

إكسبر السعادة

نوفمبر 2022



العدد

23

عباقرة الإمارات يبهرون العالم ويفوزون
بالمسابقة العالمية للحساب الذهني

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





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

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

الفهرس:

- نجم السعادة لشهر أكتوبر الفنان المصري هشام سليم.. 5
- كتاب السعادة.. أتمنى لك السعادة 6
- عادات بسيطة لن تتخلى عنها لوزن مثالي 8
- الكاتبة الإماراتية إيمان العيلي : كتاباتي تعالج مشكلات اجتماعية.. وتحت البشر الأقرب لقلبي 12
- عباقر الإمارات يبهرون العالم ويفوزون بالمسابقة العالمية للحساب الذهني بكازاخستان 18

نجم السعادة لشهر نوفمبر الفنان الإماراتي سعيد سالم...



سعيد سالم، ممثل إماراتي، ولد في 22 يوليو عام 1962، في أم القيوين، الإمارات، هو سعيد بن سالم، بدأ في عمر تسع سنوات المشاركة بمدرسته في المعسكرات الصيفية والمخيمات الكشفية، كان لعمه الفضل الأكبر في دخوله المجال الفني، تأسس منذ صغره في فرقة فنون شعبية، وكان جده الكبير هو صاحبها، وتوارثوها في العائلة حتى وصلت له، بدأ حياته الفنية بأدوار صغيرة خلال التلفزيون والمسرح، إلى أن قدمه الفنان عبدالحسين عبدالرضا بشخصية (عيد بن شاكر) في مسلسل الحيلة عام 2003، واشتهر بتلك الشخصية، واستمر بالعمل الفني بأدوار أكبر بعض الشيء، وله العديد من المسرحيات منها (عنق الزجاجة، وشمبريش، وحكاية لم تروها شهرزاد) وغيرها، كما شارك أيضاً في فيلمي (ضحى في أبوظبي)، و(شباب كول)، بالإضافة إلى المسلسلين الإذاعيين (أيامنا الحلوة، وغنيمة والذيب).



كتاب السعادة.. أتمنى لك السعادة

د. مراد راغب حنا

أتمنى لك السعادة للكاتب الأمريكي مايكل وونج، هو كتاب مخصص للأطفال؛ ولهذا نجده مليئاً بالصور الجميلة الملائمة والملهمة، التي ترسل رسائل مبهجة تبعث على الفرح وتُظهر لهم جمال الحياة و تكون بمثابة الدافع للابتكار والسعادة.

إن الأمنيات بالسعادة تكون دائماً نابعة من القلب والعقل معاً وعندما نتمنى هذا لطفل فنحن نشجعه ونملاً قلبه بالتفاؤل والحب والثقة في النفس، وهذا يدفعه أن يحيا الحياة بكل حب ويتعلم الطفل أن بناء الحياة يقوم علي الحب و هذا الحب هو السعاده التي ينشدها الجميع.

والصور لا تقدم الحياة للطفل على أنها حقول السعادة كل الوقت لكن هناك أيضا حقولاً لتقلبات الزمن وبالتالي يدرك الطفل أن عليه أن ينعم بالسعادة وفي نفس الوقت تكون لديه القدرة علي مواجهة غدر الأيام وبالتالي عليه أن يسعى دائما للمعرفة التي هي القوة التي تمكنه من الاستمتاع بالسعادة والقدرة على مواجهة الأيام الصعبة التي قد تظهر له في أي وقت.

يحتوي هذا الكتاب على الصور الجميلة المعبرة التي تكمل فحوي الكتاب من حيث التمني بالسعادة للأطفال؛ لأن كل شخص يتمنى السعادة للطفل يحبه وفعلا يتمناها من كل قلبه ويتمنى أن هذا الطفل يكبر وينمو وسط هذا الحب المتدفق من هذا الشخص الذي يتمنى له السعادة والأمل والقوة والفرح.

ويركز الكتاب على عمل الخير في الحياة لأنه هو حبوب السعادة والسلام والكرم والطمأنينة التي بلا شك تنمو في أي أرض ولذلك فالكتاب مملوء بالصورة الرمزية والحقيقية التي تبعث الدفاء والسلام لدي الطفل وتنير يومه حيث يحس أنه يوم عيد ميلاده هو عيد كل يوم ، وأن أكبر هدية تقدمها للطفل هي أن تتمنى له السعادة، ويراه في عينيك ويحس بها في قلبك قبل أن تنتقل إلى قلبه الصغير ومنه مباشر تتحول هذه السعادة إلي فرحة كبيرة تراها في عينيه، وتظهر على شفثيه ابتسامة كبيرة ترد لك السعادة التي وهبتها لهذا الطفل.

حيث أن هذه العملية هنا متبادلة فعندما تتمنى السعادة للطفل يحس هو بها ويحولها لك مباشرة بفرحة لا يمكن وصفها بل يمكن أن تحسها وتتغلغل في كيائك وهنا تدرك أنك تمنيت السعادة لهذا الطفل، ولكنك أخذت أضعافها منه عندما رقصت الفرحة في عينيه و لهذا علينا جميعا أن نتمني حياة سعيدة لكل طفل أمامنا لننهل نحن من هذه السعادة التي لا تنضب .



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

عادات بسيطة لن تتخلى عنها لوزن مثالي



وأضافت أنه لا بد من الاستثمار في الصحة بتناول الأكلات الصحية والحصول على الطاقة من مصادرها الطبيعية، لافتة إلى أن الأكل يرتبط ارتباطاً وثيقاً بالتأثير على المزاج. وأشارت إلى أنه يجب المشي 30 دقيقة إلى 60 دقيقة يوميا، وممارسة تمارين المقاومة الرياضية 3 مرات أسبوعياً، وتناول الأكلات الطبيعية وذلك من أجل تخفيف الوزن تدريجياً والحصول جودة نوم جيدة أو ما يسمى الغفو في النوم العميق طوال الليل.

أكدت هيا الدوسري أخصائية البيئة ومدربة التغذية النباتية خلال استضافتها في برنامج "نبض السعادة" مع منى درويش أنه من يرغب في الحصول على الوزن المثالي لا بد وأن يمارس عادات صحية سليمة مثل ممارسة تمارين المقاومة والمشى يوميا واتباع نظام غذائي مناسب السعرات الحرارية.

وقالت "الدوسري" خلال حلقة البرنامج بعنوان "الرشاقة والغذاء الطبيعي" إن السمنة وزيادة الوزن عبارة عن نتيجة لعادة أو طريقة خاطئة في تناول الغذاء.

وأوضحت أنه يفضل تناول الفواكه والخضراوات تبعا لحاجة الجسم، ويجب تجنب تناول الوجبات السريعة، واستبدال الوجبات المليئة بالدهون بأكلات الأجداد الطبيعية مثل الطحين الأبيض والحليب واللوز وشاي الماتشا.

عبدالله الحارثي الملقب بـ "جيفارا" الإماراتي يطوف العالم ويستخلص العبر ويعزز التعايش



ولعه بالسفر ولف دول العالم وخوض المغامرات من تسلق الجبال وركوب الدراجات لمسافات طويلة وممارسة رياضة الهايكنج، كان سببا في إطلاق لقب "جيفارا" على الرحال عبدالله الحارثي، ودافعا للمشاركة في أماكن مختلفة مليئة بالقصص.

ويقول "الحارثي" إنه نجح في تسلق الجبال في عدد من الأماكن بدولة الإمارات ودول أوروبا، موضحاً أنه يستعد إلى تسلق عدد من الجبال في النرويج وتنزانيا وكذلك كندا.

ويضيف أنه زار حوالي 83 دولة في العالم، مؤكداً أنه حريص على احترام مختلف الثقافات والديانات وطبيعة البشر المتنوعة، كما أنه يمكن الاستعانة بسيارة تتمتع بقوة تحمل من قطع مسافات طويلة وضغط الوزن الزائد على السيارة لأن يمكن بها تسلق الجبال الواعرة.

سيارة "الحارثي" جاهزة بجميع الأدوات والأطعمة والمعلبات والمشروبات ليستطيع أن يتكيف مع مغامراته وتكفي احتياجاته اليومية لمدة 30 يوماً، وكذلك تحتوي على أدوات الإسعاف الأولية.

وينصح "الحارثي" المغامرين بضرورة امتلاك بوصلة لتحديد مسار الرحلة الصحيح وكذلك GPS متصل بالأقمار الصناعية بدون إنترنت.

ولفت إلى ضرورة حصول الرحال أو المسافرين على جميع أنواع التطعيمات الموسمية ضد الإصابة بالأمراض، وضرورة امتلاك زجاجة بخاخ طاردة لجميع أنواع الحشرات، فضلا عن ارتداء الملابس الواقية الطويلة والقفازات لتأمين الجسم من جميع الاتجاهات.



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



سعادة Saadaah

نتائج ترمومتر سعادة لشهر أكتوبر: ألمانيا تعد سوقاً رئيسياً لتحقيق استهدافات الإمارات العالمية في مجال الهيدروجين

@saadaahnews

نتائج ترمومتر سعادة لشهر أكتوبر: ألمانيا تعد سوقاً رئيسياً لتحقيق أهداف الإمارات العالمية في مجال الهيدروجين

استطلع ترمومتر سعادة رأي متابعيه حول معرفة المواطنين والمقيمين بالدولة بوصول أول شحنة تجريبية من الأمونيا منخفضة الكربون القائمة على الهيدروجين من إنتاج "أدنوك" إلى جمهورية ألمانيا الاتحادية.

وأكدت نتائج الاستطلاع أن وصول الشحنة سيعزز مكانة الإمارات العالمية في مجال الهيدروجين ضمن الجهود الهادفة إلى إنشاء سلسلة قيمة شاملة للهيدروجين بين الإمارات وأسواق مختلفة حول العالم.

وعن نتائج السؤال الأول: هل كمواطن أو مقيم علمت بوصول أول شحنة تجريبية من الأمونيا منخفضة الكربون إلى ألمانيا، علم حوالي 20% من المتابعين بينما 80% لم يتابع.

أما نتائج السؤال الثاني والذي جاء: هل وصول الشحنة سيعزز مكانة الإمارات العالمية في مجال الهيدروجين من وجهة نظرك، وافق حوالي 50% من المتابعين بينما رفض النسبة نفسها.

ونتيجة السؤال الثالث والذي تضمن: هل ترى أن ألمانيا تعد سوقاً رئيسياً بتحقيق أهداف الدولة بالاستحواذ على 25% من حصة سوق الهيدروجين منخفض الكربون، وافق حوالي 30% من المتابعين بينما تردد 70%.



الكاتبة الإماراتية إيمان العليلى : كتاباتي تعالج مشكلات اجتماعية.. وتبحث البشر الأقرب لقلبي

من المحنة تأت المنحة ومن رحم المعاناة تتولد الموهبة هذا ما ينطبق على الكاتبة الإماراتية إيمان العليلى التي حولتها حالة ابنها أحمد المصاب بالتوحد لكاتبة تمتلئ ساحات المكتبات ودور النشر بمؤلفاتها وتعج الرفوف بكتاباتها

انطلقت بداياتها بنصيحة تلقتها وهي أعلى السحاب على متن طائرة بأن تسرد تجربتها على الجميع حيث الأذان المصفية التي تتمنى أن تتعرف على حالة مشابهة لحالتها فكانت البداية بمؤلف أرني الدنيا بعينيك ثم انطلقت كالسهم تشق عباب الكتب وتنسج روايات من وحي الخيال ممزوجة بشغف القراءة وأسرار الكون وحكايات الزمان

تعتمد في قصصها ورواياتها على الحقيقة وعلى نسج القصص على أوتار الواقع ممزوجة بإبداع الفكرة، وبقلمها تعمل على لملمة شتات الأفكار في شبك السطور لتبدع في 5 روايات سجلت اسمها في سجلات الكتاب والأدباء الإماراتيين.

حاورتها أخبار سعادة في هذه السطور حيث الحديث الممتع عن الأدب والأدباء وعن الكتابة والأفكار .. فإلى نص الحوار:

كيف كانت بداياتك مع التأليف ومتى اكتشفت لديك هذه الموهبة؟

البداية مع التأليف سبقها اقتران وحب القراءة منذ الصغر فالقراءة هي السبيل الذي يساعدني على الفوص في أسرار الحياة والارتشاف من رحيقها، وهي ما تملأ خزانة افكاري وتأخذني لهوالم أخرى غير الكون الذي أعيش فيه.

الرواية الأولى دائما ما تكون مرتبطة بحالة أو حدث ما .. من كان السبب لتخطي بقلمك أول روايتك أرني الدنيا بعينيك؟

لم يكن الأمر بالفعل مرتبا له رغم أن الرواية بتفاصيلها لا تفارق خيالي فهي في فكري ووجداني في كل حين، لكن المصادفة هي من قادتني لكتابتها بعد أن التقيت مع أحد الكتاب المشهورين على متن إحدى الطائرات وتبادلنا أطراف الحديث وذكرت له حالة ابني أحمد ومدى المعاناة التي تجدها الأسر للتعامل مع أطفال التوحد فكانت نصيحته بأهمية نقل هذه التجربة للجميع ولا يتسنى ذلك إلا بنشرها في شكل رواية فهي السبيل الوحيد للعطاش الذين يريدون ري ظمأهم حول هذه التجربة وقد كان.

لمن ترجعين الفضل في دعمك وتقديم النصائح لك في أعمالك الأدبية والحياتية المتعلقة بابنك أحمد؟

داعمي الأول هو زوجي الذي لا يتردد لحظة في توجيهي ونصحي وإرشادي لبعض الأمور الخافية عني ورغم انشغاله لكن أبدا لا يتردد لحظة في تبادل وجهات النظر معي، كذلك أختي الكبرى فهي شغوفة بالقراءة ولها رأي يعتد به.

من هو مثلك الأعلى في العمل الأدبي والكتابي؟

مثلي الأعلى بلا منافس هو الكاتب والروائي المصري الراحل أحمد خالد توفيق، فهو من نشئت وترعرعت على قراءة روايته وقصصه وولد لدي العشق للقراءة ، كما أحاول أن أسير على دربه في سرد الروايات الفامضة أو ما تسمى ما وراء الطبيعة.

كيف تأتيك الفكرة التي ستكتبين عنها؟

الأفكار لا يتم الترتيب لها يمكن أن تأتي فجأة دون مقدمات، ربما في لحظة تفكير ، وربما في جلسة مع أشخاص لكن من عادتي أحب الكتابة عن أشياء محيطة بنا في الحياة مثل الأمور الاجتماعية أو المواقف السلبية التي تحدث من البعض على سبيل المثال العنصرية هذه أمور يمكن أن تكتب في إطار تقليدي كمشكلة وعلاج ليس أكثر كأنها كتاب تعليمي، لكني لا أعالج هذه القضايا بهذا الشكل بل أحاول إدخالها في إطار روائي قصصي لتكون أقرب للواقع.

هناك أشياء تساعد الكاتب على الإبداع تختلف بالطبع من شخص إلى آخر فما هي هذه الأشياء بالنسبة لك؟

أولا الراحة النفسية والهدوء فهذه الأشياء تساعدك على عدم التششت وبناء وترتيب الفكرة التي تدور في ذهنك ، كذلك التوقيت بالنسبة لي هام جدا فكتاباتي تبدأ بعد الثانية عشرة صباحا.

ما هو أكثر شيء تخافين منه عند الكتابة؟

الشيء الذي يزعجني دائما أن أتسبب في الضرر لأحد خاصة أن بعض الكتابات قد تنعكس سلبا على بعض قارئها كما يحدث على وسائل التواصل الاجتماعي، وتسبب لهم العديد من المشكلات لذلك أحاول جاهدة أن أدقق في كافة المعلومات التي أسردها .

ماذا يحتاج الكتاب ليكون مشهورين على مستوى العوام؟

أصحاب المهارات والمواهب بصفة عامة بما فيهم الكتاب والأدباء يحتاجون لصناعة لتبرز أعمالهم وتساعدهم على الانتشار ، يجب أن تتوفر البرامج الثقافية عبر وسائل الإعلام المرئية والمسموعة والمقروءة وأن تخصص لهم مساحات للحديث عن أعمالهم وبحث مشكلاتهم وتحدياتهم، وأيضا من أسباب دعمهم نفسيا ومعنويا تسخير وتهيئة السبيل لنشر أعمالهم عبر دور النشر فهذه من العقبات التي يواجهها بعض الكتاب.



محمد بن راشد: ستبقى مصر هي السند والذخر والظهر والأخ الذي لا نستغني عنه

التقى صاحب السمو الشيخ محمد بن راشد آل مكتوم، نائب رئيس الدولة رئيس مجلس الوزراء، حاكم دبي، الرئيس المصري عبد الفتاح السيسي بمناسبة احتفالات الدولتين بخمسين عاماً من العلاقات الاستثنائية.

وقال سموه عبر تغريدة بحساب سموه الرسمي بموقع التواصل الاجتماعي "تويتر"، التقيت اليوم أخي فخامة الرئيس عبد الفتاح السيسي بمناسبة احتفالات الدولتين بخمسين عاماً من العلاقات الاستثنائية نقلت له ولشعب مصر الحبيب تحيات إخوتهم شعب الإمارات وتمنياتهم بدوام الازدهار والاستقرار لمصر وشعبها وقيادتها.

وأضاف سموه في تغريدة لاحقة شعب مصر شعب وفي وقيادتها قيادة أصيلة طوال خمسين عاماً كانوا معنا منذ بداية تأسيس دولتنا كانت وستبقى مصر هي السند والذخر والظهر والأخ الذي لا نستغني عنه.

أحمد الموسوي "موهبة إماراتية" من ذوي الهمم يتفوق على نفسه بـ"عزف البيانو"



استطاع بموهبته التغلب على كل التحديات فأصبح عازفا للموسيقى ولم تحل إصابته بالتوحد من الإبداع بل وخرج بأعظم المقطوعات لأشهر الموسيقيين فضلا عن ابتكار تداخلات بين أنواع مختلفة من الموسيقى الشهيرة ليسيطر بأنامله على أذواق الجمهور الإماراتي.. إنه الموهوب الصغير وعازف البيانو أحمد الموسوي.

وتقول والددة الطفل أحمد، إيمان العليلي، الكاتبة والروائية الإماراتية إن من أقصى ما تتمنى سماعه هي موهبة ولدها في العزف، لافتة إلى أنها تواجه تحدياً كبيراً مع ابنها أحمد والثاني في الترتيب بين أشقاءه الأربعة.

وتضيف "العليلي" أنها حصلت على عضوية بمؤسسة الإمارات للتوحد، حيث كانت تركز على توعية الأسر المكتشفة بإصابة أحد أبنائهم بمرض التوحد نحو كيفية التعامل معه، وطرق توجيهه نحو العلاج السليم ودعمه بشتى الطرق.



داخل مكتبك.. تخلص من الدهون الزائدة والسمنة

وعلى الرغم من أن العضلة النعلية في ربة الساق تمثل 1% فقط من وزن جسمك، إلا أنها إذا تم تنشيطها بشكل صحيح، يمكن أن تعزز بشكل كبير صحة التمثيل الغذائي في باقي أجزاء الجسم، وبالتالي، أن تساعد على حرق الدهون.

ويرجح أن يؤدي هذا الاكتشاف الرائد، الذي قام به مارك هاميلتون، أستاذ الصحة والأداء البشري في جامعة هيوستن، إلى تحول مثير للاهتمام في نمط الحياة المستقر.

من أكثر الأمور التي تؤرق المصابين بالسمنة أو مشكلات زيادة الوزن هو إيجاد الوقت المناسب لإجراء التمرينات الرياضية المناسبة، إلا أن العلماء توصلوا لحل مناسب لهذه العضلة الخاصة بحرق الدهون وهو العلاج داخل المكتب وأثناء ممارسة عملك، بالقيام بتمرين أثناء الجلوس خلال ساعات العمل الطويلة.

وكشف الفريق عن تمرين لعضلة "خاصة" في ربة الساق يمكن أن يعزز حرق الجلوكوز والدهون لساعات أثناء الجلوس، بحسب الاتحاد.

وتعد العضلة النعلية واحدة من 600 عضلة في جسم الإنسان، وهي عضلة خلفية في أسفل الساق تمتد من أسفل الركبة إلى الكعب.

عابرة الإمارات يبهرون العالم ويفوزون بالمسابقة العالمية للحساب الذهني



جيل جديد من أبناء الإمارات وكوكبة مشرقة من مركز الأطفال العابرة بأبوظبي يحققون إنجازا جديدا يسجل للإمارات بالفوز بالمسابقة العالمية للحساب الذهني التي أقيمت في العاصمة الكازاخستانية أستانا.

ومن جهتها رصدت عدسة إكسبر السعادة لحظات الفرح والسعادة التي أبهر فيها أطفال الإمارات جميع الحاضرين من أنحاء العالم الذين حضروا لكازاخستان لمتابعة المسابقة العالمية التي ينافس فيها أطفال من كافة أنحاء الكرة الأرضية.

من ناحيتهم أعرب أطفال الإمارات الفائزون عن سعادتهم بالفوز ولم ينسوا الشيخ زايد طيب الله ثراه في ذكرى رحيله فأهدوا له الفوز في هذا اليوم المميز كما قدموا الشكر لرئيس الدولة صاحب السمو الشيخ محمد بن زايد على دعمه المتواصل للعابرة.



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



جميع الحقوق محفوظة لمؤسسة سعادة