

نُوراً

NOURA MAGAZINE

مجلة دورية عربية لعطية كافة الأجيال الثقافية



العيد بنكهة مختلفة

العدد

74

السنة السابعة

مارس

2026



مجلة نوراً لكل العرب
www.nourabudeiri.net

FOLLOW US: [f](#) [@](#) [v](#) @nouramagazine

● في هذا العدد



آذار (مارس) بطعم مختلف



بقلم
نورا البُديري

أولى نسومات الربيع التي تحل علينا هذا العام محملة بعبق الحب الأول لكل إنسان على وجه المعمورة متمثلاً في عيد الأم الذي يصادف ٢١ آذار/ مارس و بركة عيد الفطر المبارك و قدسية عيد الفصح المجيد.

الجميل في الموضوع أننا و إخوتنا المسيحيين نقوم بفريضة الصوم معاً كل على طريقته باختلاف عقيدته. بسلم و احترام لدينه مع المشاركة بطقوس العبادات.

لكن آذار/مارس ليس كما اعتدنا عليه في السابق، هذا العام يحمل بين جنباته اموراً تبدو خطيرة على البعض.

اذ تلوح في الأفق بوادر حرب قد تكون قاسية و تجر المنطقة العربية إلى صراع طويل الأمد (لا سمح الله)

لا تحمد عقباه أبداً.

اختلاف موازين القوى و تردي الاقتصاد من تضخم و ارتفاع الأسعار على المواد الأساسية الذي سيطال كل العالم هو ما يخيف أصحاب القرار.

و يضع أمتنا العربية بين فكي الكماشة اما الحرب و الاحتلال او الانصياع لتقسيم منطقتنا مجدداً.

و نبقى نحن نراقب الأوضاع و ندعو الله العلي العظيم أن يرفع عنا هذه الغمة.



النسخة الرابعة
لـ «منتدى دبي للصورة»
تُشعل الشغف الفوتوغرافي
للجمهور



على حضور فعاليات النسخة الرابعة للمنتدى، والأهم الانطباعات الإيجابية للجمهور الذي كان ممتناً للمادة المعرفية والمهارية والقيمة الفوتوغرافية الثمينة المُهداة لحضور المنتدى. حضور ٣٠٠ مصور للفعاليات أمر مُبشر وسعدنا بنتائج الاستطلاع للجمهور التي أظهرت أن ٩٣٪ أكدوا أنه الحدث الأكثر تحفيزاً وقيمة معرفية في المنطقة، و ٩٦٪ طالبوا بتمديد أيام المنتدى وتنفيذ أكثر من نسخة في العام.

وأضاف بن ثالث: تحرص هيبا على تقديم الأوعية المعرفية والمهارية المنسجمة مع مستجدات

كشفت الأمانة العامة لجائزة حمدان بن محمد بن راشد آل مكتوم الدولية للتصوير الضوئي (هيبا)، عن نتائج النسخة الرابعة من «منتدى دبي للصورة» الذي عُقد نوفمبر الماضي في دبي عقب الحفل الختامي للدورة الرابعة عشرة، بجدول فعاليات مكثف شمل ٦ فعاليات متنوعة قَدِّمه نخبة من الشخصيات الفوتوغرافية البارزة من الإمارات والكويت ومصر وفلسطين وإثيوبيا والولايات المتحدة الأمريكية.

وفي تصريح له قال سعادة الأمين العام للجائزة، علي خليفة بن ثالث: سعداء بالإقبال الكبير



فيها المصورة الإثيوبية «عايدة مولونه» والفنان البصري الفلسطيني «يحي قدورة» والمصورة الأمريكية «كارين أيجنر». ختام اليوم الأول كان بمحاضرة مميزة بعنوان «السر القصي رغم التحديات» للمصور الأمريكي «ريك سمولان» الفائز بالجائزة التقديرية للدورة الرابعة عشرة.

اليوم الثاني من المنتدى بدأ صباحاً بجولة تصوير في متحف المستقبل بعنوان «سيمفونية الخطوط: التصوير المعماري» تحت قيادة المصور المصري وائل أنسي. بعد ذلك استمتع الجمهور وتفاعلوا مع ورشة عمل بعنوان «التعديل الذكي باستخدام لايت روم» قدمها المصور الكويتي ماجد سلطان الزعابي. الفعالية الختامية كانت

صناعة التصوير على مستوى العالم، والنتائج الإيجابية لتقييم الجمهور للمنتدى بهذا المستوى هو الرؤية التي أسست هيبا لتحقيقها على أرض الواقع، ونحن ندرس حالياً هذه المطالب بجدية.

شهد اليوم الأول للمنتدى جولة تصوير عملية في مناطق دبي القديمة بعنوان «عبر أزقة الزمن»، قادتها المصورة الإماراتية علا اللوز صباحاً حتى الظهيرة، بعد ذلك استمتع الجمهور وتفاعلوا مع جلسة حوارية بعنوان «التصوير في عصر الذكاء الاصطناعي» أدارها المصور الإماراتي «حسين الموسوي» رئيس تحرير مجلة ناشيونال جيوغرافيك العربية، وشاركت



للمصورين التواقين للنجاح والتطور.

أحد المصورين وصف تجربته بالتالي: كان التنظيم مثالياً، المُتحدّث في اليوم الأول كان رائعاً والجلسة قيّمة جداً واكتسبت منها الكثير من الإلهام والفائدة. أما الورشة فكانت الأفضل على الإطلاق بالنسبة لي. المحاضر مصور محترف للغاية، وأسلوبه في سرد القصص ومشاركة جميع التفاصيل والمعلومات كان مؤثراً ومذهلاً جداً، لقد استمتعت بها كثيراً، وإذا طلب مني حضور نفس الورشة مرة أخرى، فسأفعل ذلك بكل سرور.

إحدى المصورات كتبت لنا التالي: شكراً لهيبا

محاضرة بعنوان «فن المحتوى المؤثر» قدّمها المصور الأمريكي الفائز بجائزة صنّاع المحتوى لهذه الدورة «مارك سميث».

تفاعلات الجمهور مع الحدث كانت إيجابية رغم اختلاف الآراء في التفضيل بين قوة الفعاليات وأهميتها، إلا أن الإجماع كان على أن المنتدى هو الحدث الأكثر تحفيزاً وقيمة معرفية في المنطقة، حيث طالب بعض المصورين بتمديد أيام المنتدى ليشمل المزيد من الفعاليات، بينما اعتبر آخرون أن الجمهور متعطش لهذا النوع من القيمة المعرفية والمهارية، وأن الحدث يجب يُقام أكثر من مرة واحدة في العام وتتوقع من هيبا تحقيق ذلك فهي الأكثر عطاءً



مجموعة من المصورين المخضرمين أبدوا إعجابهم باهتمام جمهور المصورين بحضور بالمواضيع المطروحة في المنتدى، وقدموا عدداً من الاقتراحات الخاصة بمواضيع النسخة القادمة، وعلى رأسها الملكية الفكرية وحماية حقوق المصور، وقد وضع فريق الجائزة ذلك في الاعتبار.

على تنظيم هذا الحدث. لقد كانت تجربة رائعة. تحدّث ريك سمولان بشكل متواصل لأكثر من ساعتين دون أي مقاطعة، وقد استمتع الجميع بالاستماع إلى رحلته في عالم التصوير الفوتوغرافي كراو للقصص، إنها تجربة فريدة لا تُنسى بالنسبة لي.

أحد المصورين الناشئين قال: سعيد جداً بورشة العمل لقد كانت رائعة حقاً، وكان فريق هيبا ودوداً وداعماً للغاية. لقد كان جهدهم محل تقدير كبير. أتطلع بشوق للمشاركة في ورش العمل المستقبلية، حيث ستتاح لي المزيد من فرص النمو وتحسين مهاراتي في التصوير.







د. مالك زين
باحث فلسطيني يحصل
على جائزة الزمالة في
طب الدماغ

في جراحة الأعصاب، وله اهتمام خاص بفهم تكوين الخلايا العصبية والمرونة العصبية بعد إصابات الدماغ المؤلمة.

وأشادت وزارة التعليم العالي والبحث العلمي بحصول الباحث زين على جائزة الزمالة ما بعد الدكتوراة.

أكد وزير التعليم العالي والبحث العلمي محمود أبو موسى أن مثل هذا التميز للباحثين الفلسطينيين يؤكد أن الشعب الفلسطيني يتشبث بالعلم والمعرفة؛ بالرغم من كل الظروف والتحديات التي تواجهه.

وأكد أبو موسى أن الوزارة لن تدخر جهداً لدعم الباحثين، إيماناً منها بأهمية ودور البحث العلمي في النهوض بالمجتمعات والوصول بها إلى الرقي والحضارة والتميز.

حصل الباحث الفلسطيني الدكتور مالك زين، الباحث من معهد أبحاث علم الأعصاب والصحة العقلية (NMHRI) ووحدة الدماغ في جامعة كارديف البريطانية، على جائزة الزمالة ما بعد الدكتوراة في طب الدماغ، من مؤسسة

The Guarantors of Brain

وستسهّل هذه الجائزة عملية البحث المتمحورة حول استخدام الخلايا القشرية للبشر البالغين، كما ويستكشف الباحث زين الأساليب العلاجية المحتملة التي تستهدف مسارات الالتهابات العصبية للحد من تلف الدماغ بعد الإصابة.

والباحث زين هو خريج كلية الطب في جامعة القدس، وحاصل على درجة الدكتوراة في علم الأعصاب (جراحة المخ والأعصاب) من جامعة كارديف، وهو يعمل في قسم الطب النفسي وعلوم الأعصاب السريرية في «كارديف» محاضراً

مزامير من سفر التكوين



بقلم
د. رجاء صالح الجبوري

كانت أنا تُحکم إغلاق الزجاجة التي تحبس الخنفساء المضيئة، حين نظرت حولها فجأة.

وجدت نفسها واقفة وسط فضاء مترام لا نهاية له؛ سنابل القمح تتمايل حولها بخصرة ندية، كأنها بساط أخضر يغطي الآفاق كلها.

نظرت إلى نفسها.

لا تزال بثياب المدرسة؛ الدراعة السوداء بنقطها البيضاء، الياقة المخزّمة، الحذاء ذو الرباط الجلدي، والجوارب القصيرة.

مشيت أنا ببطء، وأجنحة خنفسائها تصطب داخل الزجاجة طلباً للحرية.

وصلت أخيراً إلى ضفة نهر عظيم تتلاطم أمواجه.

كان هناك حشد من الناس بثياب غريبة يعملون على حفر قناة، وقد أوشكوا أن يصلوها بالنهر.

اقتربت أنا أكثر.

التفت الجمع إليها متعجبين، ربما لغرابة ثيابها.

لاذت بالصمت حين لاحظت أنهم يتحدثون لغة لا تعرفها.

مشيت مبتعدة حتى بلغت بوابة عظيمة تزينها مجسمات لثيران وأسود.

عبرتها لتجد نفسها في سوق عامر؛

سجاد، أحجار كريمة، أقمشة، ورقيق.

تساءلت في دهشة:

أين أنا؟

نظرت جانباً، فرأت رجلين يتجادلان حول لوح من طين عليه نقوش غريبة.

لم تطل التفكير في أمرهما، إذ علا فجأة صرير عجلات مسرعة.

كان موكب مهيب يمر في السوق، يتقدمه رجل تحيطه هالة من الكبرياء

والشجاعة، وعلى معصمة حلية على شكل زهرة بابونج.

وقفت أنا هناك، والزجاجة في يدها، لا تدري إلى أين تذهب.

عادت أدراجها إلى شاطئ النهر.

كان ثمة قارب يرسو عند الجرف، ومجموعة من النسوة يهمن بالصعود

إليه.

صعدت معهن.

تذكرت أنا أنها رأته مثل هذه الثياب في كتب التاريخ.

لمع الماء، وانعكست أمواجه البراقة على أجنحة خنفسائها المضيئة.
وفجأة...
بدأ الضوء يتغير.

لم يعد الفرات سوى شريط فضي يمر عبر مدينة ضخمة؛ أبراجها شاهقة،
وقبابها تتلألأ.
اختلطت روائح الحبر والمخطوطات بعطر التوابل، وترددت أصوات الطلاب
في أروقة مرصوفة بالرخام.

وجدت أنا نفسها واقفة أمام بوابة طوبية كبيرة.
لم يعد أحد يسأل عن سنابل القمح أو القنوات.

كل شيء بدا صامتاً...
إلا همس المعرفة الذي يملأ المكان.

الناس يتحدثون العربية.

تنفست بعمق.

سمعت رجلاً يتحدث عن الخليفة المستنصر بالله.
فكرت: لا بد أنني في بغداد... وهذه هي الجامعة المستنصرية.

كانت أنا تتحسس جدران البناء بإعجاب، حين اهتزت الأرض تحت قدميها.
رفعت رأسها.

إنها تقف في العراء أمام تمثال عظيم:
رأس إنسان، وجسد ثور، وجناحا نسر، وخمس قوائم.
عفريت عملاق لا يهتز له جفن، يحرس أطلال بوابة هائلة.

اللاماسو.

أمام التمثال كان تلاميذ بشباب رسمية يصطفون في أربعة صفوف،
ينشدون بصوت موحد:

سلاماً لأرض تفيض عطاءً
وعطرُ ثراها دمُ الشهداء
فهذا حسينٌ وذو كربلاء
من العز صار لساناً وفم

سلامٌ عليك على رافديك*...

نظرت أنا إلى نفسها.

إنها ترتدي زيفها الموحد الذي كانت تنزيهاً به أيام الجامعة.
تتأبط محفظتها الرمادية، والزجاجة لا تزال بين أصابعها، والخنفساء
ترفرف بجناحيها طمغاً في الهرب.



بقلم
د. رجاء صالح الجبوري

مزامير من سفير التكنولوجيا

حل الظلام فجأة.
تغير الزمكان مرة أخرى.
وجدت أنا نفسها في غرفة المعيشة في بيتها.
ترتدي ثوبها الصوفي الدافئ، وتلتحف رداءها المحاك، وتتصفح هاتفها.
اهتز الهاتف بين يديها.

رسالة.

أرسل لها أخوها مقطعًا مصورًا.

ظهر فيه رجل مسنّ، شعره أبيض تمامًا، ينشد بلغة باذخة، وحروف مثقلة
بالغُض:

عندما كُورِتْ
عندما كل آياتها صُورِتْ
قيل للشمس أن تستقيم على موضع لا تغيب
وللنجم كن أنت منها قريب
ثم خط على الأرض منعطفان
تبجس بينهما الماء
وانحسرت آيتان
بمعجزة تجريان
فالتقى الفجر بالليل
والنار بالسبيل
كل بأمر يساق

وأتى الصوت:

كوني...

فكان العراق!*

حاولت أنا أن تتذكر اسم الشاعر،
لكن خرخشة أجنحة الخنفساء المضيئة كانت تمنعها من التركيز.

شعرت أنها تسقط من علو.
الأجنحة ما تزال تزن طلبًا للحرية.
سقطت الزجاجاة من يدها،
وارتطمت بسطح غير مرئي فتحطمت.
انطلقت اليراعة بضوئها الساخر نحو الأعلى.
فتحت أنا عينيها.
إنها في منامها.
كان منبه الهاتف يرن.
إنه موعد إعداد السحور.

*أبيات من أنشودة سلامٍ عليك للشاعر العراقي أسعد الغريري
**أبيات من قصيدة سفر التكوين للشاعر عبد الرزاق عبد الواحد



بقلم
د. رجاء صالح الجبوري

مزامير من سفر التكوين



**UWANT تطلق منتجاتها في الإمارات
لتعزز حضورها العالمي في تقديم
حلول العناية المنزلية الذكية**



الرئيسي في جدة بالمملكة العربية السعودية، وتستند اليوم إلى خبرتها الواسعة في قطاع التجزئة وفهمها المتعمق للسوق لدعم توسع علامة **UWANT** في الإمارات ودول مجلس التعاون الخليجي.

تواكب منتجات **UWANT** جميع احتياجات التنظيف، بدءاً من الغبار وفتات الطعام ووصولاً إلى التنظيف العميق للأقمشة وإزالة البقع الصعبة. وتطلق العلامة في دولة الإمارات تشكيلة مختارة من منتجاتها الأكثر إقبالاً، بما في ذلك المكنسة الكهربائية العمودية، والمكنسة الكهربائية للتنظيف الرطب والجاف، وجهاز تنظيف بقع السجاد، والمكنسة الروبوتية، وجهاز عث الغبار، بأسعار افتتاحية تتراوح بين ٢٤٩ و٢٤٩٩ درهماً إماراتياً.

ومن جانبه قال فاروق عبدالغفوروف، المدير الإداري لشركة **UWANT** في دولة الإمارات:

كشفت **UWANT**، العلامة الرائدة عالمياً في تقديم حلول العناية المنزلية الذكية، عن إطلاق منتجاتها في دولة الإمارات العربية المتحدة، وتشمل منتجاتها مجموعة متطورة من الأجهزة المصممة تحت شعار: النظافة الحقيقية تكمن في التفاصيل.

وتهدف **UWANT** لتكون شريكاً دائماً للأسر في روتينها اليومي، من خلال توفير منتجات تجمع بين الأداء القوي والتصميم المدروس وسهولة الاستخدام، بما يضمن لمحببي النظافة تجربة تنظيف ممتعة وخالية من المتاعب.

وتتولى مجموعة العيسائي، الموزع والمورد الرائد للأجهزة المنزلية والإلكترونيات ومنتجات الألعاب، إطلاق العلامة في السوق الإماراتية. تأسست العيسائي وتم تسجيلها في دولة الإمارات في عام ١٩٩٤، وتزاول عملياتها في جميع أنحاء المنطقة انطلاقاً من مقرها



«تشكل دولة الإمارات مركزاً عالمياً، وسوقاً تتسم بالابتكار والتوقعات العالية من العملاء والطلب القوي على حلول منزلية متميزة، ونثق بقدرة منتجات **UWANT** على مواكبة متطلبات هذه السوق على أكمل وجه. وانطلاقاً من خبرتنا في التوزيع والتجزئة في الإمارات ودول مجلس التعاون الخليجي، نرى أن الإمارات من أكثر الأسواق تنظيماً واستعداداً لإطلاق أجهزة منزلية جديدة مثل علامة **UWANT**، في ظل ما توفره السوق من منظومة تجزئة متطورة، وقوة شرائية عالية للمستهلكين، وانفتاح واضح على حلول الأجهزة المنزلية المبتكرة وعالية الجودة.»

وتوفر منتجات **UWANT** تصاميم تتناسب مع أسلوب الحياة في دولة الإمارات، بدءاً من المطابخ العائلية وأماكن المعيشة النابضة بالحركة وحتى منازل الأسر التي تقتني حيوانات أليفة، حيث يركز تصميمها على تحسينات يومية هادفة تجعل التنظيف أسرع وأبسط وأكثر فعالية. وتدعم التشكيلة عمليات التنظيف اليومية إلى جانب التنظيف العميق، بما يضمن للمستخدمين تجربة سهلة في التخلص من الغبار والبقع ووبر الحيوانات الأليفة والعناية بالمفروشات.

«ترتكز هوية **UWANT** على ثلاث كلمات: التفاصيل والراحة والسعادة. ونسعى لأن نكون علامة قريبة من الناس، حيث يضفي كل ابتكار لمسة من الراحة إلى حياتهم اليومية، مما يجعل الروتين اليومي والتنظيف أكثر راحة

وأضاف: «ترتكز هوية **UWANT** على ثلاث كلمات: التفاصيل والراحة والسعادة. ونسعى لأن نكون علامة قريبة من الناس، حيث يضفي كل ابتكار لمسة من الراحة إلى حياتهم اليومية، مما يجعل الروتين اليومي والتنظيف أكثر راحة



برجيل القابضة

تسجل نموًا في صافي الأرباح بنسبة

٣٩,٥٪ خلال عام ٢٠٢٥



إلى جانب التحكم الفعّال في المصروفات العامة، وتحسين ملكية الأصول، وزيادة الرافعة التشغيلية الناتجة عن ارتفاع معدلات تشغيل المرافق وتطويرها.

وارتفع صافي الربح بنسبة ٣٩,٥٪ على أساس سنوي ليلغ ٥٠٣ ملايين درهم إماراتي، مع تحسن هامش صافي الربح إلى ٩,١٪. وسجل الربع الأخير من عام ٢٠٢٥ أداءً استثنائياً، حيث قفز صافي الربح بنسبة ١٥٩,٩٪ مقارنة بالفترة نفسها من العام السابق، ما يعكس قوة الرافعة التشغيلية، والانضباط في إدارة التكاليف، وتحسن كفاءة استخدام الأصول، ومرونة العمليات التشغيلية.

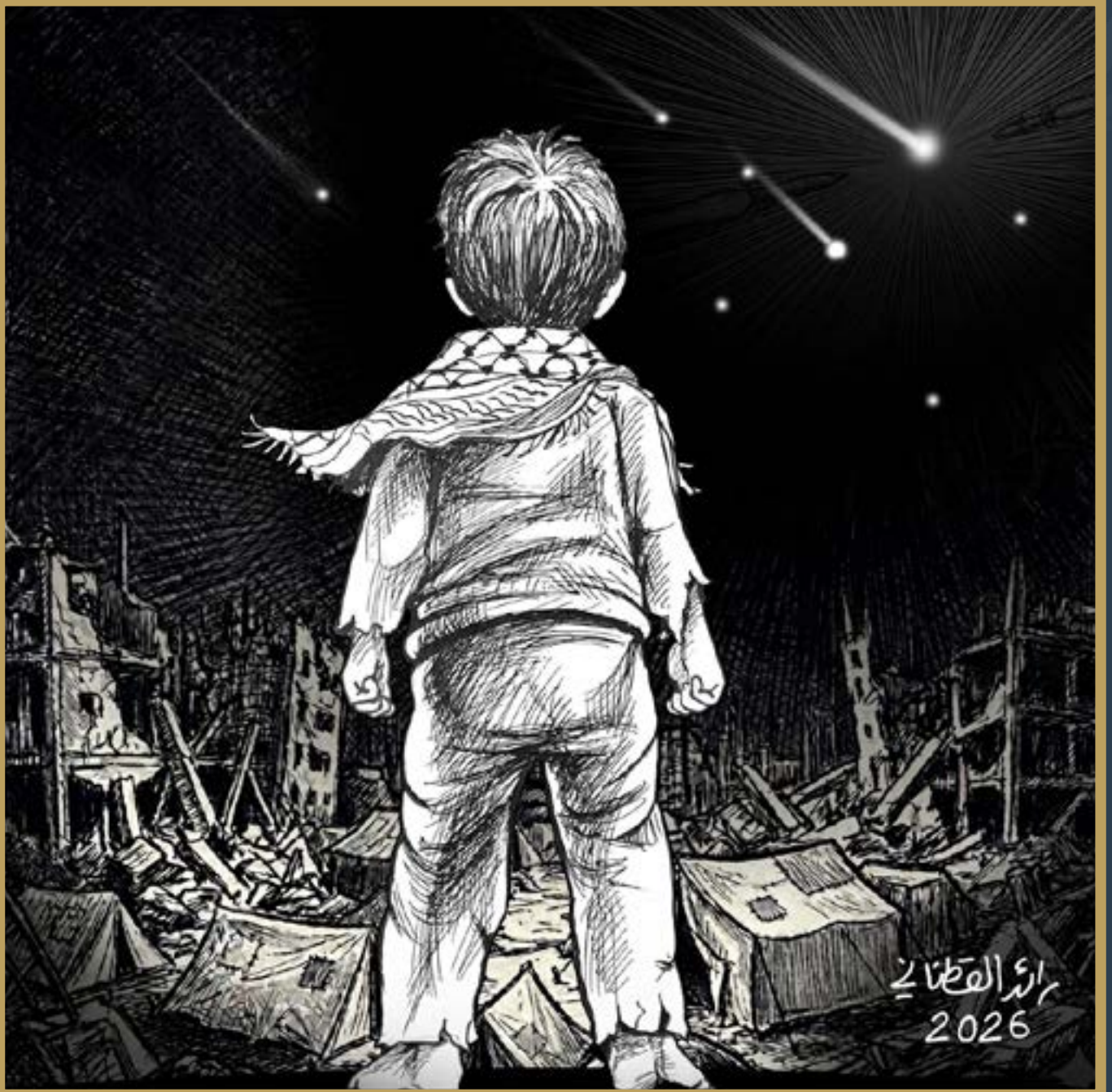
وشهد عام ٢٠٢٥ نمواً في عدد المرضى الداخليين بنسبة ١١,٧٪، في مؤشر واضح على الطلب المتزايد على الخدمات في التخصصات الرئيسية، بما في ذلك الأورام، وأمراض القلب، وأمراض الجهاز الهضمي، وجراحة العظام. وخلال العام، أجريت أكثر من ٧٠٠ ٨٩ عملية جراحية، بقيادة مدينة برجيل الطبية، ومستشفى ميدور أبوظبي، ومستشفى برجيل أبوظبي، ومستشفى لايف كير مصفح.

كشفت شركة برجيل القابضة، إحدى الشركات الرائدة في تقديم خدمات الرعاية الصحية التخصصية الفائقة في الشرق الأوسط وشمال أفريقيا، عن نتائجها المالية الأولية غير المدققة للسنة المالية المنتهية في ٣١ ديسمبر ٢٠٢٥.

وسجلت برجيل القابضة إيرادات قوية بلغت ٥٠١ مليون درهم إماراتي، محققة نمواً بنسبة ٩,٨٪ على أساس سنوي، فيما تجاوز إجمالي عدد زيارات المرضى ٧ ملايين زيارة، بزيادة قدرها ٨,٤٪ مقارنة بالعام السابق. ويُعزى هذا الأداء إلى التوسع في الوصول إلى المجتمعات المحلية عبر تقديم منتجات وخدمات متخصصة تلبي احتياجات الأسواق المحلية، إلى جانب التنفيذ المنضبط واستمرار التوسع في المرافق التي تم افتتاحها حديثاً.

كما ارتفعت الأرباح قبل الفوائد والضرائب والإهلاك والاستهلاك بنسبة ١٩,٩٪ على أساس سنوي لتصل إلى ١٠٨٩ مليون درهم إماراتي، مع تحسن هامش الربحية إلى ١٩,٨٪ مقارنة بـ ١٨,١٪ في عام ٢٠٢٤. ويعكس هذا التحسن كفاءة تخطيط القوى العاملة، وتعزيز انضباط عمليات الشراء، وتحسين شروط الموردين،

من أعمال الفنان
رائد القطناي





مدرسة

«اليتيم العربي»

بالقدس.. مؤسسة عريقة

للتعليم المهني تقاوم زحف
الاحتلال



مدرسة «اليتيم العربي» في القدس أسستها عام ١٩٦٥ جمعية تتخذ من الأردن مقرا لها وتحمل الاسم ذاته الذي سميت به المدرسة. وتهدف المدرسة إلى توفير التعليم المهني والتقني في فلسطين. تنفرد المدرسة باعتماد المنهاج الفلسطيني خلافا لغيرها من المدارس المهنية في بيت المقدس، والتي تتبع وزارة تعليم الاحتلال.

لصالح المستوطنات والقواعد العسكرية. التسمية الرام قرية قديمة، ويقال إن اسمها تحوير عن «الرامة»، وهي كلمة آرامية بمعنى «المرتفعة». وقد عرفت بهذا الاسم في العهد الروماني. أما الفرنجة في العصور الوسطى فقد ذكروها باسم «آرام».

جدار الفصل

قبل عام ٢٠٠٧ كانت الرام مدينة نشطة اقتصاديا وتجاريا بسبب موقعها الجغرافي على طريق رام الله-القدس، لكن بعد بناء جدار الفصل العنصري حدثت تدهورت اقتصاديا وتواجه تحديات في البنية التحتية والتعليم. كما صودرت أراضيها



تدهور وركود اقتصادي، رغم وجود عدد كبير من المنشآت التجارية والصناعية والخدمية في البلدة.

يعزل مخطط جدار الفصل المنطقة العمرانية في بلدة الرام وضاحية البريد عن القرى والبلدات الفلسطينية المجاورة عموماً، وعن مدينة القدس خصوصاً، إذ يطوقها من الجهات الأربع، كما يحيط بها حزام استيطاني وقواعد عسكرية تابعة للاحتلال.

ويمنع الجدار كذلك التمدد العمراني في البلدة، مما أدى إلى زيادة المساحة المصادرة من أراضيها، وتقليص المساحة المتبقية لأهالي البلدة للبناء والتوسع في المستقبل.

كما كانت مدينة الرام قديماً تشتهر بزراعة الزيتون والمكسرات وغيرها، لكن قيمتها الزراعية تراجعت بعد بناء الجدار.

يحيط الجدار ببلدة الرام من ثلاث جهات ويعيق الوصول إلى المدارس والجامعات، كما رفع معدل البطالة في المدينة إلى أكثر من ١٥٪.

وعلاوة على ذلك، تواجه المدينة مشكلات خطيرة فيما يتعلق بتحسين نظام الصرف الصحي غير الملائم وإعادة تأهيل شبكة

قفزة الإنتاجية ما بعد رمضان: دمج الذكاء الاصطناعي في روتينك الجديد



بقلم

د. كريم مراد

خبير تقني ومعلوماتي

لقد عشنا شهراً فضيلاً، تغيرت فيه عاداتنا، ومواعيد نومنا، وطريقة غذائنا. والآن، نجد أنفسنا أمام تحدي «العودة إلى الحياة الطبيعية». الكثير منا يشعر بنوع من الخمول، أو تشتت الانتباه، وصعوبة في استعادة إيقاع العمل السريع.

لماذا استعادة الطاقة والحيوية الآن أمر بالغ الأهمية؟

لأن الأيام الأولى بعد رمضان تحدد «النغمة» (Tone) لبقية العام. إذا بدأنا بتراخ، قد يستمر معنا التسوييف لأسابيع. استعادة الحيوية ليست ترفاً، بل هي ضرورة لاستكمال مسيرة النجاح وتحقيق الأهداف التي وضعناها لأنفسنا.

دور الذكاء الاصطناعي (AI) كشريك إستراتيجي:

هنا يأتي دور التكنولوجيا. نحن لا نتحدث عن الذكاء الاصطناعي كشيء بعيد ومنفصل عن واقعنا، بل نتحدث عنه كـ «عقل ثالث» يساعدنا في التفكير، التنظيم، والتنفيذ. في هذه المحاضرة، لن نتعلم فقط ماذا نفعل، بل سنركز على كيف نستخدم الذكاء الاصطناعي ليفعل ذلك معنا وبشكل أسرع وأذكى. الذكاء الاصطناعي هو «المُسرع» (Accelerator) الذي سنستخدمه لتقليص فجوة العودة للإنتاجية.

فهم الإنتاجية الشخصية وتحديات ما بعد رمضان

تحديد المفهوم:

ما هي الإنتاجية؟ هل هي العمل لساعات أطول؟ إطلاقاً. الإنتاجية الشخصية هي تحقيق أقصى استفادة من وقتك وطاقتك لإنجاز المهام التي لها التأثير الأكبر على أهدافك بأقل مجهود ممكن. إنها تتعلق بالذكاء في العمل، لا بالجهد الجهد فقط. في عصرنا الحالي، الإنتاجية تعني: (التركيز + إدارة الأولويات + استخدام الأدوات الذكية).

التحديات الشائعة بعد رمضان:

لماذا نجد صعوبة في الانطلاق؟ دعونا نكون واقعيين: اضطراب الساعة البيولوجية: تغيير مواعيد النوم والاستيقاظ يسبب ضبابية ذهنية (Brain Fog). انخفاض مستويات الطاقة: تعود الجسم على نمط غذائي معين ثم تغييره فجأة. تراكم المهام: تراكم البريد الإلكتروني والطلبات المعلقة خلال فترة الأعياد. تشتت الذهني: صعوبة العودة للتركيز العميق بعد فترة من الاسترخاء أو الانشغال الاجتماعي.

فهم هذه التحديات هو نصف الحل، والنصف الآخر هو ما سنناقشه الآن.

أدوات الذكاء الاصطناعي لتعزيز الإنتاجية

الآن، دعونا ننقل للجانب العملي. كيف نجعل الذكاء الاصطناعي يعمل لحسابنا؟ سنقسم الأدوات إلى ثلاثة مجالات رئيسية:

أ- تطبيقات تنظيم الوقت وإدارة المهام الذكية:

النماذج التقليدية لـ (To-Do Lists) لم تعد كافية. نحن بحاجة لأدوات «تتوقع» احتياجاتنا.

تخطيط الجدول الزمني الذكي (Smart Scheduling): أدوات مثل Reclaim، ai أو Motion. هذه الأدوات تتكامل مع تقويمك (Calendar). بدلاً من كتابة «سأعمل على المشروع أ»، تقوم الأداة بحجز وقت تلقائياً في تقويمك بناءً على أولوياتك ومواعيد تفرغك، وإذا طرأ اجتماع مفاجئ، تعيد الأداة جدولة المهام تلقائياً دون تدخلك.

المساعدون الشخصيون المعتمدون على LLM: استخدام ChatGPT أو Claude كمدير مشاريع. مثال عملي: «لدي مشروع لتسويق منتج جديد، رتب لي الخطوات الخمس الرئيسية لهذا المشروع، وضع جدولاً زمنياً مقترحاً لتنفيذها خلال الأسبوعين القادمين». ستحصل على هيكل كامل خلال ثوانٍ، بدلاً من قضاء ساعات في التفكير في نقطة البداية.

ب- استخدام الذكاء الاصطناعي لتحسين التركيز وتقليل التشتت:

توليد بيئة صوتية للتركيز: أدوات مثل Brain.fm أو Endel. هذه ليست مجرد موسيقى؛ هي خوارزميات ذكاء اصطناعي تحلل حالتك وتولد موجات صوتية تساعد الدماغ على الدخول في حالة «التركيز العميق» (Deep Work) وتثبيط المشتتات الخارجية والداخلية.

حراس البوابة الذكية: استخدام إضافات المتصفح أو التطبيقات التي تستخدم الذكاء الاصطناعي لتحليل عادات تصفحك وتجنب المواقع المشتتة (مثل وسائل التواصل الاجتماعي) فقط عندما تكتشف أنك تحاول التركيز على مهمة عمل، وتعطيك تقارير ذكية عن هدر الوقت.

ج- تقنيات الأتمتة لتسهيل المهام الروتينية (Automation):

أكبر مستنزف للطاقة بعد رمضان هو المهام الروتينية المتراكمة.

تكامل التطبيقات: أدوات مثل Zapier أو Make. يمكنك إعداد «أتمتة» بسيطة: «عندما يصلني بريد إلكتروني يحتوي على فاتورة، قم بحفظ المرفق تلقائياً في Google Drive، وأنشئ مهمة في تطبيق المهام الخاص بي (Trello/Asana) لمراجعتها». هذا يوفر مئات الساعات سنوياً.

صياغة الردود السريعة: استخدام مساعدين مثل Microsoft Copilot أو إضافات ChatGPT لبريد الجيميل لصياغة مسودات ردود على الإيميلات المتراكمة. أنت تراجع وتعتمد فقط، والـ AI يكتب.



بقلم

د. كريم مراد

خبير تقني ومعلوماتي

دمج الذكاء الاصطناعي في روتينك الجديد: قفزة الإنتاجية ما بعد رمضان:

استراتيجيات تطبيق الذكاء الاصطناعي بعد رمضان
الأدوات وحدها لا تكفي، نحن بحاجة لنهج إستراتيجي لتطبيقها.

أولاً: دمج الأدوات ضمن الروتين الجديد (التدرج الذكي):

لا تحاول تبني ١٠ أدوات جديدة في يوم واحد. ابدأ بأداة واحدة لحل أكبر مشكلة تواجهها الآن (مثلاً: أداة لجدولة الوقت إذا كنت تشعر بالتشتت، أو ChatGPT لصياغة الإيميلات إذا كان لديك تكديس).
اجعل الأداة جزءاً من روتينك الصباحي. (مثلاً: خصص ٥ دقائق صباحاً لطلب من ChatGPT أن يلخص لك مهام اليوم ويرتبها حسب الأهمية).

ثانياً: تحويل البيانات والتحليلات الذكية إلى قرارات عملية:

معظم أدوات الإنتاجية الذكية تعيطك تقارير أسبوعية (Analytics). لا تتجاهلها.
انظر للبيانات: «أنت تقضي ٤٠٪ من وقتك في الاجتماعات، وأكثر أوقات إنتاجيتك هي بين ١٠-١٢ صباحاً». استخدم هذه المعلومة لاتخاذ قرار: اجعل مهامك الصعبة في وقت ذروتك، وحاول تقليص أو دمج الاجتماعات.
الذكاء الاصطناعي يكشف لك عاداتك، وعليك أنت تغييرها.

ثالثاً: أهمية التوازن بين التكنولوجيا والصحة النفسية:

الذكاء الاصطناعي أداة للتحرر، ليس لاستعبادك. الهدف هو إنهاء عملك بكفاءة ليكون لديك وقت لنفسك ولعائلتك، وليس لإضافة المزيد من العمل.

طبق استراتيجية «الفصل الرقمي» (Digital Detox) في المساء. الـ AI يعمل من أجلك في النهار، وفي الليل، عقلك يحتاج للراحة والتعافي ليستعيد نشاطه لليوم التالي. الإنتاجية المستدامة تتطلب راحة حقيقية.

خلاصة وتوصيات عملية

في الختام، العودة بعد رمضان هي فرصة ذهبية لإعادة ضبط الروتين وتحديث نظام التشغيل الشخصي لدينا.

دعوة للتجربة:

لا تكن مجرد مستمع. عالم الذكاء الاصطناعي يتطور بسرعة مذهلة، ومن لا يركب هذه الموجة سيجد نفسه متأخراً. أدعوكم جميعاً لتجربة أداة واحدة على الأقل مما ذكرناه، ومتابعة النتائج بصر.

تذكروا، الهدف ليس أن نصبح آلات، بل أن نستخدم الآلات لنصبح بشراً أكثر إبداعاً، إنتاجية، وتركيزاً على ما يهم حقاً.



بقلم

د. كريم مراد

خبير تقني ومعلوماتي

دمج الذكاء الاصطناعي في روتينك الجديد: قفزة الإنتاجية ما بعد رمضان

معمول العيد



يعود تاريخ معمول العيد إلى آلاف السنين، حيث تشير المصادر إلى جذوره الفرعونية القديمة وتطوره في بلاد الرافدين والشام، وازدهاره في العصر الفاطمي عبر «دار الفطرة». يُعد المعمول رمزاً احتفالياً، وتعتمد صلاحيته المنزلية على التخزين (٥-٧ أيام)، بينما يدوم الجاهز من ٣-٤ أسابيع.

لمحة تاريخية وتفصيل المعمول:
الأصل القديم: وجد علماء الآثار نقوشاً للكعك (المعمول) في مقابر هرم خوفو بالجيزة، وكان يُشكل على هيئة الشمس كرمز للإله رع.
العصر الفاطمي: اشتهر الخليفة الفاطمي بتخصيص ٢٠ ألف دينار لإنتاج كعك العيد وتوزيعه، حيث تم إنشاء «دار الفطرة» لهذا الغرض.
التطور الإقليمي: انتقلت تقاليد صناعته إلى بلاد الشام، الخليج العربي، والعراق، وتنوعت حشواته بين التمر، الفستق، والجوز، وأصبح «المعمول» مرتبطاً بشكل وثيق بالأيام الأخيرة من شهر رمضان.



هيئة الإعلام الإبداعي تطلق مبادرة
«صورة عائلية» دعماً لأهداف عام
الأسرة في دولة الإمارات



وبالإضافة إلى مسابقة «صورة عائلية» تتضمن مبادرة «صورة عائلية» ثلاث فعاليات استراتيجية رئيسية أخرى، تعكس مجتمعة استمرارية الإبداع الإعلامي بين الأجيال المتعاقبة، واستدامة المسارات المهنية في قطاع الصناعات الإبداعية، وتعزيز مهارات السرد القصصي الذي يحفظ ويصون التراث الثقافي لدولة الإمارات.

وتؤكد هذه المبادرة، على القيمة التي تمثلها الأسرة بالنسبة لهيئة الإعلام الإبداعي، بصفتها حجر الأساس في ترابط وازدهار كافة أفراد منظومة الإعلام الإبداعي، من صنّاع الأفلام والكتّاب والموسيقيون ومطورو الألعاب إلى رواد الأعمال والمستقلون من مختلف الأجيال. وتستند مبادرة «صورة عائلية» على الإيمان الراسخ بأن خلف كل مبدع ناجح منظومة دعم قوية، سواء في المنزل أو في مكان العمل، ومن هذا المنطلق تواصل الهيئة جهودها لتمكين الأفراد وأسرههم عبر برامج ومسارات مهنية ومبادرات تحقق الأثر الإيجابي المستدام.

تزامناً مع إعلان دولة الإمارات العربية المتحدة عام ٢٠٢٦ «عام الأسرة»، أطلقت هيئة الإعلام الإبداعي مبادرة «صورة عائلية» والتي تستمر فعاليتها على مدار العام. المبادرة تأتي ضمن (مشاريع المجتمع الإبداعي) التابعة للهيئة، وتهدف إلى تعزيز قيمة الدور المحوري للأسرة في ضمان استدامة نمو وتطور منظومة الإعلام الإبداعي في أبوظبي.

وفي قلب من هذه المبادرة، وبالتعاون مع مجالس أبوظبي، تأتي الفعالية الأولى من خلال إطلاق مسابقة «صورة عائلية» تحت شعار «أسر متماسكة مجتمع أقوى»، وهي مسابقة المجتمعية للتصوير الفوتوغرافي تدعو العائلات في مختلف أنحاء دولة الإمارات إلى توثيق لحظات أصيلة تعبر عن القيم المشتركة وروح الترابط الأسري خلال أنماط الحياة اليومية في دولة الإمارات. وسيتم تكريم الأعمال المختارة بجوائز نقدية، وعرضها خلال احتفالات عيد الاتحاد ٢٠٢٦ ضمن معرض فني يضم الصور الفائزة إلى جانب أبرز الصور التي تم التقاطها خلال المسابقة وفي إطار مبادرة «صورة عائلية».



اجتماعات بلا كاميرا..
زوم تطلق صوراً رمزية
تحاكي تعبيرات المستخدم

وفي السياق ذاته، وصل المساعد الذكي **AI Companion**، ٣,٠ إلى تطبيق زوم في الحواسيب بعد ظهوره أولاً في نسخة الويب في سبتمبر الماضي. وأوضحت الشركة أن عدد المستخدمين النشطين شهرياً للمساعد تضاعف أكثر من ثلاث مرات خلال الربع الرابع من السنة المالية ٢٠٢٦ مقارنةً بالعام السابق.

ويتمدد دعم الذكاء الاصطناعي أيضاً إلى تطبيق **Workvivo** المخصص للتواصل بين الموظفين؛ إذ يتيح المساعد الجديد الربط مع خدمات متعددة مثل **Slack** و **Salesforce** و **ServiceNow** و **Gmail** و **Outlook**، بما يسمح للمستخدمين بطرح الأسئلة والوصول إلى المعلومات عبر قواعد معرفية مختلفة.

ولمواكبة تنامي الاهتمام بما يعرف بالعمل القائم على الوكلاء الذكيين، تتيح زوم للمستخدمين إنشاء وكلاء مخصصين عبر أوامر لغوية طبيعية دون الحاجة إلى خبرة تقنية، ثم طلبهم داخل الدردشة لتنفيذ المهام المختلفة.

وتخطط زوم أيضاً لتوحيد تصميم واجهاتها عبر الحاسوب والهواتف والويب، بهدف تسهيل الوصول إلى أدوات الذكاء الاصطناعي مثل تدوين الملاحظات وأسئلة الاجتماعات ونسخ المحادثات.

أعلنت شركة زوم ميزة الصور الرمزية الواقعية "الأفاتار" المدعومة بالذكاء الاصطناعي لتمثل المستخدمين في الاجتماعات عبر الإنترنت، على أن تصبح متاحة للاستخدام في وقت لاحق من الشهر الجاري، ضمن حزمة تحديثات واسعة تشمل أدوات إنتاجية جديدة وخدمات تعتمد على الذكاء الاصطناعي.

وتحاكي الصور الرمزية الجديدة مظهر المستخدم وتعبيرات وجهه وحركات الشفاه والعينين بنحو واقعي، بما يتيح له المشاركة في الاجتماعات حتى في الحالات التي لا يكون فيها مستعداً لتفعيل الكاميرا. وتعمل هذه الصور أيضاً داخل خدمة الرسائل المصورة التابعة للمنصة.

وإلى جانب ذلك، تضيف الشركة تقنية جديد لرصد التزييف العميق في الاجتماعات، إذ تنبّه المشاركين إلى أي محاولة محتملة لانتحال الصوت أو الفيديو باستخدام تقنيات الذكاء الاصطناعي.

وكشفت زوم عن مجموعة تطبيقات مكتبية مدعومة بالذكاء الاصطناعي، تضم **AI Docs** و **AI Slides** و **AI Sheets**، وتتيح إنشاء المستندات وجدول البيانات والعروض التقديمية اعتماداً على نصوص الاجتماعات والبيانات المتاحة في خدمات أخرى. ومن المقرر إتاحة هذه التطبيقات للتجربة خلال فصل الربيع.



الشاف ghano_cuisine يزرع
البسمة في جمعية إيلاف
لمرضى التريزومي بأجواء جمعت
بين الطهي و الدعم المعنوي



بقلم: سهيل جوداد

الزيارات لها أثر نفسي إيجابي كبير على الأطفال، إذ تمنحهم شعوراً بالاهتمام والاندماج، كما تساهم في نشر الوعي حول متلازمة التريزومي (متلازمة داون) وتشجع المجتمع على دعم هذه الفئة ومرافقتها.

من جهته، عبّر الشاف **ghano_cuisine** عن سعادته الكبيرة بهذه الزيارة، مشيراً إلى أن الأطفال منحوه طاقة إيجابية كبيرة، وأن مثل هذه المبادرات الإنسانية تظل من أجمل اللحظات في حياته المهنية والشخصية. وتواصل جمعية إيلاف جهودها في مرافقة الأطفال المصابين بالتريزومي، من خلال برامج تربية وتأهيلية وأنشطة اجتماعية تهدف إلى إدماجهم في المجتمع وتعزيز قدراتهم. واختتمت الزيارة بأجواء احتفالية مميزة، حيث عمّت الابتسامة وجوه الأطفال، في صورة تعكس معنى التضامن الإنساني وأهمية المبادرات التي ترسم الأمل في قلوبهم.

شهدت جمعية إيلاف لمرضى التريزومي أجواءً من الفرح والدفء الإنساني، بمناسبة الزيارة التي قام بها الشاف **ghano_cuisine** ، حيث خصّ أطفال الجمعية بلقاء مميز في هذا الشهر الفضيل حمل الكثير من الابتسامات واللحظات المؤثرة.

وقد استقبل الشاف بحفاوة كبيرة من طرف أعضاء الجمعية و الأطفال، الذين عبّروا عن سعادتهم بهذه المبادرة التي تعكس روح التضامن والاهتمام بهذه الفئة من المجتمع وخلال الزيارة، شارك الشاف الأطفال لحظات ممتعة جمعت بين الطهي والفرح والدعم المعنوي للأطفال المصابين بمتلازمة داون و ذلك من خلال تقديم بعض اللمسات البسيطة في عالم الحلويات، كما التقط معهم صوراً تذكارية وحرص على التفاعل معهم بطريقة عفوية أدخلت السرور إلى قلوبهم. وأكد القائمون على الجمعية أن مثل هذه



من أعمال الفنان
رائد القطناني





دبي تنتقل إلى مرحلة عقارية أكثر
نضجاً مع تصاعد الطلب على الأصول
عالية الجودة



سنوي مقارنة مع ١٣,١٥٢ معاملة في الفترة نفسها من العام الماضي. وبلغ إجمالي قيمة مبيعات الوحدات السكنية ٥٥,٩ مليار درهم، بزيادة نسبتها ٥٥,٣% على أساس سنوي، بما يؤكد استمرار تفوق نمو القيمة على نمو الحجم، ويشير إلى تحول مستمر نحو العقارات ذات القيمة العالية والمواقع المتميزة.

ويتجلى هذا الأداء القوي بشكل خاص في الفئة الأعلى قيمة في السوق، حيث سجلت دبي أكثر من ١,٠٠٠ معاملة عقارية تتجاوز قيمة كل منها ١٠ ملايين درهم في يناير الماضي، مسجلة بذلك أحد أقوى الأشهر على الإطلاق في نشاط العقارات السكنية الفاخرة. وجاء الطلب مدعوماً بالمجمعات السكنية الفاخرة الجديدة، مثل «ذا أويسيس» و«نخلة جبل علي» و«جميرا جولف إستيتس ٢»، بالإضافة إلى

أفاد آخر تقرير صادر عن شركة إنجل آند فولكرز الشرق الأوسط حول الأداء العقاري السكني والتجاري في دبي خلال العام الجاري، إلى أن سوق العقارات في دبي تشهد تحولاً تدريجياً من مرحلة النمو المتسارع التي اتسمت بها السنوات الأخيرة إلى مرحلة نمو أكثر نضجاً يقودها التركيز على الاستدامة. وعلى الرغم من استمرار مستويات النشاط عند معدلات قوية، تشير آخر البيانات إلى تزايد الطلب القائم على الجودة عبر مختلف فئات المشترين، مع تركيز ملحوظ للنشاط في الوحدات السكنية الأعلى قيمة، إلى جانب تراجع ديناميكيات العرض من الأصول التجارية المتميزة، ولا سيما المكاتب من الدرجة الأولى.

وفي القطاع السكني، سجلت دبي ١٥,٩٨١ معاملة بيع، بزيادة قدرها ٢٠,٨% على أساس



فترات الاحتفاظ بالأصول وزيادة التركيز على استراتيجيات الشراء بهدف السكن أو تحقيق العائد الاستثماري.

ودخلت سوق العقارات التجارية في دبي عام ٢٠٢٦ من موقع قوة، مسجلة ١٤٤٦ معاملة بيع، بزيادة نسبتها ٢٣,٧٪ على أساس سنوي مقارنة مع ١١٦٩ معاملة في الفترة نفسها من العام الماضي، بينما بلغت قيمة المبيعات الإجمالية ١٧,١ مليار درهم، ما يمثل زيادة سنوية بواقع ٨٢٪. وكانت المكاتب ومتاجر التجزئة من المحركات الرئيسية للنشاط، مما يعكس استمرار تدفق رؤوس الأموال نحو الأصول التجارية الأساسية وثقة المستثمرين المستمرة في أسس طلب المستأجرين على المدى الطويل في الإمارة.

المواقع المتميزة المعروفة، مثل «نخلة جميرا» و«ند الشبا»، مما يعكس الاتساع والتنوع المتزايد في العقارات المتميزة. وتواصل السوق إظهار عمق ملحوظ عبر مختلف الفئات، مع استمرار المشاريع الجديدة كمحرك رئيسي للنشاط، فيما تصدرت الشقق السكنية إجمالي حجم المعاملات. كما بقيت أساسيات سوق الإيجارات داعمة، مع ارتفاع متوسط العائد الإجمالي إلى ٦,٩٪، ما يعزز جاذبية دبي أمام المستثمرين الباحثين عن الدخل إلى جانب الطلب من المستخدمين النهائيين.

وفي العديد من المجمعات الرئيسية، حافظت الأسعار على نمو إيجابي، ولكن بوتيرة أبطأ مقارنة بالمكاسب الاستثنائية المسجلة بين عامي ٢٠٢٣ و٢٠٢٥، وهو ما يشير إلى سوق تتجه نحو مسار أكثر استقراراً يتسم بارتفاع



حلويات تراثية بطعم رمضان
البقلاوة وقلب اللوز
وكعك النقاش



بقلم: سهيل جوداد

المعروف بطعمه المميز المحشو بعجينة التمر والمعطر بالقرفة وماء الزهر. ثلاث وصفات تقليدية تعبر عن تنوع المطبخ الجزائري وغناه، وتبقى حاضرة بقوة في ليالي رمضان لتضفي لمسة من الحلاوة والدفء على أجواء العائلة.

البقلاوة الجزائرية: حلوى فاخرة تزيّن مواعيد رمضان

تعدّ البقلاوة من أشهر الحلويات التقليدية في الجزائر، خاصة خلال شهر رمضان والمناسبات العائلية. تمتاز بعجنتها الرقيقة وحشوها الغني بالمكسرات، لتقدّم مذاقاً فاضحاً يجمع بين القرمشة والحلاوة المتوازنة.

تحتفظ الحلويات التقليدية الجزائرية بمكانة خاصة على مواعيد رمضان، حيث تتوارث العائلات وصفاتها جيلاً بعد جيل لتبقى رمزاً للأصالة والكرم. ومع حلول السهرات الرمضانية، تزيّن المواعيد بأصناف متنوعة تجمع بين النكهة الغنية والمكونات البسيطة، في مقدمتها البقلاوة بطبقاتها الرقيقة وحشوها الفاخر من المكسرات، وقلب اللوز الذي يعدّ من أشهر الحلويات الشعبية المصنوعة من السميد واللوز والمشبعة بالشربات، إلى جانب كعك النقاش البجاوي



كيلة سكر إلا قليلاً
فانيليا وقليل من ماء الزهر
في حال استعمال الكوكاو فقط يضاف
عطر اللوز الحلو

طريقة التحضير

تُخلط مكونات العجين وتُجمع بالماء
الدافئ وماء الزهر حتى نحصل على
عجينة متماسكة. بعد تحضير الحشو
بالمكسرات والسكر، تُرق العجينة
وتُحشى ثم تُشكل حسب الرغبة.

المكونات

عجينة البقلاوة
٤ كيلات فريئة
١ كيلة سمن طري
ملعقة أكل حليب بودرة
ابيضه
رشه ملح

ماء دافئ ممزوج بماء الزهر لجمع العجين

الحشو

٣ كيلات مكسرات (لوز، جوز، فستق أو
كوكاو)



طريقة الطهي
يُسخن الفرن جيداً حتى يصبح شديد الحرارة.

تُدخل البقلاوة لتأخذ الصدمة الحرارية الأولى وتبدأ في التورق. توضع الصينية في الرف العلوي بحرارة متوسطة.

عندما تحمر الأطراف وتنفصل قليلاً عن الصينية، تُنقل إلى الأسفل ويُطفأ الفرن حتى تتحمر من الوجه وتأخذ لونا ذهبياً شهياً.

قلب اللوز: الحلوى الرمضانية التي لا تغيب عن الموائد

يُعدّ "قلب اللوز" من أشهر الحلويات الشعبية في الجزائر خلال شهر رمضان، إذ يجمع بين السميد واللوز والشربات ليمنح مذاقاً تقليدياً محبباً لدى الصغار والكبار.

عندما تحمر الأطراف وتنفصل قليلاً عن الصينية، تُنقل إلى الأسفل ويُطفأ الفرن حتى تتحمر من الوجه وتأخذ لونا ذهبياً شهياً.

الشربات

٥٠٠ غرام سكر
التر ماء
يُغلى السكر مع الماء ويُترك ليبرد.



الحلويات التراثية التي تشتهر بها منطقة بجاية، ويتميز بطعمه الغني بالتمر ونكهة الليمون المنعشة.

الشربات

كيلة ماء
كيلة إلا ربع سكر
مبشور حبتين ليمون أو حبة ليمون كبيرة
يُغلى الماء مع السكر ثم يُضاف مبشور الليمون ويترك ليبرد.

العجين

ثلث كيلة فرينة
كيلة سمن وزبدة أو سمن فقط
تُخلط الفرينة مع السمن جيداً ثم تُجمع العجينة بالشربات بعد أن يبرد.

الحشو

غرس (عجينة التمر)
قرفة
ماء الزهر
يُخلط الغرس مع القرفة وقليل من ماء الزهر حتى يصبح جاهزاً للحشو، ثم يُشكّل الكعك ويُزيّن بالنقش التقليدي قبل إدخاله الفرن.

عجينة قلب اللوز

١ كغ سميد

٧٥٠ غرام سكر عادي

٢٢٠ مل ماء أو خليط من الماء وماء الزهر

إذا لم يتوفر السميد الخشن جداً يمكن نزع ٢٠٠ غرام منه وتعويضه بالكسكس الرقيق.

تُخلط المكونات دون عجن وتترك إلى اليوم الثاني حتى يذوب السكر تماماً. في اليوم الثاني يضاف

٥٠ غرام سمن

بودرة ماء الزهر

مستخلص عطر ماء الزهر

١٨٠ مل ماء أو خليط ماء وماء الزهر

الحشو

لوز فقط دون إضافات
يُمد الخليط في صينية، يُضاف اللوز ثم يُطهى في الفرن، وبعد خروجه يُسقى بالشربات ويترك ليتشربه قبل التقديم.

كعك النقاش البجاوي: حلوى تقليدية بنكهة الليمون

يُعرف كعك النقاش البجاوي بأنه من



إكسفيد تسلم أول سيارة مباعة لزيون في سلطنة عُمان



وكانت سيلفر ليك موتورز قد أعلنت في فبراير الماضي عن الإطلاق الرسمي لعلامة إكسيد الفاخرة في السوق العُمانية، ضمن خطة توسع العلامة التابعة لشركة شيري (Chery) في أسواق الخليج، مع التركيز على تقديم سيارات تجمع بين التصميم العصري والتقنيات المتطورة.

وتضم تشكيلة سيارات إكسيد في السوق العُمانية ٣ طرازات رئيسية تتوفر منها عدة فئات، تشمل سيارة إكسيد إل إكس (EXEED LX) وسيارة إكسيد آر إكس (EXEED RX) وإكسيد في إكس (EXEED VX).

أعلنت شركة سيلفر ليك موتورز (Silver Lake Motors)، الموزع الرسمي لعلامة إكسيد (EXEED) الصينية في سلطنة عُمان، عن تسليم أول سيارة من العلامة الفاخرة لأحد زبائنها في العاصمة مسقط، في خطوة تمثل بداية حضور العلامة الصينية الفاخرة في السوق العُمانية وانطلاق عمليات التسليم للزبائن.

ويُظهر فيديو نشرته الشركة لحظة تسليم السيارة، حيث ظهرت سيارة إكسيد إل إكس (EXEED LX) بزينة على غطاء المحرك ومقابض الأبواب أثناء تسليمها للزبون داخل صالة العرض، بينما كان فريق المبيعات يشرح له أبرز مواصفات السيارة وتجهيزاتها قبل مغادرة المعرض.



أبرز مواصفات إكسيد إل إكس

تعتمد السيارة على محرك 1,6 TGDII المزود بتقنية الشحن التوربيني مع نظام الاحتراق الذكي IHEC، ويتصل بناقل حركة مزدوج القابض من Getrag مكوّن من ٧ سرعات (7DCT)، وتتوفر السيارة بنظام دفع رباعي (4WD) من شركة BorgWarner، وتعتمد السيارة على منظومة قوة مدعومة بشرائح إلكترونية متطورة لتعزيز كفاءة الأداء واستجابة الأنظمة، وتأتي السيارة أيضاً بنظام 2+ للقيادة الذكية، إلى جانب توفر ٦ أنماط مختلفة للقيادة.

وتأتي السيارة من الخارج بواجهة أمامية عصرية مع تفاصيل عمودية وشبك سداسي بلمسات

من الكروم والأسود اللامع، وأكثر ما يميزها من الداخل السقف البانورامي الذي يوفر رؤية واسعة نحو الأعلى ويعزز الإحساس بالرحابة والإضاءة الطبيعية داخل المقصورة.

ومن ناحية السلامة والحماية، حصلت سيارة إكسيد إل إكس على تصنيف أمان من فئة الخمس نجوم، حيث تتميز بهيكل مصمم لتعزيز الحماية يحتوي على ٧٥٪ من الفولاذ عالي الصلابة لتعزيز المتانة والثبات، كما تم تجهيزها ب٦ وسائد هوائية لتعزيز حماية الركاب أثناء القيادة.



هيئة الإعلام الإبداعي تطلق ورشة
عمل مع المنتج الأمريكي العالمي جون
كرول الحائز على جائزة إيمي

الإبداعي. وإلى جانب الاستفادة من خبرة جون الممتدة ثلاثين عاماً، يغطي برنامج المحاضرة التدريبية مواضيع متنوعة تشمل كيفية تطوير برامج غير مكتوبة، السيناريو، وتأمين الحقوق القانونية، وتقنيات تصوير مشاهد الحركة والطهي، وأهم استراتيجيات ما بعد الإنتاج للارتقاء بالمشاريع. كما تتضمن تحليلاً متعمقاً للبرامج التي أنتجها جون حول العالم، مما يوفر تجربة تعليمية فريدة من نوعها لمن يسعون إلى توسيع آفاقهم الإبداعية في مجال الإنتاج، بدءاً من رواية القصص، مروراً بتصوير المحتوى الإبداعي، ووصولاً إلى مراحل الإنتاج المختلفة من الفكرة الأولية وحتى العرض.

وتعليقاً على هذا الموضوع، قال كرول: «حظيت بفرصة إنتاج محتوى متنوع في عدد من أكثر الوجهات تفرداً وإثارة للاهتمام في العالم، وأتطلع إلى التواصل مع المواهب الإبداعية من المحترفين والناشئين في أبوظبي. ويسعدني مشاركة أفكارى وتجاربي الشخصية لتحفيز الابتكار والتعاون في المشهد الإعلامي سريع التحول. ونشهد جميعنا تحولات جذرية، ولا سيما مع تطور أساليب عمل منصات البث وأنماط مشاهدة المحتوى، وسأقدم معارفى حول بعض متطلبات العمل كمنتج ومخرج وكاتب في المجال الإبداعي اليوم».

أعلنت هيئة الإعلام الإبداعي عن إطلاق ورشة عمل ومحاضرة تدريبية خاصة على مدار يوم كامل مع المنتج والمخرج والكاتب الأمريكي العالمي الشهير جون كرول، وذلك يوم الأحد ٨ فبراير.

وتنطلق الورشة تحت عنوان رحلة تنبض بالحياة: أسرار صناعة برامج السفر والمغامرة والطعام، وتستعرض خبرة جون الممتدة لعقود، ومعرفته الواسعة وتحليلاته العملية في ابتكار محتوى احترافي ناجح للبرامج غير مكتوبة السيناريو، وهو المجال الذي فاز فيه بجائزة إيمي برايم تايم عن برنامج ذي أميزينج ريس. كما شارك في أعمال ناجحة لاقت أصداء عالمية، بما في ذلك بيچ بروذر، وأميريكان جيفت مع جون سينا، وتعاون على مدار العقد الماضي بشكل مكثف مع قناة ناشيونال جيوغرافيك على برامج عدة، من بينها أربعة مواسم من برنامج جوردن رامزي: أسرار الطعام، الحائز على جائزة نقابة المخرجين الأمريكيين، وبرنامج مراقب الطيور الاستثنائي الحائز على جائزة إيمي.

وتحفل مسيرة كرول المهنية بأكثر من ٢٠٠ إنتاج تلفزيوني، بالإضافة إلى أفلام روائية، ومشاريع لمدن ترفيهية وفعاليات حية، وسيقدم الورشة اعتباراً من الساعة ١٠:٣٠ صباحاً في المنطقة الإبداعية في جزيرة ياس - المقر الرئيسي لهيئة الإعلام



موائد رمضان في الجزائر
من إفطار دافئ إلى سهرات
تعبق بالحلوى



بقلم: سهيل جوداد

أطباق تقليدية أخرى مثل المثوم، شطيطة الدجاج وشطيطة اللحم التي ترافقها سلطات خفيفة مثل الشليطة المحضرة من الفلفل والطماطم المشويين مع الزيت والملح، وتقدم عادة مع خبز الكسرة أو المملوع.

السحور وجبة خفيفة تعين على الصيام أما في وجبة السحور، فيفضل الكثير من الجزائريين الأطباق الخفيفة والمغذية التي تمنح الجسم طاقة لساعات الصيام الطويلة. ومن أبرز ما يقدم في هذه الوجبة الكسكسي بالزبيب الذي يرافقه اللبن، إضافة إلى بعض الفواكه والخبز مع مشتقات الحليب، إلى جانب المشروبات المنعشة مثل الشربات الذي يحضر من عصير الليمون مع ماء الزهر ولمسة خفيفة من الحليب.

السهرات الرمضانية أجواء اجتماعية دافئة ومع انتهاء صلاة التراويح، تبدأ السهرات الرمضانية التي تجمع العائلات والأصدقاء حول أكواب الشاي أو القهوة، حيث تتجدد الأحاديث وتنتعش الأحياء بروح التضامن والزيارات العائلية. وفي هذه الأجواء، تتزين الموائد بأطباق خفيفة وفواكه موسمية ومشروبات تقليدية، لتتحول

مع حلول شهر رمضان، تتحول الموائد الجزائرية إلى لوحة عامرة بالنكهات والعادات المتوارثة، حيث تتجلى خصوصية المطبخ المحلي في تنوع الأطباق التي ترافق الصائمين من لحظة الإفطار إلى السحور، ثم تمتد إلى السهرات الرمضانية التي تزدهر فيها الحلويات التقليدية.

أطباق الإفطار بداية دافئة للمائدة يبدأ الجزائريون إفطارهم عادة بتناول التمر مع الحليب اقتداءً بالتقاليد المتوارثة، قبل الانتقال إلى الأطباق الساخنة التي تعد أساس المائدة الرمضانية. وتتصدر شوربة الفريك والحريرة قائمة الأطباق الأكثر حضوراً، لما تمنحه من دفء وطاقة بعد يوم طويل من الصيام.

وإلى جانب الشوربة، تحضر البوراك المحشوة باللحم المفروم أو البطاطا أو الجبن، وهي رقائق عجينة رقيقة تملأ في الزيت الساخن حتى تصبح ذهبية اللون ومقرمشة. كما تتنوع الأطباق الرئيسية بين طاجين الزيتون والطاجين الحلو الذي يجمع بين اللحم والفواكه الجافة مثل الزبيب والبرقوق والمشمش، إضافة إلى



حيث تُحضّر من عجينة خاصة تُقلَى في الزيت الساخن قبل أن تُغمس في العسل المعطر، فتخرج ذهبية اللون مقرمشة من الخارج وطرية من الداخل. وإلى جانبها يأتي قلب اللوز المصنوع من السميد والمزين بحبة لوز في وسطه، والذي يسقى بالقطر ليمنحه طعمه المميز الذي يعشقه الكثيرون.

وهكذا تظل المائدة الرمضانية في الجزائر مرآة لثراء المطبخ المحلي وعمق تقاليد، حيث تتعانق النكهات بين الإفطار والسحور والسهرات، في مشهد يجسد روح المشاركة والدفء العائلي التي يزخر بها الشهر الفضيل.

الليالي الرمضانية إلى لحظات اجتماعية مميزة تعكس دفاء العادات الجزائرية.

الحلويات نكهة رمضان التي لا تغيب وتبقى الحلويات التقليدية نجمة السهرات الرمضانية دون منازع، حيث تحضر أصناف عديدة مثل صامصة اللوز، المحنشة، القريوش، القطايف والبقلاوة المصنوعة بمختلف أنواع المكسرات. كما تحافظ حلويات أخرى على مكانتها في ذاكرة الجزائريين مثل الجوزية والمشبك.

ومن بين أشهر الحلويات الرمضانية، تبرز الزلابية التي اشتهرت بها مدينة بوفاريك بولاية البليدة،



صح، قطورم









