

## زهيريات

يا صقر مالك تقيديني بحبل الفضل  
مالي جسد يحمل المعروف لك والفضل  
لو أحملك فوق متني ما أقوم بالفضل  
ما هي بأول مرة أنهاك ما تسمع  
• عيسى القطامي

## بين السطور

## د. هشام الديوان



## العود والغولف

يقول العلم: إن الموسيقى تأتي من العقل وليس من الأنامل التي تعرفها وهو منطلق يعاكس تجربة قمت بها قبل أكثر من ثلاثين سنة في الكويت عندما حاولت تعلم العزف على آلة العود على أيدي الشاعر والملحن عبد الرزاق العدساني . وكان له عمود يومي في جريدة الأنباء وكنت يومها سكرتيراً لتحرير الأخبار المحلية، حاول الرجل معي كثيراً وأعطاني من وقته الكثير، إلا أنني أخفقت في نقل ما برأسني إلى أناملتي. كذلك خذلت صديقاً عراقياً في لندن حاول بكل الطرق أن يعلمني لعبة الغولف. لم تكن لعبتي. هي لعبة المترفين وأنا على قدر حالي. قلت في قلبي يوماً: إن الغولف لعبة اصحاب الملايين وكان صديقي مليارديراً زاده الله من خبره ومن الذكاء والنجاح. في العزف على العود وجدت صعوبة في فهم لغة الموسيقى وفي ترجمتها من خلال حركة الأنامل في تحريك ريشة العزف على الاوتار مع اني احبها جدا واستعذبتها رغم انها ليست مبرمجة في راديو سيارتي فلا ثالث للقرآن الكريم الذي ابدأ بسماعه يومي كل صباح وأنا في الطريق الى العمل ومن ثم في كل مرة أقود بها سيارتي باستثناء حاجتي الى سماع الاخبار في مطلع كل ساعة اكون فيها مصادفة في السيارة . اما في رياضة الغولف فقد وجدت صعوبة في التوافق مع متطلباتها سواء بالحركة المطلوبة من الجسم او بقذفها بالمبرب. اجدت الرسم وكتابة الشعر غير المفقى والبحث العلمي والتأليف والتوثيق واحببت العمل وواضبت على كل مهنة مارستها وتعودت على الغربية والوحدة والعذاب .

## «الأرصاد»: الطقس بارد

قالت إدارة الأرصاد الجوية إن الطقس شهد أمس تقلبات جوية سريعة لتأثر البلاد بامتداد منخفض جوي يؤدي إلى حالة من عدم الاستقرار، مبينة أنه سيبدأ التحسن في الأحوال الجوية صباح اليوم. وبين أن الطقس نهار اليوم يكون دافئاً والرياح شمالية غربية إلى متقلبة الاتجاه خفيفة إلى معتدلة السرعة ما بين 6 و26 كيلومتراً في الساعة وتظهر بعض السحب المتفرقة أما درجات الحرارة العظمى المتوقعة فتتراوح بين 24 و26 درجة مئوية والبحر يكون خفيفاً إلى معتدل والموج ما بين 1 و3 أقدام. وأفاد بأن الطقس ليل اليوم يكون بارداً والرياح متقلبة الاتجاه إلى جنوبية شرقية خفيفة إلى معتدلة السرعة تتراوح بين 6 و24 كيلومتراً في الساعة مع فرصة لتكون الضباب الخفيف في المساء أما درجة الحرارة الصغرى المتوقعة فتتراوح بين 10 و13 درجة مئوية والبحر يكون خفيفاً إلى معتدل والموج ما بين 1 و3 أقدام.

## العثور على فتاة الفنتاس المفقودة

كتب محسن الهيلم:

أكدت وزارة الداخلية، أمس، أنه تم العثور على فتاة الفنتاس المفقودة والتي كانت برفقة أحد الأشخاص بكامل إرادتها. وكان قد تقدم واد من إحدى الجنسيات العربية ببلاغ إلى مخفر الفنتاس يفيد بتعرض ابنته للخطف من داخل المركبة أثناء انتظارها لتواجده في المسجد. وأكدت إدارة الإعلام الأمني في بيان أن الفتاة المفقودة ترجلت من مركبة والدها بكامل إرادتها ولادت بالفرار مع أحد الأشخاص «صديقها» لجهة غير معلومة، وبناءً على ذلك تم تشكيل فريق بحث لكشف غموض الواقعة وبتكثيف التحريات وجمع المعلومات تبين أن أسرة المبلغ يمتنون التسول. وأوضحت أنه تم العثور على الفتاة والشخص الذي كان برفقتها وتمت إحالتهم إلى الجهات المختصة وجار اتخاذ الإجراءات القانونية اللازمة حيالهما.

## العصفورة



## مرشح... خايف

مرشح في الدائرة الثانية، بدأ  
يشعر بخوف من السقوط، بعد  
أن رفض نائب الوقوف إلى جانبه.

## حكايات



## القرود... شوشوا!

انتخب «القرود شوشو»، أكثر من اللازم، فوق الشجرة، وكان يتكلم مع القرود من طرف خشمه، حتى عرف حجمه الطبيعي، وعاد كما كان، بعدما انفجح بورطة لا صارت ولا استوتت، حيث هددته غزاله بكشف المزيد من المستور، وقالت له: «اسمع يا قرود، تاريخك أسود، وإذا ما بلعت العافية، راح أخليك تطامر جدامي، وتهز ذيلك! القرود شوشو، الذي أدرك أن نهايته اقتربت، توارى عن الأنظار، وصار خووش قرود، مطيع لأبعد الحدود، «روح روح، تعال تعال!»... برافو يا غزال!

• جحا

## بطانية تعالج الاكتئاب

أنتجت شركة أميركية بطانية فريدة من نوعها تخلص الفرد من الشعور بالتوتر والقلق كما تساعد على النوم بهدوء. وأوضحت الشركة أن البطانية موزونة بعلاج كيميائي يحاكي اللمس العميق وتعالج الاضطرابات والقلق والاكتئاب والأرق والتوحد. وفكرة البطانية تضاهي عمليات التدليك التي تنبه الجهاز العصبي، فهي ذات تأثير مريح وهادئ للجسم، يظهر خاصة خلال النوم، فالضغط العميق لهذه البطانية يشجع إنتاج الدوبامين والسيروتونين، كما يريح الجهاز العصبي وهو ما يجعلنا أكثر سعادة.

مواقيت الصلاة الفجر 4.40 الشروق 5.59 الظهر 11.57 العصر 3.22 المغرب 5.56 العشاء 7.13

مواقيت الصلاة

## باحثة سعودية تقدم المناهج الدراسية بـ«الإيقاع الموسيقي»



قصص وأناشيد بالإيقاع

أيضاً فإن الأناشيد المصاحبة للإيقاع تمكن الأطفال من إخراج الحروف من مخارجها وتمني التدفق الإيقاعي للنغم اللغوي والاستماع وأدابه وأكدت الشيبب أن حب الطفل للإيقاع الموسيقي ولأناشيد يبدأ منذ السنوات الأولى من حياته، حيث يميل الأطفال في تلك المرحلة إلى ترديد الأغاني بعض المفاهيم الأساسية لأطفال مرحلة الرياض بالمملكة العربية السعودية.

خاضت الباحثة السعودية مشاعل الشيبب، تجربة فريدة من نوعها، إذ استطاعت أن تقدم المناهج الدراسية وفقاً لإيقاع الموسيقى، وقد لاقت هذه التجربة نجاحاً كبيراً لدى تلاميذ المدارس وكشفت عن تبسيط الدروس وتشجيعهم على الإقبال على تحصيل العلم فضلاً عن سرعة استيعابهم المناهج.

وقامت الباحثة مشاعل بتطبيق دراستها على إحدى رياض الأطفال الخاصة في مدينة الرياض، وأثبتت النتائج مدى تأثير الإيقاع الموسيقي على سرعة تعليم أطفال الروضة، حيث إن الأناشيد تمثل لونا من الألوان المحببة للأطفال في مرحلة الطفولة المبكرة خاصة المصاحبة بإيقاع يزيد من حماسهم لها وأقبالهم عليها فالطفل يتبع بأنه عنصر فعال باشتراكه مع زملائه في الإلقاء المنظومة الشعرية، والتي تترتبط في أذهان الأطفال بأنهم يؤدونها في أطياب أوقاتهم.

## إنا لله وإنا إليه راجعون

- محمد عبدالمطعم محمد الجسر - 32 عاماً - شيع - الرجال: المقبرة فقط، النساء: الشامية ق9 ش94 م2. ت: 97211199
- عبدة محمد باقر، زوجة عبدالرحمن عبدالمحمد - 79 عاماً - شيعت - الرجال: الشعب ديوان الكنادرة، النساء: صباح السلام ق4 ش12 م4. ت: 97227522 - 255115028
- نورية مطلق حمد العززي، زوجة علي نواف العززي - 76 عاماً - شيعت - الرجال: الأندلس ق8 ش7 م3. ت: 99999944 - 51111152
- أولوه صالح عبدالله الشويح، أرملة دغش بن صباح المطيري - 79 عاماً - التشيع بعد صلاة عصر اليوم - الرجال: المقبرة فقط، النساء: صباح الناصر ق6 ش42 م59. ت: 99703068 - 51293330
- دلال عبدالعزيز السواوي، أرملة يوسف حسين الوتار - 97 عاماً - التشيع بعد صلاة عصر اليوم - الرجال: المسيلة ق1 شارع التعاون بجانب فندق الجميرة ديوان مبارك عبدالعزيز السواوي، النساء: سلوى ق10 ش8 شارع وسمي الوسمي م40. ت: 66669093 - 99660496

## امرأة خسرت ثلثي وزنها في وقت قياسي!

تحولت امرأة إلى مصدر إلهام على منصات التواصل الاجتماعي، بعدما خسرت ما يقرب من ثلثي وزنها وحصلت في وقت قصير نسبياً على جسد رشيق. والمرأة التي كانت تزن 136 كيلوغراماً، نجحت في خسارة 83 كيلوغراماً، وقالت إنها اعتمدت على الحمية فقط ابتداءً من يناير 2018، ولم تلجأ إلى أي حلول أخرى. وقالت موجي ويلز، التي تبلغ من العمر 34 سنة وتقتن في ولاية ويست فرجينيا، إنها «كانت تخشى أن تموت قبل أن تستطيع يوماً أن تلتقط صورة بجانب ابنتها»، حيث كانت زيادة وزنها تشعرها بالحرج وتدفعها لتجنب عدسات الكاميرات.

وأوضحت أن أسلوبها في الحمية يركز على كل يوم على حدة، فيما لم تكن تشغل بالها بما يمكن خسارته على المدى البعيد: «أنا أركز فقط على الساعات الأربع والعشرين من اليوم». وحين تشتهي ويلز طعاماً، كانت تحاول أن تقتنع نفسها بأنها ستحصل عليه وتأكله في اليوم التالي، وهكذا استمرت في إخضاع نفسها لحمية قاسية.

## اقتحم مدرسة برشاش بسبب شكوى من ابنه

أعلنت الشرطة الأميركية، اعتقال رجل اقتحم إحدى المدارس وهو يحمل سلاحاً رشاشاً في حالة غضب، بعدما تلقى اتصالاً من ابنه التلميذ يشكو فيه نمر الأستاذ. وتلقى كريستوفر فريمان اتصالاً من ابنه عبر تطبيق «فيس تايم»، وقال التلميذ إن المدرس لا يعامله على نحو جيد، حوالي الساعة الثالثة بعد الزوال. ويدرس التلميذ في المرحلة الإعدادية بمنطقة بالم بيتش في ولاية فلوريدا، واتصل بوالده لطلب التطبيق الشهير وهو يجلس بالكاء، ما جعل والده يتفعل بسرعة. وحضر الأب إلى المدرسة على نحو سريع وهو يحمل سلاحاً رشاشاً نصف آلي، وقال باحثاً عن الأستاذ «أريد رؤية الشخص الذي اعتدى على ابني». وقام عناصر الشرطة بحجز المدرس فيما تم اعتقال الأب ووجهت إليه تهمة كبيرة تشمل حيازة سلاح على أرضي مدرسة، وشن هجوم عنيف مع سلاح، وعبثاً العمل في مدرسة، وحددت كغالة الإفراج عن الأب في 75 ألف دولار. وقال الأب إنه لم يكن ينوي إيذاء أي شخص بالسلاح الذي عثر فيه على رصاص، وأضاف أنه حصل عليه عن طريق صديق، في السنة الماضية، حتى يحمي نفسه فقط.

## انطلاق المبادرة العالمية للدراجات الهوائية في الكويت



• جانب من المشاركين والمشاركات في المبادرة

انطلقت في الكويت امس المبادرة العالمية للدراجات الهوائية بهدف تعزيز المسؤولية الاجتماعية باستخدام الدراجة الهوائية بمشاركة 85 دراجاً يمثلون فرقاً من ثمانية دول وتستمر ثلاثة أيام. وقالت ممثلة المبادرة في الكويت سارة الحبيب في مؤتمر صحافي: تحمل شعار (نحن نقود الدراجات الهوائية لسبب..). تشهد مشاركة أهداف عالمية ذات عائد اجتماعي ووسيلة لنشر الوعي ومساندة جهات إنسانية. وأوضحت الحبيب أن الكويت تعد أول دولة خليجية تحتضن هذا الحدث بتنظيم كويتي بعد أن أقيمت في أكثر من 16 دولة حول العالم. وذكرت ان المبادرة التي تحمل شعار (نحن نقود الدراجات الهوائية لسبب..). تشهد مشاركة

## «عيش الغراب» يقلل خطر الإصابة بالخرف

وجد الباحثون بجامعة سنغافورة الوطنية، أن الأشخاص الذين يتناولون «عيش الغراب» بشكل أسبوعي، أقل عرضة لخطر الإصابة بالضعف الإدراكي للمخ والخرف في الشيخوخة بنسبة 75٪. وتم فحص نحو 600 شخص تجاوزوا سن الستين من العمر خلال الدراسة، التي أظهرت أن تناول 300 غرام أو أكثر من الفطر المطبوخ، يقلل خطر الإصابة بالضعف الإدراكي «MCI». وهي حالة بين تدهور المخ الطبيعي والخرف، وقد يعاني الأشخاص المصابون بها من النسيان وتقليل مهارات اللغة والانتباه، وقال العلماء: إن «عيش الغراب» يحتوي على حمض أميني يسمى إرغو ثيونين (ET) مضاد للاسكدة ومضاد للالتهابات فريد من نوعه، لا يمكن أن يصنعه الجسم لنفسه ويوجد بمستويات منخفضة بشكل خاص لدى المصابين بـ «MCI». وكشفت النتائج، أن هؤلاء الذين تناولوا الفطر المطبوخ مرتين كل أسبوع كانوا أقل عرضة بنسبة 50 ٪ للإصابة بالضعف الإدراكي، وقال فنغ لي أحد الباحثين: «هذه العلاقة مثيرة للدهشة ومشجعة، يبدو أن مكوناتها يمكن أن يكون له تأثير كبير على التراجع المعرفي للإنسان في الشيخوخة». وعلى الرغم من أن الأشخاص الذين يعانون من MCI يمكنهم عادة القيام بأنشطة يومية، إلا أن قدراتهم العقلية أسوأ مما هو متوقع في عمرهم، وهو ليس نوعاً من الخرف، ولكن الأشخاص الذين يعانون من MCI - نحو 20 ٪ إلى 20 ٪ ممن تزيد أعمارهم على 65 عاماً في المملكة المتحدة، هم أكثر عرضة للإصابة بالخرف.

الشكاوى	التوزيع والاشتراكات	القسم الرياضي	102	مدير التحرير	118	البداية	ادارة الاعلان
22412014 22458460	تلفون: 22458170	القسم الأمني	100	سكرتير التحرير	113	22460500	97791097
22412017 22412015	الجهات الرسمية والمؤسسات	القسم البرلماني	107	رئيس قسم المحليات	104	فاكس	22458900 داخلي 101
22458163	36 500 دينار - أفراد 15 ديناراً	القسم الفني	336	رئيس قسم الاقتصاد	110	22450700	advertising@alshahedkw.com

رئيس التحرير صباح محمد صباح سعود الصباح

إيميل رئيس التحرير: Sabah@alshahedkw.com