



مدونة بحرينية تصل إلى

أحد أخطر المدن في العالم

كتبت: زينب إسماعيل

تمكنت مدونة السفر البحرينية، إيناس محمد من الوصول إلى مدينة مديجين، أخطر مدن العالم وثاني أكبر مدن كولومبيا.

وتقع المدينة في واد تحيط به الجبال، وتُعرف باسم «مدينة الربيع الدائم» بسبب مناخها المعتدل على مدار العام.

وقالت إيناس: «التحول الذي شهده المدينة خلال العقود الماضية أثار اهتمامي، إذ ارتبطت في فترة من تاريخها بالعرف وتجارة المخدرات وعصابات الجريمة، وأصبحت معروفة عالمياً أيضاً لكونها كانت مقراً لتاجري المخدرات بابلو إسكوبار وكارتل مديجين».

وأضافت: «تقدم اليوم المدينة قصة مختلفة تماماً، حيث استطاعت أن تتغير وتتطور، وأن تستخدم مشروعات النقل والتعليم والمساحات العامة والثقافة والفن كجزء من هذا التحول».

وخلال نفس الرحلة، زارت إيناس حي كومونا 13 في مديجين أيضاً، الحي الذي تحول اليوم إلى أكثر المواقع السياحية شهرة في المدينة، الذي يقع على سفوح الجبال، ومر بظروف اجتماعية، حولته إلى أكثر مواقع السكن تعقيداً.

وتبين: «اليوم ينقل الحي صورة مختلفة، إذ تحولت الشوارع إلى ساحات فنية تنتشر فيها الرسوم الجدارية والغرافيتي والموسيقى والفنانين والمشروعات الصغيرة التي يديرها السكان».

وتوضح: «الفن المنتشر في المواقع المختلفة في الحي ليس مجرد زينة على الجدران، بل وسيلة يستخدمها المجتمع لسرد قصته وذاكرته والتحويلات التي مر بها».

وزارت إيناس أيضاً أشهر معالم الحي، وهي منطقة السلام الكهربائية الخارجية التي أنشئت لتسهيل حركة السكان في موقع شديد الانحدار. وبيت: «قد تبدو السلام الكهربائية أمراً عادياً، لكنها لسكان حي مبني على سفح جبل، تحدث فرقاً كبيراً في حياتهم اليومية وتسهّل الوصول إلى أجزاء من المنطقة».



يوسف وعائشة المؤيد للأعمال الخيرية تتعاون مع «كلين أب البحرين» لإحياء اليوم العالمي لتنظيف البيئة 2026

المحيطة بنا. ويُعد رفع 1.22 طن من المخلفات إنجازاً مهماً، إلا أن الأثر الأكبر يكمن في تعزيز الوعي وتشجيع كل فرد منا على أداء دوره في حماية البيئة الطبيعية لمملكة البحرين لأجيال القادمة».

وجددت مؤسسة يوسف وعائشة المؤيد للأعمال الخيرية التزامها بالاستدامة البيئية والمشاركة المجتمعية والمسؤولية الاجتماعية. ومن خلال مبادرات مثل حملة تنظيف شاطئ المالكية بمناسبة اليوم العالمي لتنظيف البيئة 2026، تواصل المؤسسة تشجيع المشاركة الفاعلة، وتعزيز الممارسات البيئية المسؤولة، وترسيخ العمل الجماعي نحو تحقيق بيئة أكثر نظافة وصحة في مملكة البحرين.

بجمع وإزالة كميات كبيرة من المخلفات، بما في ذلك المواد البلاستيكية والأخشاب والمخلفات المعدنية. وبلغ إجمالي النفايات التي تم رفعها من شاطئ المالكية 1.22 طن. في إنجاز ملموس يسهم في الحفاظ على سواحل مملكة البحرين وتوفير بيئة أكثر نظافة وأماناً للمجتمع.

وتعليقاً على هذه المبادرة، قالت مريم العمران، عضو مجلس إدارة مؤسسة يوسف وعائشة المؤيد للأعمال الخيرية: «يمثل اليوم العالمي لتنظيف البيئة تذكيراً مهماً بأن إحداث تغيير بيئي ملموس ومستدام يبدأ بالعمل الجماعي. وبأن رؤيتنا لزملائنا والمتطوعين وهم يتكاتفون، ويكرسون وقتهم، ويسهمون في إحداث فرق ملموس في شاطئ المالكية، تجسد ما يمكننا تحقيقه عندما نتحمل مسؤوليتنا تجاه المساحات والمجتمعات

بادرت مؤسسة يوسف وعائشة المؤيد للأعمال الخيرية، بالتعاون مع برنامج إدماج التابع لشركة يوسف خليل المؤيد وأولاده، بالشراكة مع كلين أب البحرين لإحياء اليوم العالمي لتنظيف البيئة 2026، من خلال تنظيم حملة لتنظيف شاطئ المالكية، حيث جمعت عدداً من موظفي شركة يوسف خليل المؤيد وأولاده المتطوعين في جهود جماعية تهدف إلى حماية سواحل مملكة البحرين وتعزيز المسؤولية البيئية.

وشهدت المبادرة مشاركة فاعلة من مجموعة من المتطوعين من موظفي شركة يوسف خليل المؤيد وأولاده، الذين بادروا بتخصيص وقتهم وجهودهم للمساهمة في توفير بيئة أكثر نظافة وصحة للمجتمع. وخلال حملة التنظيف، قام المتطوعون

نافذة فنية



إبراهيم حبيب

الفنان محمد ياسين يستاهل ألف تكريم: قام حاكم الشارقة بتكريم الفنان والمربي الفاضل محمد ياسين في ملتقى الشارقة الدولي، وذلك لدوره الكبير في مجال الفن وتقديرًا لمسيرته وارتباطه بذاكرة أجيال من أبناء الخليج العربي.. ارتبطت أعمال محمد ياسين الفنية بالكثير من الأطفال في الخليج، وكان برنامجـه المحبب لدى أطفال السبعينيات والثمانينيات. ويتحلى الفنان محمد ياسين بالأخلاق الفاضلة والتواضع الكبير، لذلك اجمع الصغار والكبار على حبه. تستاهل التكريـم اخي العزيز.

المطربة بلقيس.. «أنا زي القمر»: ردت بلقيس على إحدى المتابعات التي طالبتها بتغير اطلالتها، وذلك عبر الإنستجرام، بقولها: (أنا وحده شايـفه نفسي زي القمر شعري طويل قصير تخنت خسيت أنا زي القمر أنا أتعامل مع شركات عالمية والشـيء المجتمع عليه الناس كلها أن شكلي وشعري وملامحي مطلوبة للشركات العالمية). هذه أمور نسائية لا نستطيع الخوض فيها. اعتقد أن بلقيس ردت ردّاً وأفياً.

تم تأجيل حفلة بسبب محاكمته: كشفت مصادر وسائل اعلام لبنانية أن حفل الفنان فضل شاكر في السعودية في 21 أكتوبر القادم تم تأجيله بسبب تزامنه مع موعد جلسة محاكمته.. فسي الحقيقة المحكمة اللبنانية هي التي حددت توقيت محاكمة فضل شاكر للتزامن مع موعد حفلة في السعودية. كيف سيخرج من لبنان؟! الله وحده يعلم.

أصالة مارحت جمهورها بالقول عن والدتها الشقراء «اللي هناك أـمي محدش يعاكسها»: ظهرت السيدة عزيزة الحلبي والدة الفنانة أصالة في حفل ابنتها بدمشق في الصوفى الأولى، وأهدتها أغنية «رايحين على حلب» وهي أغنية تراثية.

إعادة البرامج في الفضائية البحرينية أصبح مزعجاً للمشاهدين: سبق وأن نبهت الفضائية البحرينية إلى ذلك، واقتربت بعض الحلول. مثال على كلامي: برنامج اللقاء مع أصحاب المتاحف يتم تكرار عرض الحلقات أكثر من اللازم، رغم أن هنالك العديد من المتاحف الأخرى في البحرين والتي بالإمكان تسجيل لقاءات مع أصحابها.. هذه الأمور يمكن اصلاحها بكل بساطة كالآتي: الحل هو العودة الى أرشيف التلفزيون واختيار ما لم يبت من فترة مع محاولة تدبير برامج جديدة متنوعة. والسؤال المهم هو هل في التلفزيون قسم للموعات وإمداد التلفزيون بالبرامج القصيرة والخفيفة؟ إذا لم يكن لديكم فليكم إنشاؤه فوراً لسد حاجة التلفزيون وإنقاذه من التكرار.

«ميني اليوم».. جديد المطرب عبدالله الرويشد: تستعد شركة روتانا لإنتاج الفني لإطلاق ميني اليوم للرويشد. وكان قد سجل الأغنيات قبل وعكته الصحية. وسوف يطرح الألبوم خلال الفترة القادمة. ولم تكشف شركة روتانا أسماء الملحنين ولا المؤلفين...أتمنى للأخ عبد الله الرويشد الشفاء العاجل والتمام والعودة الى الساحة الفنية وإلى محبيه. مع دعواتي له بطول العمر وكامل الصحة.

من جماليات الخوص الغنائية أغنية ولعتني، تأليف المشتاق، ألحان وغناء محمد عبده.

اسقنتني مر العنايين بالكأس وحرمت عيني لذة النوم يا زين حبك لجأ بالروح من غير مقياس ما قلتي ويش غيرك يا ريش العين

فاتح القشرة أم الأحمر الداكن.. أي أنواع الرمان أفضل للصحة؟



يُعد الرمان من أكثر الفواكه غنى بالفوائد الصحية، لكن دراسة علمية كشفت عن حقائق غير متوقعة تقارن بين ثمار الرمان ذات القشرة الحمراء اللامعة وتلك ذات القشرة الفاتحة.

وذكر موقع «إرم نيوز» أن الباحثين أوضحوا أن الرمان ذا القشرة الفاتحة (المائلة إلى الأصفر أو الأخضر) يتميز بخصائص صحية وجودة عالية تفوق تلك الموجودة في الرمان ذي اللون الأحمر الداكن، رغم أن الأخير قد يكون أكثر جاذبية من الناحية البصرية.

وتشير النتائج إلى أن الثمار ذات القشرة الفاتحة تحتوي على مستويات أعلى بكثير من مركبات «التانين» المضادة للأكسدة، ما يجعلها الخيار الأفضل والأكثر فائدة عند العصر. بينما تفوق الثمار الحمراء في مستويات «الأنثوسيانين» الموجودة في البذور فقط، والتي تمنحها اللون الأحمر.

وأكدت الدراسة أن قشرة الرمان تحتوي على مضادات أكسدة تفوق ما يوجد في البذور بنحو 40 ضعفاً.

وترجع هذه الفاعلية إلى مجموعة فريدة من التانينات المركزة في القشرة، التي تساعد في تثبيط نمو بعض الخلايا السرطانية، الوقاية من تصلب الشرايين، خفض مستوى الكوليسترول الضار، وتحسين ضغط الدم. ولذلك، ينصح الباحثون بعصر الثمرة كاملة مع قشرتها للاستفادة القصوى من هذه المركبات. كما يعمل الفريق البحثي، حالياً، على استخدام أدوات الهندسة الوراثية

والجينوم لتحديد الجينات المسؤولة عن إنتاج هذه المركبات النشطة في الرمان، ما يفتح المجال لتطوير أصناف جديدة مستقبلاً تكون أكثر غنى بالفوائد الصحية والمغذيات.



الموسيقى وصناعة الساعات لتتقيا غوتيه كابوسون يزور مصنع شوبارد

يعود ظاهراً للعيان.. من جانبه، قال كارل فريتز شوفوليه إن «التقنية مجرد أداة تنقل رسالة وتغير عن المشاعر»، في إشارة إلى أهمية توظيف المهارات التقنية لخدمة النتيجة النهائية، سواء في الموسيقى أو صناعة الساعات.

وتتقاطع التجريبتان في اعتماد كل منهما على سنوات طويلة من التدريب والدقة، إذ تبدو النتيجة النهائية بسيطة وسلسة للمشاهد أو المستمع، بينما تتفك خلفها تفاصيل دقيقة وخبرة متراكمة وجهد كبير. وفي الموسيقى كما في صناعة الساعات، تتحول المهارة التقنية في النهاية إلى وسيلة للتعبير وخلق تجربة تتجاوز الجانب الوظيفي.

الوظيفة والجمال.

وخلال الزيارة، دار حوار بين كابوسون وكارل فريتز شوفوليه حول مفهوم الوقت، وحركة الآليات، والدقة، وما وصفاه بأهمية «اللمسة الصحيحة» في الوصول إلى النتيجة النهائية.

كما اطلع كابوسون على عدد من أحدث إبداعات شوبارد، من بينها ساعتا L.U.C 1963 Heritage Regulator و-L.U.C 1963 Heritage Chrono-graph. وتعرف على التفاصيل التقنية والحرفية التي تقف وراء صناعتها.

وتحدث كابوسون عن العلاقة بين الجانب التقني والتعبير الفني، موضحاً أن «الجانب التقني هدفه خدمة الفن والمشار، وينبغي أن يتوارى حتى لا

زار عازف التشيللو الفرنسي غوتيه كابوسون، أحد أبرز عازفي التشيللو في العالم وصديق دار شوبارد، ورش صناعة الساعات التابعة للدار في جنيف وفلورييه، حيث اطلع على مراحل صناعة عدد من إبداعاتها والتقني كارل فريتز شوفوليه، رئيس فريق صناعة الساعات الفاخرة في شوبارد.

وتجمع كابوسون ودار شوبارد رؤية مشتركة تقوم على الدقة والحرفية والشغف بالتفاصيل، في ظل اختلاف المبادئ اللذين ينتمى إليهما كل منهما. فالموسيقي يعتمد على المهارة التقنية للوصول إلى التعبير الفني، فيما توظف صناعة الساعات الدقة الهندسية والحرفية لإنتاج آليات تجمع بين