل يعد أمرا جيدا أم أنه عادة ضارة. هل يساعد على إنقاص الوزن؟ هل يعدل عملية الهضم؟ هل يجعلنا نحفظ بمزيد من السوائل؟ وأبرزت الكاتبة أن الماء ليست له سرعات حرارية. في حال شربنا الماء قبل تناول وجبة الغداء أو العشاء، فستُملأ المعدة، وهذا سيجعلنا نأكل أقل ولكننا لن نفقد الوزن.

وفي هذا الصدد، خلصت دراسة للجمعية الكيميائية الأمريكية في بوسطن إلى أن أولئك الذين شربوا كوبين من الماء قبل الأكل



ممارسة صحية تسعدك أكثر من الحصول على المال

يحب الناس المال كثيرا ويرى كثيرون أنه مصدر السعادة، لكن بحوث علماء من جامعتي أكسفورد وييل أكدت أن ممارسة الرياضة تساهم بشكل واضح في التمتع بمزاج جيد، وذلك وفقا لدراسة نشرت في مجلة (لانسييت) البريطانية.



ومن خلال هذه المفارقة، تبين أنه عليك أن تكسب الكثير من المال لتجربة نفس تأثير المشاعر الجيدة التي تحدث عند ممارسة الرياضة.

ما المعادلة المثالية؟

كشفت هذه الدراسة عن حقيقة غريبة أخرى تتمثل في أن تجاوز موضوع ممارسة الرياضة لن يساعدنا على أن نكون أكثر سعادة.

بعبارة أخرى، إن زيادة التدريب لا تتناسب بشكل مباشر مع زيادة الشعور بالسعادة، وهذا يعني أن هناك نقطة يبدأ منها تدفق المشاعر الجيدة.

ما المعادلة المثالية؟ عليك بممارسة الرياضة بمعدل 3-5 أيام في الأسبوع، بجلسات تمرين بين 30 و60 دقيقة كحد أقصى. ويحذر الباحثون من أن مسألة ممارسة الرياضة يمكن أن تخرج عن السيطرة وتتحول إلى هاجس، وبالتالي ستوقف الأشار المفيدة التي تمنحنا إياها الرياضة.

السئلة على المشاركين في الدراسة، على غرار: (كم مرة شعرت بمرض عقلي خلال الثلاثين يوما الماضية، مثل التوتر أو الاكتئاب أو الشعور بعدم الاستقرار عاطفيا؟). ويبدو الطريقة، تمكن الباحثون من اكتشاف أن أولئك الذين مارسوا نوعا من الرياضة، مروا (بأيام سيئة) بنسبة أقل من الذين كان نمط حياتهم مستقرا. ولئن كانت جميع المقارنات سيئة، فإن المقاربة التي اعتمدها هؤلاء الخبراء من جامعتي أكسفورد وييل أفضت إلى أن الأشخاص النشطين جسديا يشعرون بالرضا مثل الذين لا يمارسون الرياضة ولكنهم يكسبون حوالي 25 ألف دولار في العام أكثر من الذين لا يمارسون الرياضة.

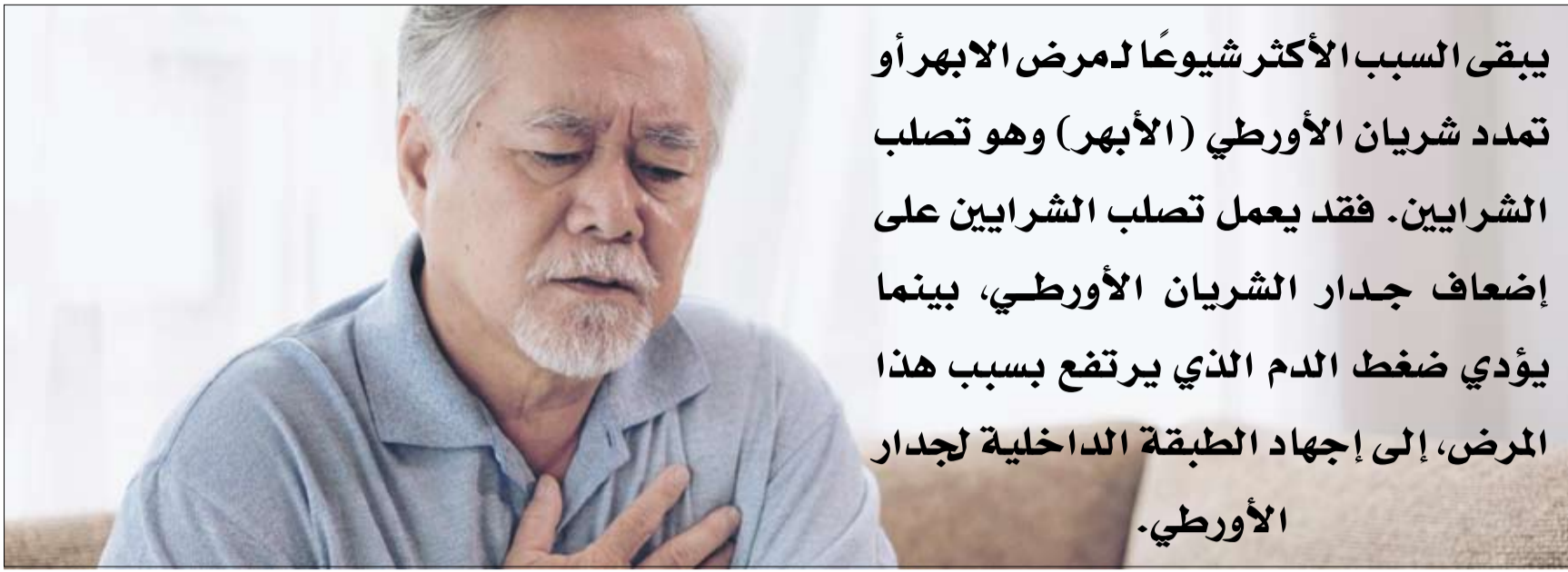
واحترام الذات وتجعلنا نشعر بأننا بحالة جيدة للغاية، وذلك بحسب ما توصل إليه هؤلاء الباحثون، ويمكننا جميعا تجربة هذا الإحساس بعد جلسة تمارين جيدة خاصة عند القيام بالتمارين الهوائية (الأيروبيك). وللتوصل إلى هذه النتائج، تم تحليل البيانات الواردة خلال السنوات 2011 و2013 و2015 نحوائي 1.2 مليون أمريكي فوق سن الثامنة عشرة، الصادرة عن مراكز مكافحة الأمراض والوقاية منها من نظام مراقبة عامل الخطر السلوكي.

دون تفكير أو قيود طرح الباحثون مجموعة من

وبالتوازي مع قائمة الفوائد الجسدية التي لا يمكن التغاضي عنها عند ممارسة الرياضة، وتتمثل في زيادة معدل العمر المتوقع بين أربع وخمس سنوات إضافية، ومنع زيادة الوزن، والحد من احتمال الإصابة بمرض السكري وبعض أنواع السرطان؛ أكد هؤلاء الخبراء تأثير الرياضة القوي على عقولنا.

الرياضة مضاد للاكتئاب وفي هذا التقرير، بينت صحيفة (الموندو) الإسبانية أن الرياضة تعتبر مضادا للاكتئاب ومخففا للتوتر، إضافة إلى أنها تمنحنا السكون





يبقى السبب الأكثر شيوعاً لمرض الأبهراً أو تمدد شريان الأورطي (الأبهر) وهو تصلب الشرايين. فقد يعمل تصلب الشرايين على إضعاف جدار الشريان الأورطي، بينما يؤدي ضغط الدم الذي يرتفع بسبب هذا المرض، إلى إجهاد الطبقة الداخلية لجدار الأورطي.

منوعات الفكر

26

مرض الأبهر . . كل ما تودون معرفته عنه



التمزق، إذا كان واحداً أو أكثر من أفراد العائلة المباشرة قد أصيب به.

- مرض وراثي: مثل متلازمة إهلرز - داولوس ومتلازمة مارفان، وهما مرضان يصيبان الأنسجة الضامة وترتبط هاتان المتلازمتان بالإصابة بتمدد الأوعية الدموية للشريان الأورطي. إن تشوهات الأنسجة الضامة في طبقات جدار الأورطي، قد تساهم في إضعاف بعض أجزاء الشريان الأورطي.
- صدمة جسمية مباشرة: قد تسبب

الصدمة الجسدية تلتاً فوراً في جدار الأورطي، وتسبب تمدد الأوعية الدموية فيه سريعاً، أو تضعف جزءاً من الشريان الأورطي، وبالتالي تعزز ظهور المرض في فترة لاحقة.

- التهاب الشرايين: وتضم جميع الآفات والأمراض التي تصيب الشرايين مصحوبة بالالتهابات والتلف.
- التهاب فطري: قد يرتبط الالتهاب الفطري بضعف المناعة، ومن هذه الالتهابات، السلسل أو التهاب لاحق لجراحة أجريت على صمام القلب.

يصيب هذا المرض بشكل عام الرجال البيض فوق سن الـ 60 عاماً. وتبدأ المخاطر بالازدياد في حوالي سن 50 عاماً، وتصل إلى ذروتها في حوالي سن الـ 80 عاماً. أما النساء والأشخاص ذوو البشرة الملونة، فهم أقل عرضة لمخاطر الإصابة بهذا المرض.

يجب أخذ جزء من الوراثة بعين الاعتبار، حيث يبدو أن إصابة أحد أفراد العائلة المباشرين بهذا المرض، يزيد مخاطر إصابة الفرد بحوالي 25 في المئة.

كما تزيد المخاطر بالنسبة إلى الأشخاص الذين يعانون متلازمة مارفان ومتلازمة إهلرز - داولوس.

ويشكل عام، فإن عوامل خطر الإصابة بتمدد الأوعية الدموية في الشريان الأورطي، هي نفسها عوامل الإصابة بتصلب الشرايين وأمراض القلب أو السكتة الدماغية:

- السجائر والتدخين بشكل عام والذي يزيد مخاطر الإصابة بتمدد الأوعية الدموية في الشريان الأورطي البطني، ولكن أيضاً بتمدد الأوعية الدموية، أو تمزق الأوعية الدموية عند مستوى الأورطي، والذي يكون مميتاً في الغالب إذا لم يتم وقفه بسرعة، لأن الشريان الأورطي كما نعلم هو أكبر شريان في الجسم: أي نزيد داخلي مع تدفق هذه الكمية من الدم سيكون مميتاً في أغلب الأحيان.
- ضغط الدم المرتفع.
- ارتفاع مستوى الكوليسترول في الدم.
- داء السكري.

إليك التفاصيل حول مرض الأبهراً: يتكون جدار الشريان الأورطي من ثلاث طبقات متميزة. وهذه الطبقات تعطي القوة والمرونة للشريان الأورطي، لكي يدعم التغييرات التي تحدث في ضغط الدم والتي يمر بها القلب. غير أن ضغط الدم المرتفع جداً بطريقة ثابتة ومستمرة، يسبب تمزق الطبقة الوسطى من الجدار، ويسمح للشريان بالتوسع شيئاً فشيئاً.

ومن بين أكبر الأسباب لتمدد الأوعية الدموية للشريان الأورطي، السجائر والتبغ بشكل عام. وقد أثبتت إحدى الدراسات أن مستوى تمدد الأوعية الدموية يرتبط ارتباطاً وثيقاً مع معدل التدخين لدى السكان.

كما نجد أيضاً من أسباب تمدد الأوعية الدموية في الشريان الأورطي ما يلي:

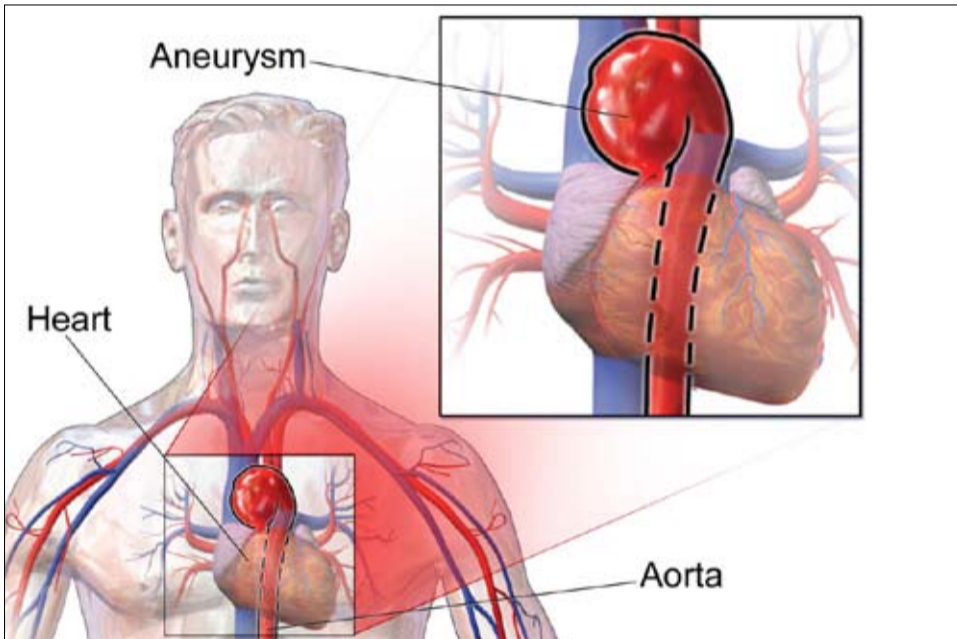
- عامل وراثي تماماً: قد يصاب الشخص بتمدد الأوعية الدموية في وقت مبكر مع زيادة مخاطر

ضغط الدم الشرياني، فقد يتم وصف مثبطات- بيتا، من أجل التحكم في ضغط الدم وتخفيض الضغط في الأوعية المتمددة.

- ضبط مستوى الكوليسترول في الدم.
- السيطرة على داء السكري إذا كان الشخص مصاباً به.

الحالة سريعاً. ولتحقيق ذلك، في ما يلي بعض الإجراءات البسيطة التي يجب اتخاذها:

- التوقف عن التدخين.
- السيطرة على ضغط الدم الشرياني: في حالة ارتفاع



ويشكل عام، فإن عوامل خطر الإصابة بتمدد الأوعية الدموية في الشريان الأورطي، هي نفسها عوامل الإصابة بتصلب الشرايين وأمراض القلب أو السكتة الدماغية:

- السجائر والتدخين بشكل عام والذي يزيد مخاطر الإصابة بتمدد الأوعية الدموية في الشريان الأورطي البطني، ولكن أيضاً بتمدد الأوعية الدموية، أو تمزق الأوعية الدموية عند مستوى الأورطي، والذي يكون مميتاً في الغالب إذا لم يتم وقفه بسرعة، لأن الشريان الأورطي كما نعلم هو أكبر شريان في الجسم: أي نزيد داخلي مع تدفق هذه الكمية من الدم سيكون مميتاً في أغلب الأحيان.
- ضغط الدم المرتفع.
- ارتفاع مستوى الكوليسترول في الدم.
- داء السكري.



مرض الأبهراً: طرق الوقاية
حالياً يتم اكتشاف تمدد الأوعية الدموية، فإن الهدف هو محاولة منع الوضع من أن يتفاقم والتخلص من هذه

فحص دم يشخص جميع أنواع السرطان

يعمل الاختبار عن طريق الكشف عن الحمض النووي للورم، و"نمط" معين يتم فيه تغيير الحمض النووي الذي يظهر لدى مرضى السرطان، ووجدت الدراسة التي نشرت في مجلة Annals of Oncology أن الاختبار كان الأكثر تقدماً حتى الآن في الكشف المبكر عن السرطان، بحسب صحيفة ديلي ميل البريطانية.

إلا من خلال الفحص أو عن طريق الصدفة أثناء الفحص الطبي. وتمكن الاختبار من الكشف عن العديد من أنواع السرطان، بما في ذلك سرطان الرئة والمبيض، وكذلك سرطان المعدة والأورام اللمفاوية، ونسبة خطأ بلغت 32.7%، وبالنسبة لسرطان البنكرياس الذي يعد أحد أشد السرطانات فتكاً، فقد تمكن الاختبار من اكتشافه بنسبة 63%.

ويتمويل وتطوير من شركة Grail الأمريكية،

طور مجموعة من الباحثين الأمريكيين اختبار دم بسيط يمكنه كشف أكثر من 50 نوعاً من السرطان.

ويقول الباحثون "إن الاختبار الجديد الذي يبحث عن الحمض النووي الذي تطلقه الأورام في الدم، يحدد المصابين بالسرطان، حتى عندما لا تظهر عليهم أية أعراض".

ورغم الحاجة إلى مزيد من الأبحاث على هذا الفحص ليعمل بشكل مثالي، إلى أن الاختبارات التي أجريت على مئات المتطوعين، تمكنت من كشف حالات السرطان بدقة كبيرة. وقالت الدكتورة مينيتا ليو، التي ألفت ورقة بحثية عن هذا الاختبار الشوري "إن إجراء فحص دم يمكنه الكشف عن العديد من السرطانات لدى الأشخاص الأصحاء، والذين ليس لديهم أعراض ظاهرة، يزيد من فرصة العلاج والشفاء، مما يقلل من فرص الوفاة من السرطان".

وعمل الباحثون على برمجة خوارزمية كمبيوتر للعثور على السرطان، باستخدام اختبارات الدم لأكثر من 3000 شخص من المرضى والأصحاء، ثم اختبروا مدى نجاحه في 654 من مرضى السرطان، و610 من الخالين من المرض.

وتم انتقاد الفحوص التقليدية، مثل التصوير الشعاعي للثدي، حيث تشير النتائج إلى أن أكثر من 55% من الحالات تعطي نتائج سلبية كاذبة.

والنتيجة المثيرة لهذه الدراسة، هي أن اختبار الدم قادر على تشخيص السرطان لدى الأشخاص الذين ليس لديهم أعراض. وقال الباحثون إن بعض الأشخاص الذين ثبتت إصابتهم بالسرطان كانوا على ما يبدو يتمتعون بصحة جيدة، حيث لم يتم الكشف عن إصابتهم،

5 عوامل تزيد من خطر الإصابة بالربو

2: وجود مشاكل وخلل في الجهاز المناعي يؤثر على صحة الجسم ويزيد من خطر الإصابة بالأمراض قد تكون مشاكل الغدة الدرقية أو الربو وغيرها من الأمراض المرتبطة بالمناعة.

3: من يعانون من مرض الثعلبية هم الأكثر عرضة للإصابة بالربو، لأنه مرتبط بوجود خلل في الجهاز المناعي عنده.

4: التعرض للمواد الكيميائية التي تؤثر على صحة الجلد وتزيد من خطر الإصابة بالربو.

5: التعرض للضغط النفسي والعصبى الشديد يسبب الإصابة بالربو، فقد أثبتت الدراسات أن مرضى الاكتئاب أكثر عرضة للثعلبية الأولى.

الربو من المشاكل الصحية التي يتعرض لها البعض وهو عبارة عن اضطرابات في خلايا الصبغة للبشرة والتي تسبب انتشار البقع على أماكن متفرقة من الجسم، لا يصنف من الأمراض المعدية وحتى الآن لا يوجد سبب محدد للإصابة به إلا أنه نقص في صبغة الميلانين الموجودة في الجلد.

وحسب ما ذكرته مصادر مختصة فإن هناك بعض العوامل التي تزيد من خطر الإصابة بالربو وهي:

1: العوامل الوراثية تزيد من خطر الإصابة بمرض الربو، فعند إصابة أحد أفراد الأسرة بالمرض ينتقل للأقارب من الدرجة الأولى.



منوعات

العصر

27

يَمضي فيروس (كورونا) في (غزوته) للكوكب
حاصداً أكثر من نصف مليون ضحية (بين وفيات
وإصابات) وفارصاً على أكثر من 3 مليارات
شخص في الكرة الأرضية الحجر المنزلي.
الإعلاميون كما الأطباء والممرضون
ينخرطون في تأدية عملهم، يجازفون رغم
المخاطر في حرب ليست كأى حرب... إنه
(زمن كورونا).

ظروف الحياة مع كورونا تعلمنا الصبر والتأقلم مع الأوضاع السيئة

ديانا فاخوري: أمضي وقتي بين البيت والعمل

وما يحصل يصيب كل العالم وهو جعلنا ننسى هموم السياسة والهموم
المعيشية والمشاكل والحروب، و(كورونا) جَمَع الدول ووحد جوازات السفر،
وأتمنى أن يكون نجح في جعل الشعوب تنسى الحقد والكراهية والأذى،
وفي إزالة الشر من قلوب الناس ونفوسهم).

ونصحت الناس (بضرورة البقاء في البيوت وكذلك الالتزام بأساليب
الوقاية، لأن هذا الأمر يساعدنا للقضاء على كورونا) بدلاً من يقضي هو
علينا، كما يساعد على عدم تشبیه أكثر، مضيعة: (كما أنصح بأن تطول
جلساتنا في البيوت وأن نحاول التكيف مع الواقع والتفكير بإيجابية بأن
غداً هو أجمل وأن كورونا سيختفي مع الصيف، كذلك أنصح بأن يكمل
الناس في تفريرهم من الله لأن كثيرين فعلوا ذلك في هذه المرحلة، وأن
يتعلموا جيداً من هذه التجربة ولا ينسوها على الإطلاق).

ورداً على سؤال، اعتبرت أنه (ربما يكون كورونا غضباً إلهياً، ولكن
واقعاً هو وباء، وهم قالوا إن الأوبئة تنتشر مرة واحدة كل عشر سنوات،
وكورونا أسوأ من الذي سبقه، ولا شك في أنه يقف وراءه في مكان ما
غضب إلهي وأتمنى أن يتعطف الناس، مع أنني لا أظن أنهم سيتعطفون،
بل هم سيعودون كما كانوا قبل وقوع الأزمة، بدليل تناقض الاتهامات
بين الدول والتنافس على الأدوية)، موضحة في الوقت نفسه (أن وجود
أشخاص في بعض الدول مثل الصين يأكلون حيوانات وحشرات يساعد
على تفشي المرض وتجذبه، كما يتسبب بأزمات لكل الدول، ولذا أتمنى
أن يتعطف هؤلاء وأن يخففوا من هذا السلوك).

وأشارت فاخوري إلى أن (كورونا) يهدد البشرية، موضحة (الأعداد
المرتفعة في الوفيات حول العالم والسرعة في انتشار الفيروس بشكل
مخيف يهددان البشرية، ولا يسعنا سوى القول(الله يستر)، وأتمنى ان
يتمكن العلماء من إيجاد دواء ولقاح في وقت سريع. ما نمر به هو من
أصعب ما تعيشه البشرية).

الإعلامية ديانا فاخوري لم تغب عن الشاشة التي ما برحت
تنادي (خليك بالبيت) لقطع دابر (العدو المفترس) الذي
اجتاح وعلى حين غرة العالم بقاراته ودوله وأصقاعه.
كيف تعيش (زمن كورونا).

وكم تبلغ نسبة التشاؤم والتفاؤل عندها؟ ما النصيحة التي
تقدمها لتجنب الإصابة بالفيروس، وفي أي إطار تُدرج (كوفيد
- 19)، هل هو وباء أم (غضب إلهي)، وهل ترى فيه تهديداً
للشخصية؟.

على هذه الأسئلة ردت فاخوري معلنة (أعيش كسائر الناس
في زمن كورونا، باعتماد الحجر الصحي المنزلي، ولكن الفارق
أنني كإعلامية لا أستطيع التوقف عن العمل لأن مهمتنا نقل
الأخبار للناس، وللأسف هي أخبار شنيعة في هذه المرحلة ولكننا
مضطرون للقيام بواجبنا،
ولذا أمضي وقتي بين البيت والعمل، وعند الانتهاء منه نتخذ
كافة الاحتياطات، ونعيش هوس نظافة ووقاية ونحاول التأقلم
مع الواقع المر.

كما أن احتياطات الوقاية تشمل مكان العمل قبل الدخول إليه
وبعد الخروج منه،
لأننا مجبرون على أن نجتمع أكثر من شخص في مكان واحد،
ومعرضون للخطر أكثر من غيرنا. للأسف ظروف الحياة التي
يفرضها كورونا مملة وروتينية وصعبة ولكنها تعلمنا الصبر
والتأقلم مع الأوضاع السيئة).

ترفض فاخوري الاستسلام لليأس (نسبة التفاؤل عندي تفوق
نسبة التشاؤم، ولولا التفاؤل لا وجود للأمل. وأتوقع أن نتجاوز هذه
المحنة وأن يكون بانتظارنا غد جميل. نظرتي للأمور إيجابية دائماً،



بسبب الإيقافات في التصوير لتفشي فيروس «كورونا»

المنصات الرقمية . . لعرض مسلسلات ما قبل رمضان

رحاب الجمل، وأحمد عبدالله محمود، وانتصار،
وبيومي فؤاد، ومن تأليف لؤي السيد، وإخراج
محمد مصطفي، ويتحدث عن فكرة العاملين في
مجال جمع القمامة.

بينما قررت بعض القنوات الاعتماد في الفترة
الحالية على مسلسلات قديمة مثل "سي بي
سي"، حيث عرضت مسلسل "بين عالمين"،
ومسلسل "نوس"، وغيرهما من الأعمال
الأخرى. وتظل شبكة قنوات الحياة في عرض
مسلسلها الجديد "بت القبائل" حتى اقتراب
شهر رمضان الكريم، حيث تعرض خمس حلقات
أسبوعياً، ويتبقى عرض حلقات بما يعادل شهراً
من الآن، وستعيد بعض الحلقات خلال الأيام
المتبقية أو إحدى المسلسلات من 15 حلقة،
والسلسل هو البطولة المطلقة الأولى لفنانة
حنان مطاوع، ويشاركها البطولة محمود
عبدالمغني، ومحمد رياض.

سي" المسلسل الكوميدي "اللعبة" من بطولة
هشام ماجد، وشيكو عقب عرضه على منصة
"شاهد" التابعة للشبكة ذاتها، ولكن تقرر إيقاف
الفكرة مؤقتاً، وتفاضل الشبكة بين عرض
السلسل خلال رمضان القادم أو بعد الشهر
الكريم، ويتوقف ذلك على الأعمال الجاهزة
للعرض واكتمال الخريطة خلال رمضان،
والسلسل الكوميدي يشارك في بطولته كل من
عارفة عبدالرسول ومي كساب، وأحمد فتحي،
ومحمد ثروت، ومن تأليف فادي أبو السعود،
ومن إخراج معتز التوني.

أصيب مسلسل "2 في الصندوق" في مقتل، بعد
قرار تأجيله إلى رمضان بعد القادم، وحمل
البطولة المطلقة الأولى في الدراما التلفزيونية
لمحمد أوس أوس، وحمد الميرغني، وكان من
المقرر عرضه على شاشات شبكة قنوات إم بي سي،
ونظراً لظروف الإنتاج الضبابية، وعدم استطاعة



مصرية يقرر الترشح في الانتخابات الرئاسية
بالولايات المتحدة الأمريكية، ويفوز بها ليصبح
أول مصري داخل البيت الأبيض، وتتطور
الأحداث في إطار كوميدي من خلال الإيفيات
التي تلقيها الشخصية الرئيسية التي يقوم بها
بيومي فؤاد، والعمل من كتابة ورشة شارك فيها
محمد أبو السعود، وليد أبوالمجد، وإبراهيم ربيع،
ومن إخراج مصطفى فكري.

وكان من المقرر أن تعرض شبكة قنوات "إم بي سي

"وواتش إت"، لينتقل المسلسل من المنصة
الديجيتال للتلفزيون مباشرة، وهو أحد الأعمال
الكوميدي التي يقوم ببطولتها الفنان بيومي
فؤاد، ويشاركه في البطولة عدد كبير من النجوم
منهم انعام سالوسة، وبدرية طلبة، وحمدى
اليرغني، وإسلام جمال، وهبة عبدالغني، ورائيا
ملاح، وأحمد جمال سعيد، وأحمد رأفت، وأسماء
جلال.

والسلسل تدور أحداثه حول رجل من أصول

القادم،
وسيستكمل عرض السلسل عقب الموسم نفسه،
لأنه يصور حالياً على طريقة 45 حلقة، والعمل
يقدم بشكل جديد بعد استبدال جميع عناصر
الأجزاء الثلاثة الماضية، ويشارك في الجزء
الجديد ميرنا نور الدين، وهاجر أحمد، وهند
عبدالحميد، وأسماء جلال، وأحمد كرامة، وحازم
إيهاب، وخالد منصور، وليلى حسين، ومحمد
إبراهيم يسري.

والعمل يعد تعاوناً إنتاجياً أول بين المنتج طارق
الجنائني وتامر مرسي، وهو من تأليف ماريان
هاني، ونهاد سماحة، والإشراف العام على
الكتابة لأحمد شوقي، ومن إخراج مصطفى
أوسيف.

بدورها، اختار المجموعة المتحدة مالكة عدة
قنوات فضائية مصرية إحدى قنواتها بين "سي
بي سي"، و"الحياة"، و"دي إم سي"، خلال الأيام

يبدو أن الموسم الدرامي الرمضاني وجد ضالته
في المنصات الإلكترونية لعرض ما تم إنتاجه،
خوفاً من الإخفاق، وعدم العرض لاحقاً.

تسعى شركات الإنتاج إلى تخطي مرحلة عدم
العرض لأعمالها الفنية في رمضان المقبل، بسبب
الإيقافات في التصوير لتفشي فيروس "كورونا"،
وبغیره من الظروف الحالية، باستخدام المنصات
الرقمية لعرض ما تريد قبل موسم رمضان
لضمان نجاحها المطلق، وها هي شبكة قنوات
"أون" قررت المغامرة بمسلسل جديد من خلال
مسلسل "حكايات بنات" الجزء الرابع في شكله
الجديد، حيث قررت الشبكة عرضه بعد انتهاء
السلسل المعروض حالياً باسم "ختم النمر" من
بطولة الفنان أحمد صلاح حسني، والمسلسل
الجديد حددت له الشبكة العرضية 21 الجاري
ليكون موعداً للعرض، وسيتم عرض ما يقرب
من 20 حلقة منه حتى الموسم الرمضاني



حكمة

تشين الاخلاق ماغيّرت بأخلاقى

ماغّيّر الوقت بأخلاقى ولاعكّر

الناس ماهي سوا في هقوة الهاقي

الملح لو يشبه السكر مهو بسكّر

سعد طالح المطرفي

عام - زايد



عام
زايد

الشهم والقرم له شاني عند لي مثله ومن دوره
لي عملهم في البلد باني باحترام وجد مشهوره
لي مساعبيهم بالاحساني فد العشاير مالها جوره
بين انسان وانساني كم زاحوا من الكدر ثوره
الظفوي يبقى والاحساني خالدن لاهله ويسطوره
الشيخ زايد بن سلطان آل نهيان (طيب الله ثراه)



البيت متومد

على المقيم اهتمامك و الإماراتي

لبيك و احنا معك باللي تبا سوه

خليت تعقيم دارك مصطلح ذاتي

تظمن الناس بالأوضاع ،، و تموه

احرجت ارقى الدول في العالم العاتي

اللي اجبروا شعبهم عالخطر بالقوه

الشد بن غلاية



قناة سمارة
@Ftat_t



كلنا خليفة

ضحكتك تفرح قلوب الشعب ياوالد

وعلى محياك .. حب ابناك نشوفه

ما غاب زايد . نشوفك بيننا زايد

في كل خصله تجسد فيكم اوصوفه

يتورث الحب .. من قايد الى قايد

لين الصفات أصبحت للشعب ماثوفه

مسير بن سوده

ريتويت



قالت : ما أخليك لو انك تخليني ..

واليوم .. يا من يذكرها بما قالت ؟

كانت هواي ورجاي وضحكة سنيني ..

وكانت بعيني هي الدنيا .. وما زالت !



قالت : صباح الخير قلت انتي الخير

الصبح صبح الناس و الخير وجهك

للتواصل: E-mail: xhms@hotmail.com

@HaFajer

