إشراف / فاطمة رشاد

مركز ابن عبيدالله السقاف يؤكد في أمسيته الأسبوعية أهمية التغذية الصحية للعقول والأجساد

■ سيئون/ محمد باحميد :

نظم مركز ابن عبيدالله السقاف لخدمة التراث والمجتمع بسيئون مساء يوم الأربعاء الماضي محاضرة بعنوان (المبادئ الأساسية في التغذية الصحية)، ألقاها الدكتور محمد علوي العيدروس اختصاصي جراحة عامة ورئيس دارة العلوم الطبية والصحية بكلية المجتمع بحضور عدد من الأساتذة والأكاديميين والشخصيات الاجتماعية .

وفي المحاضرة أوضح الدكتور العيدروس أهمية التغذية السليمة وأثرها على صحة الإنسان مشيرا إلى أن الدراسات تقول إن 70- 80 % من الأمراض الموجودة والمنتشرة حاليا لها علاقة بالغذاء سواء بطريقة مباشرة أو غير مباشرة ، محذرا من تناول الأطعمة الدهنية التي تحتوي على الشحوم والزيوت بكميات كبيرة وخصوصا المقليات بكافة أنواعها التي تعتبر مصدرا أساسيا لعسر الهضم كالبطاطس المقلية التي تمتص حوالي 9 % من الدهون وغيرها من الأطعمة المشبعة بالدهون .

كما حذر الدكتور العيدروس بشدة من بعض الأخطاء التي يقع فيها البعض أثناء الطهي منها الإكثار من الملح وظاهرة استخدام الزيت للقلي لأكثر من مرة لما تشكله من خطر كبير على صحة الإنسان وإصابته بالأمراض السرطانية مشيرا إلى أن الزيوت بعد عملية القلي الأولى وتعرضها للنار تتحول من مواد عادية إلى مواد سرطانية ، لذلك هو ينصح ربات البيوت وأصحاب المطاعم والمطابخ ومحلات بيع البطاطس أو ما يسمى بالشبس بتجنب هذه الأمور والظواهر السيئة التي يظنها البعض توفيرا للمال وعدم إسراف وفي حقيقتها سموم وأخطار تهدد حياة الإنسان وتسبب له مشاكل مختلفة.

أبو الأجيال .. محمد مرشد ناجي ورسالة مغترب

كتب الفنان / محمد علي محسن

قالها كلمات وباللحن الجميل (موال)

إخوتي يا أحباب قلبي .. صحبتي لشتد كربي تسلمنا رسالة .. ليت ما وصلت رسالة

رسالة من غريب .. واحد غريب !! .. ما اعرفه انه عدو وإلا حبيب... ساق لي فيها الحكاية .. من البداية إلى النهاية،ويسترسل بالترديد ويقول غناءً (مع الإيقاع) .

ساق لي أخبار .. أخبار ما تسر.. قال لي انه تعكت .. بينكم وانتم إخوة.. نار كادت تصطلي له.. المسيكين عطاء الله وبابتسامته التي عهدناها .. معاتباً ومذكراً ..

ذا جزاها أنها عطتكم .. كل شي من غير منة
جمعتكم في حناها هواها ... أسكنتكم في حشاها
ذوقتكم من حناها .. وكان رد الفعل منكم
إنكم هنتوا هواها ... هواها ذا جزاها

ويعرج المرشد (أبوعلي) :

مال مال .. مال عطاء الله ... مش وريثه
مال عطاء الله ... وقف شامل للخليقة ... للخليقة
مال .. مال .. مال عطاء الله
مش لحد من حد وإلا .. ذي فخيذة .. دون فخيدة
أو لطامع في هواها .. منتظر غفلة قريبة

فيا لمفارقة الزمن والحدث في العام الذي هلل له كل اليمنيين برسالة المغترب.

والذي نعرفه يا إخوان.. مش بالسهل تآخينا .
الذي نعرفه يا إخوان... مش بالسهل توحدنا ..

وهذا ما قاله المغترب اليمني مخاطباً قيادته لما لنا من قيمة .. ويستر لهذا نحن في الغربة لنا قيمة.. وبالوحدة تطورنا وزدنا يا رجال قيمة وكنتم صوتنا العالي .. وكنتم درسنا الغالي..
وكنتوا .. وكنتوا .. وكنتوا الفكرة والعبرة .
وبسكتة الخبير المجرب يستريح المرشدي ... وكنتوا الفكر والعبرة ويدخلنا بموضوع بعد أن سمع دقة ودقات بباب منزله .. وهي الرسالة دقيقة بفتح المكتوب .. على بابي سمعت خبطة .. فتحت الباب عالساعي .. وسلمنا بود مكتوب .. وفكيته وطالعته وقبلت الذي مكتوب..
بعد هذه المفأجاة الغريبة والعجيبة وبإيقاع فرائحي يكمل المرشد ..

سرت في جسمي الرعشة ... وصب الجسم ذا عرقه وراء عرقه
من الفرحة من الفجاة .. رقص يا نبض بعد البطء والفترة
بري الجرح ولم الشرح .. وزال الشر والعثرة
سحابة جازعة كانت ... ومشكل كان في الأسرة
هنيئاً يا بناة السد... بعد العسر جاء اليسرا

الجميل بهذا العملاق انه سريع النسيان وهذه نعمة من المولى فعندما تسأله عن شيء ما.. يجيب بتأن ولا يجزم بالإجابة وإذا أدرك السائل لماذا هذا التأني ؟! سيجد العلم و(العلم عند الله) .
وبمعرفة من عاش وجالس هذا المرشد من هيج الأشجان وحرك الوجدان وألهب حماس الشيب والشاب وكل من تعز عليه تربة الوطن وعزته وحياضة فالمرشد اسم على مسمى منذ عرفناه فناناً مبدعاً قل من كان مثله وهم لا يتجاوزون عدد أصابع اليدين.

فتناولي لهذه الأغنية (الأنشودة) إعجابي الذي فاق كل التصور والكلمات موثقة للأستاذ الموسيقي والملحن القدير احمد بن صالح بن غوذل ورد ذلك بالكاسيت الذي أنتجه أبو علي في العام 1993م فهذه العبقرية المتوقدة بوجدان هذا الفنان والمؤرخ العملاق محمد مرشد ناجي.

فكم من الأغاني التي غناها ولحنها المرشدي من كلمات أساطين الشعر والادب منهم على سبيل المثال الشاعر الفذ عبدالله هادي سبيت والشاعران التربويان محمد سعيد جرادة (أبو هاني) ولطفي جعفر أمان (أبو جهاد) بكم أغنية وطنية وعاطفية .. (يا بلادي كلما أبصرت شمسان الأبي) و(أخي كبلوني وغل لساني) وكذا لأبي مشتاق محمد سعد عبدالله كلمات أنشودة –(قائد الجيش البريطاني مسيكين ارتبش يوم عشرين الأغر ضيع صوابه) بمناسبة سقوط مدينة كريتر بيد الثوار في العشرين من يونيو 1967م قبل الاستقلال الوطني وذلك بحوالي مدة خمسة أشهر وعشرة أيام والمصادف الثلاثين من نوفمبر 1967م ورحيل آخر جندي من عدن وتوالت أغاني المرشدي الوطنية والحماسية وبألحان قريبة إلى قلب المستمع والمغترب اليمني في أرضه وفي الجزيرة والخليج بل والعالم شرقاً وغرباً .. منها على سبيل المثال – نشوان – الوحدة – صنعاء الكروم) بمعية الفنانة الجميلة أمل كعدل فنانة الوطن الأولى وأغنية (أبو علي قال أنا للأرض والفكرة .. حامي ولأحد مثلي كان ولا با يكون .. أنا حب ارضي ما فرط بها شعرة مهما الثمن كان .. ولو حتى كنوز قارون ..) وأنشودة (تاج النهار) كلمات ذو يزن.

بكرت غبش عاد الصباح ما هنش .. قدام ضبات جنبي ضياح ما وهنش فوقي لكام نصف الطريق ما ابنش .. عاد الصباح يولد ونوره ما نشنش) والى آخر الأغنية (الأنشودة) وكذا (بالله عليك ياطير) للجابري شعراً و(يانجم يا سامر) عاطفية بأسلوبها حركت وجدان ومشاعر المهاجرين في الداخل والخارج ..
يا نجم يا سامر فوق المصلة ... كل معه محبوب وأنا لي الله ..

إلى أن يقول الشاعر د. سعيد الشيباني :-

هجرتني والقلب غير سالي ... كل السب عساكر الحلالي
بكر من التربة غبش يلالي ... بيده سبيل بجيبه أمر عالي ..

وبهاتين الرائعتين العاطفيتين ألهب حماس المواطن اليمني وبأغنية (أنا الشعب زلزلة عاتية) التي قدمها في ريعان شبابه وأنشودة بعنوان (طريق الشعب) كلمات لطفي أمان بمعية كروان وبلبل الوطن عوض احمد .. وكم غنى واطرب هذا المرشد لطفل الحجارة يناديه مخاطباً وبإلحاح للصمود والثبات مهما كانت التضحيات:-

هيا انتصر .. فالكل حولك يحتضر
والضعف يلوي بالنفوس يسوسها
تحت النعال يدوسها
أنت الكبير فقلتها .. لا حل إلا بالحجر
قم يا صغير وشدنا .. قم يا كبير وردنا
لأحل إلا الحجر .. هيا انتصر .. سننتصر.

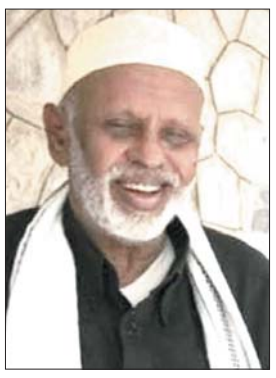
(حبي لكم طبعاً بغير تكلف .. والطبع في الإنسان لا يتغير) فهذا هو المرشد الفنان الذي لا يحب المدح والتطبيل ولا يريد من يدعوه بالفنان الكبير ولا بالقدير لأنه واثق نفسه ومواهبه التي حباه بها الله ومنذ فطرته رغم ما عاناه في حياته كفيره من المبدعين فهو من صال وجال موظفاً ملتزماً مكافحاً ومحباً لعمله وقد أحب الوطن وأحبه وجمهوره الوفي من بادله الوفاء في زمن قل الوفاء فيه وهذه سنة الحياة.
فالمرشد لا زال حياً في وجدان كل من أحبه وشاطره الحب والوفاء.. بل تعجز كل الأقلام كتابة عنه حتى الورق لا تمل من الكتابة في صفحاتها.. فهذا هو محمد مرشد ناجي أبو علي والمها وخالد ومسواط ونشوان .. بل أبو الأجيال .. رحمه الله .

سطور

›الفنان/ خالد السعدي ▪

الفنان الكبير المرشدي.. عطاء متجدد لا ينضب

ستمضي السنون وستظل ذكرى الفنان الكبير محمد مرشد ناجي باقية وخالدة بخلود أغانيه وألحانه وقد بدأت سيرة جديدة من حياة هذا الفنان والقامة الفنية والثقافية الكبيرة وهو الذي ظل لأكثر من ستة عقود يطور ثقافته ويجدد عطاءه الإبداعي، متفرداً بلونه ونغمه المميز حتى غدا مدرسة رائدة في سماء الغناء اليمني والعربي وذاعت شهرته إلى خارج اليمن والجزيرة العربية.
وهو الفنان الذي أستطاع بثقافته الفنية والموسيقية، وكتاباته أن يظهر في أعماله وألحانه المستوى الرفيع الذي عكسته مع النهضة والحياة الثقافية التي شهدتها عدن ولحج منذ الأربعينيات من القرن المنصرم، عند تأسيس الأندية الأدبية والفنية والثقافية، وظهور الصحافة التي هي الأخرى أسهمت في دعم الحياة.. الحياة الثقافية وتعطي لعدن ألقها وتوهجها المدني الحضاري.



المرشدي فنان مثقف ترك أثراً طيباً للمجتمع وللمشهد الثقافي والفني، وتأثر الناس والفنانون به أولاً، وأعتبره شخصياً البوابة الثقافية لكل من يريد التعرف أو الإطلاع على ثقافة هذا الجزء من الوطن.. فلا يمكن لأي فنان أن يعبر إلى مرافئ الغناء اليمني دون أن ينصت ويستجيب لصوت المرشدي وألحانه الخالدة.
وأنا مثل غيري من المطربين والفنانين، كنت في سنوات طفولتي وصباي برفقة أترابي نترقب بعض الحفلات الفنية التي يحضرها أو يحييها الفنان المرشدي في ساحة (الدوابية) والصباغين بالمعلا أو في مدرسة البادري في كريتر للاستماع للفنان محمد مرشد ناجي، لأن كل الناس كانوا يحضرونها بتلهف شديد، وهذا ليس بجديد ولكن الأجمل أن المرشدي كفنان مثقف من طراز فريد كان أوجد لنفسه جمهوراً كما للفنان أحمد قاسم وفرقته الموسيقية جمهوره، فلكل منهما جمهوره الذي يشجعه ويتحمس له فهما أشبه بناديين رياضيين على كل منهما أن يبرز جديدة ويظهر تطوره وبراعته وكان التنافس على أشده بينهما، وكلاهما يجمعان الناس ويوحدان عدن في أجواء فنية مشبعة بالمحبة، حتى تعصب الجماهير كان يظهر في بعض الأحيان ولكن لم يؤثر سلباً على ازدهار الأغنية العدنية وغيرها من ألوان الغناء.
المرشدي رحمة الله عليه تميز عن غيره من الفنانين الذين جايلوه فقد ظل منذ الخمسينيات من القرن الماضي مهتماً بالتوثيق والتأليف الأدبي، فسجل بقلمه كل ما كان يعرفه أو سمعه من الآخرين لكتابة سيرة الفنانين أو نبذة مختصرة عن حياتهم ولهذا جاء كتابه (الغناء اليمني ومشاهيره) ليحفظ للأجيال تلك الحكايات الشفهية التي كان يتناقلها الناس في تلك الفترة التي أدرك فيها الفنان الكبير محمد مرشد ناجي أهمية توثيق ما يستوجب حفظه عن الغناء اليمني ومشاهيره من شيوخ الغناء مثل الجراش والدباشي والعنتري وأنور أحمد قاسم وعلي ابوبكر ومحمد عبد الرحمن مكاوي ويوسف عبد الغني وأحمد عبيد قعطبي وغيرهم.. رحم الله رواد زمن الفن الجميل، زمن الحب والشعور النبيل والصادق في التعبير ورسم الوفاء.

■ الإمارات العربية المتحدة

راغب علامة: أحلام تضحكني أحياناً ولكنها تستفزني

■ بيروت/ متابعات:

كشف الفنان راغب علامة أنه سعيد بانضمام مواطنته نانسي عجرم إلى لجنة تحكيم الموسم الثاني من برنامج Arab Idol إلى جانب أحلام وحسن الشافعي.
وقال راغب في معقل حديثه لصحيفة الشرق الأوسط، أن عجرم تشبهه في أمور كثيرة في الدقة والصبر وهي (حبة الدواء المهدئة بينه وبين أحلام).
أما عن علاقته بأحلام، قال أن أشياء كثيرة تستفزه بها، ولا يستطيع حصرها بموضوع واحد، وأضاف للصحيفة: (إنها تضحكني أحيانا، ولكنها في غالبية الوقت تستفزني، وأعتبر أن ما لديها تجاوز الثقة بالنفس.. الأمر الذي لا أستسيغه لديها).
وتحدث راغب عن الانطلاقة (الصاروخية) للموسم الثاني من Arab Idol، وذلك بعد أن لمس عن قرب مدى حب وحماس الناس لمتابعة الموسم الجديد، والمواهب التي تشارك هذه المرة مميزة وكان من الصعب حسم الخيارات.
على صعيد التحكيم، قال إنه وزملاءه باتوا يتمتعون بخبرة أكبر في مجال اختيار الأصوات، وعن الرسائل التي يرغب في توجيهها لكل من أعضاء لجنة حكم (آراب آيدول) قال: (لنانسي أقول نورت البرنامج، ولحسن الشافعي مبروك على زواجك، ولأحلام إن الفرق بين الحلم وأحلام علامة).

عبدالفتاح الجريني: الماجد راقي الأخلاق وميريام أجادت في اللهجة المغربية

■ دبي/ متابعات:

أكد الفنان المغربي عبدالفتاح الجريني أن الفنان راشد الماجد إنسان راقي الأخلاق وعلى المستوى الفني مطرب رائع وفنان كبير، مشيدا بألبومه الذي طرحه مؤخرا في الأسواق.
وأضاف الجريني في حلقة قمر الليالي – يوم السبت الماضي قدمها ماجد راشد – أنه يعتبر نفسه محظوظا لتعاونه مع شركة بلاتينيوم ريكوردز معتبرا أن فريق العمل في الشركة يتمتع بروح طيبة وحرص كبير على النجاح.
وأشار إلى أنه دائما ما يحرص في أعماله الفنية على التجديد والابتكار، وأنه يركز على الكلمة واللحن والفكرة الجديدة، وأنه في كثير من الأحيان لا تعجبه أغنية بعينها ويكون غير راض عنها، وحينما يستشير فريق عمله يقتنع بالأغنية ويقوم بأدائها، مؤكدا أن هذا الأمر تكرر مع عدد كبير من الأغنيات.
وعن سر ارتباط الفنانين المغاربة وانطلاقاتهم نحو الفناء باللهجة المصرية، أوضح الجريني أنه على الصعيد الشخصي بداياته أداءه أغنيات باللهجة المصرية والمغربية، مشددا على أن الأغنية المغربية متواجدة في ألبوماته، وأنه يحرص في الفترة المقبلة على إصدار ألبوم كامل باللهجة المغربية.
وأضاف أن ما يحدث الآن في الساحة الفنية هو اتجاه الكثير من المطربين نحو الغناء باللهجة الخليجية، والدليل على ذلك نجاحات ميريام فارس في أغنيتها (تلاح) والفنان الإماراتي حسين الجسمي.
وشدد الجريني على أن مشكلة الفن والفنانين المغاربة تتلخص بشكل كبير في غياب شركات الإنتاج، التي تكون معدومة والتي يترتب عليها عدم انتشار الغناء باللهجة المغربية.
وفي النهاية أكد الجريني أن جمهوره أحبه باللهجة المصرية والمغربية، وأنه ليس لديه أي مانع من الغناء بأي لهجة بشرط أن يكون عملاً محترماً وجيداً.
من ناحية أخرى، أكد الجريني أنه يعد حاليا لمشروع فني جديد بالتعاون مع MBC وهذا سر تواجده حاليا في دبي، رافضا الكشف عن المزيد من التفاصيل حيال المشروع الفني الجديد.

يسرا تواصل تصوير (إنهم لا يأكلون الخرشوف)

■ القاهرة/ متابعات:

تواصل الفنانة يسرا تصوير مسلسلها الجديد (إنهم لا يأكلون الخرشوف)، مع المخرجة غادة سليم، وباقي أسرة المسلسل مصطفى فهمي ورجاء الجداوي وأمينة خليل ومحمد شاهين ويارا جبران ومحمد سلام ونسرين أمين واللبنانيين ورد الخال ورفيق على أحمد، على أحمد ونهلة زكى وثراء جبيل وأحمد حاتم، ومن المنتظر عرضه في شهر رمضان القادم.
المسلسل من تأليف تامر حبيب وتنتجه شركة لايت هاوس، (فادي فهيم ومروان حامد)، والشروق للإنتاج الفن (شريف المعلم)، وتى فيجن (طارق الجنايني)، في تعاونهما الثاني على التوالي مع يسرا وتامر حبيب بعد النجاح الكبير الذي حققه مسلسل (شربات لوز) في رمضان الماضي ومازال يحققه مع إعادة عرضه حتى الآن.
الجدير بالذكر أن الثلاثي يسرا وغادة سليم وتامر حبيب كانوا قد تعاونوا من قبل في مسلسل (خاص جداً).

محمد منير :مصر التي أعرفها (وحشتني) جداً

■ دبي/ متابعات:

أحيا الفنان المصري محمد منير حفلا في دبي بحضور حشد كبير من مختلف الجاليات العربية وذلك بعد مرور عامين لآخر حفل له في الإمارة.
وعبر عن سعادته للقاء جمهوره خارج مصر، قائلاً: (إنه يغني لأحزان وآمال كل العرب).
وأعرب منير عن سعادته بمقابلة جمهوره سواء كانوا مصريين أو غير مصريين، وأنه يحمل في قلبه هموم الناس وأحلامهم، مشيرا إلى أن دور الفنان أن يعطي المزيد من الأمل والحلم في مستقبل مشرق للجميع وإزالة كل التوترات التي توقف تقدم المسيرة.
وبالنسبة لارتباطه بالشارع المصري، أكد منير أنه منذ أن بدأ مشواره الفني وهو يغني للشارع المصري والعربي، وكل ذلك كان من همومه وأحلامه، وأنه غنى لحلم الثورة المصرية من سنين طويلة قبل الثورة.
وحول اللحظة الراهنة في مصر، أكد منير أن لكل تجربة سلبياتها وإيجابياتها وللأسف ظهرت الآن سلبيات من بينها (القتل العنيف) وعلى صعيده الشخصي يرى أن الفن سيكون له جزء ودور كبير في المساهمة في عودة حياتنا الطبيعية والدعوة إلى مستقبل أفضل للجميع، وأن تعود مصر، (فمصر التي أعرفها وحشتني جداً).