

منوعات العقل

ص 22

مدينة العين تشهد
إقبالاً متزايداً طوال
أيام عيد الفطر



ص 27

يسرا: عودتي إلى
السينما مرتبطة
بتحسّن أحوال البلد



المراسلات: ص ب 505
email:munawaat@alfajrnews.ae

الأحد - 11 أغسطس 2013 م - العدد 10866
Sunday 11 August 2013 - Issue No 10866

دراجة نارية د 6 ركاب

لا يزال لبنان من البلدان القليلة التي لا تلتزم شروط السلامة العامة، لاسيما على الطرقات العامة. ويعتبر سائقو الدراجات النارية الأكثر فوضوية في معظم المدن والبلدات اللبنانية. وبعد حضور الآلاف من النازحين السوريين إلى منطقة عكار، باتت الدراجات النارية منظرًا مألوفًا على مختلف الطرقات الرئيسية والعامة. حتى إنها باتت تنافس إلى حد بعيد سيارات النقل السياحية صغيرة كانت أم كبيرة، بحسب ما أوردت صحيفة النهار اللبنانية. إلا أن الغريب في الأمر أن الدراجة التي بالكاد تسع لراكبين، غالبًا ما يمتطيها 3 أو 4 أو 5، وحتى 6 كما يبدو في صورة تلك العائلة النازحة. ويظهر فيها الأب يقود الدراجة، وأمامه طفلان و خلفه زوجته التي تحمل وليدها الجديد، وتلتصق فيها من الخلف ابنتها التي من شدة خوفها من السقوط بدت وكأنها توأم جسد الوالدة التي تملؤها سعادة عارمة بانث من ابتسامتها العريضة، في رحلة يريجي أن تكون سعيدة وغير مخوفة بالمخاطر، من أمر شرطة سير قد توقف بالعائلة لتحرر بها محضر ضبط.

أصيب بـ 6 طلقات أمام منزله

أصيب شاب سعودي في محافظة عفيف بإصابات خطيرة جراء تعرضه لإطلاق نار أمام منزله من شخص آخر. وقالت صحيفة الوثام الإلكترونية إن الشاب العسريني تعرض لوابل من الأعبرة النارية في الساعة الرابعة فجرًا من سلاح رشاش عند باب منزله. وحاول الشاب تفادي الرصاصات والاحتماء بسيارته، إلا إن ست طلقات اخترقت سيارته وأصيب بأثنيتين منها مما تسبب في جروح خطيرة نقل على أثرها للمستشفى العام حيث لا يزال في العناية الفائقة. وقال والد الشاب المصاب إن الجاني لا يزال هاربًا رغم أنه معروف لدى أهل المنى عليه. وأضاف أنه لا يعرف أسباب الاعتداء وأن ابنه لم يكن لديه أي خصومات مع الجاني.

عززي الروابط مع طفلك

أثناء الاستحمام

قد يُظهر وقت الاستحمام كل مشاعر الطفل تجاه والدته. وقد لا تتلاءم كلها مع إعلان شامبو الأطفال على التلفزيون. قد تتحوّل هذه أحيانًا إلى فترة توتر للولد. إليك بعض النصائح.

إن أدركت الحاسة الأقوى لديه، نظّمت ما عليك القيام به مسبقًا، واتبعت نصائح الأمان المعتادة خلال الاستحمام،

مثل التحقق من حرارة الماء، استخدام كرسي

استحمام مثبت بأمان، وعدم ترك

الولد وحده وإن للحظة،

فستتمكنين

من تحويل

الاستحمام إلى

تجربة ممتعة ومفيدة.



كلما تك

وأصواتك.

يكون الأطفال الذين تكون حاسة السمع لديهم الأقوى، حساسين أحيانًا تجاه الأصوات، خصوصًا الصدى وتردده في الحمام. وإذا كانت هذه حال ولدك، أبرز في هذه الظاهرة باستخدام سجادات ومناشف سمكية في الحمام.

رائحة وملمس

يتأثر الأولاد الذين يملكون حاسة ذوق أو شم قوية بالرائحة والملمس. لذلك إن كان الحمام يعيق بالصور ورائح أدوية التنظيف والتعقيم، يشعر الولد بالقلق. وإذا كانت مياه مدينتك قوية أو تحتوي على كثير من المواد الكيماوية، فعليك أن تستخدم مرشخًا (فلترًا)، خصوصًا إن كان طفلك حديث الولادة. كذلك استعملي صابونًا وزيئًا وبودرة مخصصة للبشرة الحساسة، وحاولي أن تحدي قدر الإمكان من الروائح. يعتبر الأولاد الذين تكون حاسة الذوق أو الشم لديهم الأقوى أبسط المراحل الانتقالية صعبة. لذلك حاولي أن تبيي تجربة الاستحمام جديّة، كوني هادئة واستغلي هذا الوقت للتقرب من ولدك.

اختاري وقتًا هادئًا من اليوم للاستحمام. نزع عادة في خطأ الإصرار على أن يكون الاستحمام قبل النوم، إلا أنك تكوني عادةً منشغلة في هذا الوقت، ولا شك في أن توترك يوتر ولدك. حوّلي الاستحمام إلى نشاط يقوّ علاقتك بولدك ويقربك منه.

الفضوى واقع محتم مع الولد الذي يتمتع بحاسة لمس قوية، بما أنه لا يتردّد في تحريك ساقيه بحماسة وضرب أسفل الحوض بعنف. وسيحاول باندفاعه الجسدي المعتاد استكشاف العالم المائي العائم من حوله. لذلك عليك الإمساك به بحكام إن كان صغير السن أو مراقبته عن كثب إن كان أكبر سنًا، لأن هذا النوع من الأولاد يتحرك كثيرًا. إذا، يجب أن تولي تدابير الأمان اهتمامًا أكبر. وعندما يكبر الولد الذي تكون حاسة اللمس لديه الأقوى، يستمتع باللعب بعدد من الدمى المخصصة للحمام. لكنه سيفضل اللعب التي تصب الماء، مثل الأكواب، القمع، الملاقع، وغيرها من أغراض نستخدمها يوميًا بدل التي تبتاعونها خصوصًا للحمام.

فقاعات وألوان

يحتاج الولد الذي تكون حاسة البصر لديه الأقوى إلى رؤية أمه أو من يعتني به ليشرع بالأمان. لذلك قد يكون من الأفضل إجلاسه في المغطس بطريقة يمكنه معها رؤيتك بوضوح كي تتفادي تلوّبه فيما يحاول البحث عنك. سيلفت الماء انتباهه لأنه مادة يمكنه الرؤية من خلالها. كذلك ستستحوذ الفقاعات وألوان ألعاب الحمام الزاهية على اهتمامه. وعندما يكبر سنًا، سيعشق مجموعة اللعب الواسعة المخصصة للحمام، خصوصًا أقلام الحمام التي تتيح له الرسم على جوانب الحوض. يهتم هؤلاء الأولاد كثيرًا بنظافة الحمام. وقد يرفضون دخول الحوض إن لاحظوا شمرة طافية على سطح الماء أو شعروا أن الفقاعات لا تروق لهم. لذلك أوتي ميولهم بعض الاهتمام. عندما تتوصلين إلى صيغة فاعلة، التزمي بها.

يستخدم الولد الذي يتحلى بحاسة سمع قوية الحمام كصالة احتفال خاصة به. لذلك توقعي الكثير من الضجيج فيما يلعب بالماء ويضرب الأغراض من حوله ويصحب بصوته. صحيح أن كثرة الضجيج قد تزعجك، إلا أنها فرصة ممتازة لتساعديه على الكلام. لذلك تفوي بعض العبارات وأصغي إليه وهو يتمتم أصواتًا غريبة، محاولًا تقليد

مشاهدة الطفل للتلفاز 3

ساعات يوميًا يعرضه للتمر

وجدت دراسة كندية أن مشاهدة التلفاز لأكثر من ثلاث ساعات يوميًا تلحق ضررًا بمهارات النطق والحساب لدى الطفل الذي يبلغ من العمر سنتين، وتزيد خطر تعرضه للتمر.

وقالت الأستاذة ليندا باغاني، من جامعة مونتريال، والباحثة الأساسية في الدراسة التي نشرت في صحيفة ديلي ميل البريطانية إن هذه النتائج تفترض الحاجة إلى وعي أفضل للأهالي وامتثالهم للتعليمات التي وضعها الأكاديمية الأميركية لطب الأطفال.. والتي لا تشجع على مشاهدة التلفاز في الطفولة، وتنصح بعدم السماح لهن هم دون الثانية من العمر من مشاهدته لأكثر من ساعتين يوميًا. وأضافت أن هذه المرة الأولى التي تنظر فيها دراسة في العلاقة بين إكثار الطفل من مشاهدة التلفاز وبين تداعيات ذلك على النطق وعلى وضعه النفسي والاجتماعي، مثل تعرضه للتمر من زملائه في الصف.

وقالت إن كل ساعة إضافية (عن الساعتين يوميًا) لديها آثار سلبية كبيرة.

وقامت باغاني بدراسة على 991 فتاة وألف و6 صبيان في كيبك يبلغون من العمر سنتين و5 أشهر، سألت فيها والديهم عن المدة التي يمضونها يوميًا في مشاهدة التلفاز.

ووجدت أن مشاهدة الطفل للتلفاز ساعتين و52 دقيقة يوميًا، مقارنة مع معدل يبلغ ساعة و45 دقيقة، لا تترك أي آثار سلبية عليه، غير أنها لاحظت أن الأطفال الذين يشاهدون التلفاز لأكثر من 3 ساعات يوميًا متأخرين من نظرائهم في النطق والحسابات. واعتبرت باغاني التي تعمل في مستشفى سان جوستين للأطفال في فانكوفر أن نتائج الدراسة قد تساعد المعلمين في دور الحضنة على تعريف التلفاز بأنه سبب في بطء نمو الأطفال.

النساء المنغقات أقل ميلًا

للرضاعة الطبيعية

وجدت دراسة بريطانية أن النساء المنغقات أقل ميلًا للرضاعة الطبيعية، ما يعرّض صحة أطفالهنّ للآذى.

وبيّنت الدراسة التي نشرت في دورية (جورنال أف أدفانسد نورسینگ) العلمية أن النساء المنغقات يخجلن من إرضاع أطفالهنّ، وليجان عادة إلى بدائل، مثل الحليب الملب، تكون عادة أقل إفاة للأطفال. وقامت الطبيبة آيمي براون، الباحثة الأساسية في الدراسة من جامعة سوايس بولنز، بعناية شخصية 600 امرأة وأمرأتين، أمهات لأطفال بين الشهر السادس والثاني عشر من العمر، بواسطة مجموعة من الأسئلة، طلب من النساء فيها تحديد المدة التي أرضعن فيها وعن شعورهنّ حيال ذلك.

وأظهرت المعطيات التي تم جمعها خلال 3 أشهر، أن الأمهات اللواتي كن منفتحات ومستقرات عاطفيًا، أكثر ميلًا للإرضاع وللقيام بذلك لفترة أطول من الوقت، في حين تبين أن النساء اللواتي كن منغقات أو متوترات أكثر ميلًا لاستخدام الحليب الملب أو الرضاعة لوكت أقصر. وأضافت براون أن الرسالة الأهم هي أن بعض الأمهات قد يواجهن تحديات أكبر مع الرضاعة، بناء على شخصيتهنّ. وتابعت رغم أنهنّ قد يرغبن بالرضاعة، قد يحتاجن النساء الأكثر انفتاحًا وتوترًا إلى دعم إضافي في تعزيز الثقة وتعلم طريقة حل المشكلات.

تصادم بين طائرتي ركاب

تصادمت طائرتان في مطار مليبورن الدولي، من دون أن يتسبب الحادث بأية إصابات أو ضحايا. وأفادت وكالة الأنباء الأسترالية أنه بي امس ان مؤخرة طائرة تابعة لخطوط فيرجين الأسترالية تضررت عندما اصطدمت بطائرة مركونة تابعة لخطوط جيت ستار استعداداً لصعود الركاب على متنها. ولم يصب أي من الركاب على متن طائرة فيرجين بأي أذى، لكن بوابات المطار أغلقت لفترة من دون إلغاء أية رحلات. وبدأ مكتب سلامة الترانزيت الأسترالي تحقيقاً في الحادث.

القبض على مفخّط دهس طفلًا بالسعودية

تمكنت الشرطة السعودية من القبض على شاب في العقد الثاني من عمره، قام بدهس طفل أثناء ممارسة الشاب للتجريب أول أيام عيد الفطر في ساحة شرق عرعر، بحسب صحيفة الرياض السعودية. وأكد المقدم سالم الغنزي مدير إدارة السير في مرور عرعر بأنه بعد تداول مقطع فيديو عبر تويتر في أول أيام عيد الفطر يعرض عدد من قائدي المركبات يمارسون التحطيط في ساحة بحي الفيصلية شرق عرعر، وفي أثناء ذلك اصطدم أحد المحططين بطفل كان من ضمن المتجمهرين. وأضاف تمت متابعة قائد المركبة الذي قام بتغيير ملامح سيارته وتم القبض عليه وإيقافه في ساعة متأخرة من مساء أمس، وسيتم المطالبة في حكمة تعزيرًا على ما قام به.

الشوكولا تحسن ذاكرة كبار السن

أظهرت دراسة أمريكية جديدة، أن تناول كوبين من الشوكولا الساخنة يوميًا يساعد في تحسين الذاكرة لدى الأشخاص المتقدمين في السن.

وأجرى باحثون من كلية الطب التابعة لجامعة هارفرد، في بوسطن، دراسة أشارت إلى أن شرب الشوكولا كل يوم لمدة شهر ساعد في تحسين تدفق الدم إلى الدماغ.

وشملت الدراسة 60 شخصاً معدّل أعمارهم 73 عاماً ولا يعانون من الخرف، وطلب منهم شرب كوبين من الكاكاو يوميًا.

وقال الباحث، فارزينا سورنو، إنه من بين المشاركين في الدراسة الـ60، كان 18 منهم يعانون من خلل في تدفق الدم إلى الدماغ في البداية، مشيراً إلى أن هذا التدفق إلى المناطق

النشطة من الدماغ تحسن لديهم بنسبة 8.3% بحلول نهاية الدراسة.

ولكن سورنو أوضح أنه لم يتم تسجيل تحسن لدى الأشخاص الذين لم يكونوا يعانون من أي خلل.

وقال سورنو: إننا ندرس علاقة تدفق الدم بصورة جيدة إلى الدماغ وعلاقته بطرق التفكير.

وأضاف كلما ازدادت حاجة أجزاء مختلفة من الدماغ إلى طاقة أكثر، فإنها تحتاج إلى تدفق أكبر للدم.

وأظهرت الدراسة التي نشرت في دورية طب الأعصاب أن الأشخاص الذين كانوا مصابين بخلل في تدفق الدم إلى الدماغ في بداية الدراسة أبلوا أفضل في اختبارات الذاكرة بعد شرب الشوكولا.



أنطونيو باندieras في (ذا إكسباندبلز)

يطل النجم الأميركي، أنطونيو باندieras، في الجزء الثالث من سلسلة ذا إكسباندبلز، الذي ضم مؤخرًا وجوهاً جديدة إلى صفوفه مثل ميل غيبسون، وهاريسون فورد.

وذكر موقع (ديدايلين) الأميركي أن باندieras انضم إلى الجزء الثالث من السلسلة.

ويذكر أن النجم بروس ويليس غادر السلسلة، وحل مكانه فورد، وقد أتلخ رحيل الأول قلب النجم سيلفاستر ستالون (67 عاماً) الذي وصف ويليس (58 عاماً) بالجنج والكسول.

ويذكر أن ستالون، وويليس، أطلقا في الجزأين الأول والثاني من السلسلة، إلى جانب أرنولد شوارزنيغر، وجيسون ستاتهام، وتيري كروز، وجيت لي، وميكي رورك، على أن يظهر في الجزء

الثالث من السلسلة وجوه جديدة، مثل ميل غيبسون، وكيلين لاتز، وجاكي شان، وويسلي سنايبس، وميلا جوفوفيتش.

ومن المتوقع أن يبدأ إنتاج الجزء الثالث هذا الشهر.



مدينة العين تشهد إقبالا متزايد طوال أيام عيد الفطر

توافد الآلاف على منتجع مبصرة الخضراء ومدينة ألعاب الهيلي وحديقة الحيوان



والصغار معا.. كما حرصت حديقة على تعريف الزائر بالخطوات التي اتخذتها من أجل الحفاظ على أنواع الحيوانات المهددة بالانقراض وكأنها أرادت أن يشاركها كل زائر في هذا التوجه خاصة إذا علم أن الحديقة التي يزورها ويسعد بما يشاهده فيها هي من الحدائق العالمية التي تشكل واحدة من الاتحاد العالمي لحديقة الحيوان والأحواض المائية إضافة إلى مساهمتها الفعالة في الاتحاد العالمي لصون الطبيعة الذي يضم حدائق سان دييغو وحديقة أن برج وجمعية ترست الشمالية في كينيا وصندوق الحفاظ على الصحراء.

وفي الطرف الآخر وعلى بداية الطريق الممتد إلى مدينة دبي كانت مدينة ألعاب الهيلي التي تعد من أكبر وأقدم مدن الألعاب بمنطقة الخليج العربي حيث استقبلت وعلى مدى أيام العديد الآلاف من الزوار ليكون في استقبالهم العديد من الألعاب التي خصصت لجميع الأعمار كما شهد مسرح مدينة ألعاب الهيلي عددا من العروض الغنائية الخليجية والرقصات الفلكلورية إلى جانب عروض المهرج والساحر. هذا وقد حرص القائمون على المدينة أن تكون صديقة للبيئة إلى جانب زيادة المساحات الخضراء حيث تم زراعة أكثر من ثلاثين ألف نبتة جديدة تضاف إلى الزراعات الأخرى التي تميز المدينة عن غيرها من أماكن الترفيه.

الجدير بالذكر أن فنادق المدينة لم تكن بعيدة عن هذه الأجواء الاحتفالية حيث أعدت برامج وفعاليات متناسبة مع طبيعة المناسبة خاصة إذا علمنا أن معظم الفنادق كانت كاملة العدد نظرا للإقبال المتزايد على مدينة العين السياحية.



منوعات الفكر

22



خدمات جديدة لكبار السن وذوي الاحتياجات الخاصة

•• العين - الفجر

أطلقت مديرية شرطة العين خدمات جديدة خاصة بفتة كبار السن وذوي الاحتياجات الخاصة من أفراد المجتمع، للتسهيل عليهم في إنجاز معاملاتهم دون الحاجة للانتقال إلى مراكز الشرطة في مناطق سكنهم، وتقديم خدمات شرطة عالية الجودة للمواطنين والقيمين وتقوية الروابط وزيادة ثقة الجمهور بالشرطة.

وقال اللواء محمد بن العوضي المنهالي مدير عام العمليات الشرطية في القيادة العامة لشرطة أبوظبي أن هذه الخطوة تأتي ضمن مبادرة غراس الأمل التي يتم تنفيذها في إطار توجيهات الفريق سمو الشيخ سيف بن زايد آل نهيان نائب رئيس مجلس الوزراء وزير الداخلية لتقديم عدة أنشطة وخدمات إنسانية.

وأكد حرص واهتمام قيادتنا المتواصل بتقديم كافة أشكال الدعم والرعاية لهذه الفئات بما يتبع لهم الحصول على خدمات الشرطة من خلال وصول عناصرها إليها وخدمتها، لافتا إلى أهمية تعاون كافة الجهات في رعاية هذه الفئات باعتبارها جزءا من المجتمع وضمن المسؤولية المجتمعية المشتركة في نطاق الخدمات العامة التي تقدمها المؤسسات والدوائر المختلفة.

ومن جانبه أوضح العميد حمد عجلان العميمي، مدير مديرية شرطة العين، أنه يمكن لفئة كبار السن وذوي الاحتياجات الخاصة من الجمهور الاتصال الهاتفي مباشرة بجميع مراكز الشرطة، التابعة لمديرية شرطة العين وغرفة العمليات بالمديرية لطلب المساعدة منهم، والإبلاغ عن أية وقائع جنائية، كما يقوم عناصر الشرطة ومأموري الضبط القضائي بالانتقال إلى أماكن فئة كبار السن وذوي الاحتياجات الخاصة، والتيسير عليهم دون الحاجة إلى حضورهم الشخصي إلى مراكز الشرطة؛ نظرا لحالتهم الصحية التي لا تمكنهم من الحضور شخصيا لمراكز الشرطة. وأشار إلى أن تبسيط الإجراءات لهذه الفئات يأتي تجسيدا لاستراتيجية القيادة العامة لشرطة أبوظبي، انطلاقا من اهتمامها بجميع فئات المجتمع وشراحيه، وتعزيزا للمبدأ الإنساني الذي تنتهجه للأخذ بيد كبار السن وذوي الاحتياجات الخاصة، لتبيل حقوقهم كثيرهم من الأفراد في هذا الوطن المعطاء، ورؤا للجميل لفئة قدمت الكثير ولعبت دورا كبيرا في بناء الوطن، فضلا عن الارتقاء بمستوى الخدمات التي توفرها الشرطة للجمهور.

جدير بالذكر أن مبادرة غراس الأمل تتضمن عدة أنشطة وخدمات ومشاريع عملت وزارة الداخلية على تحقيقها، بينها برنامج أصدقاء الشرطة، ودعم ذوي الإعاقة إلى جانب غيرها من الأنشطة والخدمات التي تهتم بذوي الاحتياجات الخاصة.



•• العين-الفجر:

تصوير-محمد معين:

شهدت مدينة العين مع أول أيام عيد الفطر المبارك وحتى أمس إقبالا متزايدا من زوار مدينة العين ومن الذين قدموا من إمارات الدولة إضافة إلى سلطنة عمان ودول الخليج العربي ممن يقصدون منتزهات مدينة العين التي حظيت بشهرة تجاوزت حدود مدينة العين وإمارات الدولة ليكون من بين هذه المنتزهات منتجع مبصرة الخضراء الذي توافد عليه العشرات بل المئات منذ اليوم الأول للعيد.

إضافة إلى منتزه الحديقة البرية الذي يضم العشرات من الحيوانات والطيور النادرة كما حظيت مدينة ألعاب الهيلي بإقبال كبير بعد أن أدخلت عليها التحسينات والألعاب الإضافية وأجريت لألعابها الصيانة اللازمة طوال شهر رمضان.

وقد قامت بلدية مدينة العين بإعداد كافة الحدائق والمنتزهات لتكون جاهزة لاستقبال الأعداد المتوقعة والتي تجاوزت الآلاف وقد استمع الكثير من زوار المدينة بأدوات الترفيه التي شملت جميع أجزاء منتجع مبصرة الخضراء لتناسب مع الأعمار المختلفة إضافة إلى توفير الأجواء التي تتناسب مع العائلات حيث حرص الكثيرون على التحلق حول وديان المياه الممتدة في جميع أجزاء المنتجع كما حرص الكثيرون من زوار المدينة القادمون من إمارات الدولة ودول الخليج على استئجار الشاليهات التي أعدت لاستقبالهم كما كان فندق جبل حفيت (ميركوري) مقصدا لعدد كبير من الراغبين في الاستمتاع بأجواء المدينة من ارتفاع يصل إلى ألف

وثلاثمائة مترا لمشاهدة مدينة العين من هذا الارتفاع خاصة ليلا حيث تبدو المدينة وكأنها قطعة متلاصقا من الأضواء الكهربائية. وعلى مقربة من هذا المنتجع كانت حديقة الحيوانات بالعين التي أعدت برنامجا ترفيهيا حافظا تواصل طوال أيام العيد ابتداء من يوم الخميس الماضي وحتى أمس حيث أتاح هذا البرنامج الفرصة لكافة الزوار ومن الأعمار المختلفة بالاستمتاع بالمرافق



منوعات

الفكر

23

افتح لنفسك باباً لحياة أفضل

10 أفكار لتحقيق التوازن

لا وجود لوصفة معجزة تمنحك الشعور بالسعادة وتلبي حاجتك إلى الأمان والتوازن، رغم ذلك، يمكن تحديد أفكار تفتح باباً يؤدي إلى حياة أفضل تلائم رغباتك.

1 - حافظي على نمط حياة صحي

يشكل نمط الحياة الصحي قاعدة أساسية لا بد من أن يهتم المرء بها أيًا كان شكله وعمره، حتى وإن كان مسناً أو من ذوي الاحتياجات الخاصة، لضمان حصوله على توازن صحي. تتميز كل مرحلة من الحياة برغبات واحتمالات ويعملية أيضاً خاصة. يبرهن البعض عن قدرة على الحفاظ على صحته أكثر من غيره إذ يتعلق الأمر بالعادات التي يسلكها في حياته ويعملية الأيض. أن تهتم بنفسك يعني أن تحسن إليها وتسير على درب إيجابي وتعتمد على قاعدة توازن حقيقية. اليوم، يتفق الشريكون والغربيون على أمر مشترك: ترتبط النحبات العاطفية والذهنية ارتباطاً وثيقاً.

2 - اعطي أهمية للتعلم

لتبني حياتك على أساس متين لا بد من أن تتعلمي معرفة نفسك والأمور التي تسعدك. الخطأ وارد، لا سيما في فترة الشباب عبر اختيار مهنة لا تناسبك أو تحقيق تطور يختلف عن تطور الشريك في الحياة، وقد ترغبتين في متابعة دراستك مزيد من التقدم على الصعيد الاجتماعي، بالإضافة إلى أمور أخرى تتبادر إلى ذهنك للمرة الأولى منها رغبتك الفعلية في الإنجاب أو حاجتك إلى الأمان... مع مرور الأيام ستكتشفين الكثير عن نفسك شرط أن تنصتي إليها ولا تستسلمي للتأثيرات المختلفة التي تطالعك من هنا وهناك.

3 - اتخذتي موقفاً واضحاً

لتنصتي إلى نفسك، لا بد من اتخاذ موقف محدد والتفكير في خيارائك، وهو أمر مستحيل ما لم يتوافر شرط الوحدة. صحيح أن الإنسان حيوان اجتماعي إلا أنه يحتاج إلى العزلة من وقت إلى آخر ليحظى بالهدوء اللازم ومشاريعه ومخاوفه والصعوبات التي يواجهها، من دون أن تزيد هذه الوحدة عن حدها فيمل ويضجر. ما زايلك إذا بأن تفكري في كل شيء من وقت إلى آخر بشكل منتظم، مرة كل شهر على سبيل المثال، وعلى مدى فترة غير محددة من الزمن. حين تسير الأمور على ما يرام، لن يتطلب منك الأمر أكثر من ربع ساعة. يمكنك أيضاً أن تنزلي فكرياً فيما تقومين بمهمات أخرى لا تتطلب تركيزاً فكرياً.

4 - لا تتأثري بما يحيط بك

تشكل الاختيارات جزءاً لا يتجزأ من الحياة، ويفضل أن تحصل في وقت متأخر. لا شك في أنك اخترت المرض أو الوفاة أو الطلاق أو التسريح من العمل أو غير ذلك من عقبات تصعب مواجهتها خوفاً من زعزعة التوازن الذي لم يتحقق إلا بشق النفس. تعلمي اكتساب مهارة تقييم الأمور والتراجع والمواجهة وتركها للأيام. ماذا تنتظرين؟ ألم يحن الوقت لتتلقيني؟ اعرفي نفسك معرفة حقّة وإبدئي رأيك، أيًا كان، أمام رئيسك أو الشخص الذي يخيفك.

5 - أحرزي تقدماً

يتعلم الإنسان دائماً أيًا كان عمره. حافظي على تواضعك مهما زادت نسبة معرفتك وتعلمي باستمرار لتحقيق مزيداً من التطور والحفاظ على الإيجابية والتفائل في مجالات الحياة المختلفة. ليس التطور كحراً على مرحلة عمرية معينة بل يمكنه أن يرافك حتى النهاية. يبقى البحث عن توازن نفسي هدفاً سهلاً المثال؛ راقبي الآخرين، اكتشفي بعض أسرارهم، ناقشي الحياة مع أشخاص متصالحين مع أنفسهم واختاري ما يناسبك. استفيدي من الناس وحتى من الأطفال الذين يواجهون بعض الحقائق بثقة كبيرة لتتعلمي أموراً مخفية.

6 - تأملي وصلي

كثيرة هي الوسائل المعروفة التي يمكن أن تعتمد إحداهما للتفكير بسلام أو التراجع عند اللزوم. يصعب أحياناً أن تجدي طريقة مثلى للتصرف، لكل قدرته وموهبته في هذا المجال. اعتمدي تمارين أساسية للتأمل ومراسي الوغا والصلاة لتجدي السلام قبل البدء بالتفكير. قد لا تتأثرين بهذا النوع من الممارسات، ولكن أتي لك أن تعري ذلك إن لم تجربيهي قط؟

7 - ادركي ما اكتسبت من أمور

اعتاد الناس الاحتفال بأعياد الميلاد، فما زايلك بالاستفادة من يوم ميلادك لتفكري بالتقدم الذي أنجزته للحصول على التوازن المطلوب؟ في النهاية لن تكون الأمور بغاية السوء، مَر عام جديد وما زلت هنالك حسني معنوياتك وأرضي نفسك بالتفكير في أمور جيدة حققتها. وفي حال ساورك شك أو واجهتك مواقف صعبة، حاسبي نفسك بموضوعية وفكري بأوقات جيدة شغتها أو استعرضي صوراً تجسدها؟

8 - عيشي ضمن جماعة

التوازن خليط حكيم بين العزلة والمجتمع. لطالما عاش الإنسان ضمن قبيلة أو مجتمع نظراً إلى حاجته إلى الأمان حتى وإن كانت قصيرة أو مؤقتة. بات معلوماً أن الأطفال المتوحشين يعانون مشاكل نفسية خطيرة لأنهم لم يحققوا تطوراً طبيعياً من خلال اللغة والقدرة على التواصل. يميز الوجود المتوازن في حياة اجتماعية سليمة تختلف جرعتهما من شخص إلى آخر، فاحرصي على تحديد جرعتك الخاصة.

9 - خصصي وقتاً للعائلة

بالإضافة إلى العلاقات الاجتماعية، تؤدي العلاقات التي تجمعك بالأصدقاء وأفراد العائلة دوراً أساسياً في تحقيق التوازن لأنها ترتبط مباشرة بمفهوم الحب والعاطفة. يعجز الأيتام عن تحقيق التوازن لأن افتقادهم إلى حب أهلهم البيولوجي يملأ مساحتهم العاطفية. حين تشعرين بإهمال الأم أو الزوج أو الصديق الحميم، يتناكب عذاب لا يسمح لك بالتقدم. فلم لا تشاركين هذا المحيط القريب أمورك وتهتمين به، لا سيما أنك تعلمين أنك ستحصلين في المقابل على اهتمام متبادل؟

10 - اطلبي استشارة

كما يقال آخر الدواء الكي... أو بالأحرى استشارة الاختصاصيين لا سيما حين يسيطر ضيق شديد عليك، الصدي اختصاصياً نفسياً ليساعدك على النهوض. لا بد من أن تتبعي علاجاً طويل الأجل

من دون أن يعني ذلك أنه سيرافك طوال حياتك، ومن يدري قد تكفي مراجعة واحدة قيمة جدية ومنظمة لتمنحك نتائج حقيقية ومستدامة.

بحثاً عن التوازن

نشأ كثيرات حاولن تحقيق توازن جسدي وعقلي وروحي في حياتهن. فكيف توصلن إلى ذلك؟ تقول منى، (مهندسة، 41 عاماً) إنها اختبرت أوقاتاً لم تشعر فيها بأنها في مكانها الصحيح، ففوتت أموراً جعلتها تفكر أنها أخطأت في اختيار حياتها. ومع السنوات بدأ الأمر أصعب وفقدت الشعور بالراحة والثقة، فنهات تحت مسؤولياتها كزوجة وأم، وافتقدت إلى الأمان في كل مكان إلا في العمل حيث وجدت من يقدر إنجازاتها.

تضيف أن الناس يعتقدون بأنها تحظى بحياة رائعة متوازنة ومثيرة للاهتمام، إلا أنها تمر في لحظات يأس وتعب. تستشير منى منذ ثلاث سنوات اختصاصياً نفسياً بعلم زوجها وحده، وقد نفعتها ذلك إذ تشعر بتحسن رغم أنها ما زالت في أول الطريق نظراً إلى صعوبة معرفة ما يزعجها فعلاً. تؤكد منى أنها تخجل أحياناً من التذمر. أما سيرين، (58 عاماً، متقاعدة) فطلما شعرت بأنها امرأة متوازنة أو هذا على الأقل ما يقال عنها. تعترف بأنها نادراً ما تطرح أسئلة فلسفية حول مسائل مماثلة، ولديها إحساس بأن اللانكثة ترعاهم وتدلهما إلى الأفضل.

تقول إن الناس يعتقدون بأن الحظ حليفها، لكن بالنسبة إلى امرأة بعمرها فإن حياتها هي نتيجة خيارات قامت بها. تعتقد أن شعورها بالأمان والحماية ناجم عن محبة أهلها لها التي أتاحت لها فرصة التقدم من دون أن يعيقها الخوف. أخيراً، تصرح سيرين، (35 عاماً، مديرة) بأنها تؤمن بالله إيماناً عميقاً منذ صغرها ما منحها صفاء وتوازناً استفادت منها لمواجهة صعوبات الحياة ولإعادة زرع الثقة بنفسها وبقدراتها. تؤكد أن الصلاة مصدر رائع للسعادة والتوازن اليومي.

أنت مسؤولٌ عن أزمات الذعر التي تصيبك

تخلص من مخاوفك وعالجها من دون أدوية

تشكل جزءاً من الشعور بالخوف والقلق، كالدوخة، الدوار، الوخز، توشوش الرويا، انقباض العضلات أو تقريبا شلها، ضيق التنفس الذي يصل إلى حد الاختناق، فحين تتناكب تجد نفسك عاجزاً عن استيعاب ما يحدث لك، ويشد القلق بشكلٍ تشعر معه بالهلع ظناً منك أنك أصبت فجأة بمرض ما.

قلق هروبي

يقدم سيغmond هرويد نظريات تتناول القلق وتكامل الوحدة مع الأخرى. يمكن التمييز، عموماً، بين مفهومين للآليات النفسية التي تعتبر بمعظمها لواعية وتظهر من خلال العلاج، أو الرسم للأطفال، أو التأمل التسامي نوعاً ما. تعتبر النظرية الأولى القلق أحد علامات القمع الثانوية؛ فالشعور الجنسي يتحول إلى أحد أنواع القلق حين يتعرض للكبح والقمع. أما النظرية الثانية فتقول إن القلق إشارة تدل على اقتراب وقوع خطر داخلي خصوصاً، فيتحول إلى عملية دفاع يستعملها ال (أنا) للدفاع عن نفسه إزاء تدفق الإثارة الغريزية؛ استناداً إلى هذا المفهوم، يسبق القلق الكبح إذاً.

يرتبط القلق الآلي بما سبقه ويُعتبر رد فعل عضوي يقوم به الجسم إزاء صدمة معينة داخلية أو خارجية. إذا القلق المرتبط ارتباطاً وثيقاً بطبيعة البشر، يعتبر خوفاً غير منطقي ترافقه تغيرات عصبية كتلك التي تظهر عند الإصابة بصدمة عاطفية. يجد القلق الذي يشوش الوعي ويؤدي إلى تراجع التفكير والمشاعر، أسبابه في صراع داخلي نشيط، قد تكون المخاوف الخيالية على سبيل المثال محوره. لا بد من الإشارة إلى أن القلق يبقى طبيعياً إن كان شعوراً عابراً، إلا أنه قد يتحول إلى عصاب أو ذهان حين يعجز المرء عن التأقلم مع الظرف الكامن وراءه.

القلق رد فعل إزاء خطر أو تهديد معين. علمياً، يُعرف القلق السريع أو القصير الأمد برد فعل يتمثل بالمواجهة أو الفرار، لأن الآثار التي يسببها ترمي أساساً إلى مواجهة خطر معين أو الفرار منه، نتيجة لذلك يكون هدف القلق الأساسي حماية الجسم.

الآلية العقلية

يرى د. جان هيو (طبيب ومحلل نفسي) أن التأثير الرئيس لرد الفعل المتمثل بالمواجهة أو الفرار من القلق، تنبيه الجسم من احتمال وجود خطر وشيك. بهذا، يبقى تشتت الانتباه الفوري والتي أحد الآثار المهمة التي تظهر في حالات مماثلة؛ إذ يتلقى حن اليقظة أوامر بمراقبة

هذه الأمور وأن تترك أن الحياة الخالية من المخاوف هي حياة وهمية لا وجود لها، وأن الحياة التي تحيط بها المخاوف من كل صوب وحذب لا يمكن تحملها أيضاً. بين هذين النقيضين، يمكنك تتبع طريقك بأكبر قدر ممكن من الهدوء. لماذا تتعرض لآليات المخاوف للخلل ولماذا يتسلم الدماغ العاطفي زمام الأمور والسلطة؟

القلق ظاهرة طبيعية، وغالباً ما يصفه علماء النفس الحديث بألية دفاع يُراد منها حماية الفرد من خلل أخطر.

أن تشعر بالقلق من فكرة فقدان وظيفتك أمر عادي وطبيعي، وهو مشابه تماماً لخطر محتمل يهددك. على غرار الإجهاد أو الخوف، يُعتبر القلق استجابة للردغة في البقاء على قيد الحياة، لكن في حال وصل قلقك إلى حد يمنعك من التفكير والعمل، أو حتى العيش بسلام، فمن الواضح أنك رازح تحت مشكلة تتطلب حلاً سريعاً.

يدل القلق، في علم النفس، إلى حالة من السوء تتجلى عبر شعور داخلي بالضيق والانقباض يترافق، عادةً مع خوف من الحزن أو موت وشيك يجد المرء نفسه عاجزاً أمامهما. لا يُعتبر القلق مرضاً بل مرةً لظواهر عاطفية تتحول، إن استمرت، إلى أعراض قد ترتبط بعلاجات خاصة أخرى، تشكل جميعها متلازمة أو تظهر بشكل منعزل، من خلال قلق عام أو عصاب القلق.

يرى المحللون النفسيون أن القلق يخضع لعملية إعادة صياغة، ليتحول إلى مظهر سريري يدل على صراع داخلي نشيط. أما الفلاسفة الوجوديون فيأخذون في الاعتبار قيمة الاستجاب الذي يتناول الظروف التي أدت إلى القلق.

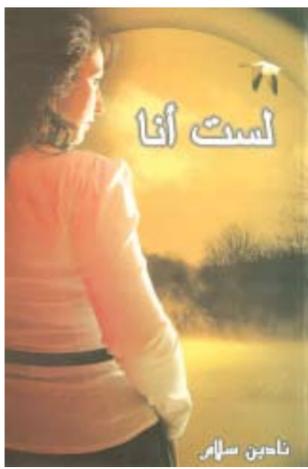
اختبر البشر جميعهم القلق على رغم صعوبة صياغة تعريف دقيق له، أي تعريف يشمل الجوانب المختلفة. كاذب من يدعي أنه لم يعرف هذا الشعور، سواءً أتى على شكل خوف قبل الدخول إلى قاعة الامتحان، أو على شكل تنبهٍ يعتريه حين يستيقظ ليلاً أو عند سماع صوت غريب في الخارج. تبقى تلك الأحاسيس التي



الإلهام في الشعر حاجة إبداعية مركزه الخيال واللغة الشعرية

الشاعرة نادين سلام: أحب أن أكتب الثورة بلغة الورد الرواية فن جميل ومساحته تتسع، لكن فضاء الشعر أرحب

بديوانها (لست أنا) كرست الشاعرة اللبنانية نادين سلام وجودها على الساحة الأدبية العربية. ويعد هذا الديوان التجريبية الشعرية الأولى لها في البحث عن هويتها في الكتابة. ترى نادين أن الشعر أرقى الفنون، وأن الرواية فن جميل ومساحته تتسع ولكن فضاء الشعر أرحب.



• كيف ترين صورتك في مرآة الشعر؟
- هوية الشاعر تحددها مزايا من الذويان في روحية المعنى. من هذه القيمة، أعكس مكنوناتي، فأنا إنسانة شفاقة رقيقة حاملة، يتجلى ذلك في حبري، كلماتي، وولهي بين أسطر الخيال. ربما هي الشخصية التي تسكن مفرداتي قبل البوح وقبل العبور إلى ميناء القصيدة، وقد حولتني إلى عازقة على لحن الرومانسية بالمعنى الوجداني هرباً من واقع الضرورة من مسارات الحياة.

• ماذا عن البدايات وكيف سارت رحلتك مع الشعر؟
- قد يبدو غريباً، إن قلت عن بداياتي، إنها كانت مع حكايات وقصص الرفيقات، وهن يقصن تجاربهن في الحب والمراهقة والألم العذاب. من هذه القصص استوحيت أولى الشذرات الصامتة التي أنطقها الحرف في قالب من الأفكار. دفعتني جرأتي إلى عرض نماذج من نصوصي أمام أستاذ اللغة العربية، استوففته، مما زاد اندفاعي، وأذكر وصيته جيداً، العمل على صقل الموهبة. إلا أن أمة المحرض الأول لجنون الكتابة، أول من أصغت إلى نداء حدسي، وشدتني إلى دهاليز الكتابة. أما في الحديث عن الأدب، فيدياتي تتجه باتجاهين بين الأدب العربي والأدب الفرنسي. أعترف بالأثر الذي تركه الأدب الفرنسي في ناحية تفكيري والخيار الرومانسي الذي استوطن كياني، وإن كان الأدب العربي في أسفاره وتحولاته مع العصور بقي مسار تأملاي وتفكيري.

• بمن تأثرت في كتاباتك الشعرية، وماذا عن الروافد والتجارب التي شكلت وعيك الإبداعي؟
- أراني مأخوذة بمدسة نزار قباني الشعرية وإن كنت أقرأ لكثير من المدارس الشعرية، واليوم أتابع كل ما هو شبابي وجديد. يشدني الشعر الجميل، والتأثير الشعري بالنسبة إلي لا هوية له. يبهمني النص الشعري الإبداعي بعيداً عن الهوية القومية، فلا قوميات في الشعر. أما عن الروافد الفاعلة والحقيقية فهي تتبّع من أغنية الحلم في بحر الكلمات والأفكار. ولا أدعي بتجارب تستحق ما يروى بل أنا في طريق الكلمة والمشوار بعيد بعيد.

• ديوانك (لست أنا)، هل سبقته أعمال أخرى؟
- (لست أنا) التجربة الشعرية الأولى في البحث عن هويتي الشعرية في الكتابة، سبقته محاولات لم تنشر بل بقيت محفورة في ملامح الرغبة المشرعة على كل تحد وتجديد. غير أن الديوان (لست أنا) منحني روح المغامرة لأنتمن من العودة بعد هروب الأنا إلى الأنا الممتلئة بروح الدهشة.

• كان الشعر حاضراً في ميادين الثورات العربية الأخيرة، هل ترين في ذلك دلالة على استعادة مكانته؟
- أنها مسألة إشكالية، قديماً وحديثاً. هل يتطلب الشعر شرارات للولادة؟ سواء في الحب أو في الوطن؟ أعتقد أن الشعر أقوى من المؤثرات ولا يتطلب سوى الشعر. بمعنى أنه ليس من الضروري أن نحكي

الثورة بمفرداتها، فبذلك تقتل الثورة بلغة الحياة المنتظرة لانفلاج ربيع حقيقي ويعيق الحب. أحب أن أكتب الثورة بلغة الورد. باختصار، نطمح إلى الفنية في القصيدة، ودائماً للشعر حضوره لأنه موجود أصلاً وله مذاقه وسره.

• يقول البعض إننا نعيش عصر الرواية لأنها طغت على الأنواع الأدبية الأخرى، فما رأيك؟
- الشعر أرقى الفنون، هذا ما قاله هيغل. الرواية فن جميل ومساحته تتسع، لكن فضاء الشعر أرحب. تسجل الرواية الحياة، في حين يرفدها الشعر بحيوات مدهشة من الإحساس والخلق. للرواية عالمها والشعر ملاذ الفنون كافة.

• أين الوطن من كتابتك؟
- الوطن في كتاباتي مسكون برغبات لا تحصى. كل ما أكتبه من هيام وشوق يجسد واقعاً ما تحمله المعاني من انتماء إلى الإنسانية، ولا تكتمل الأخيرة إلا بالولاء للقيم، وهل الوطن غير ذلك؟

• كيف يمكن للشعر أن يطور من أدواته ليبي الحاجة العربية بمشهداتها حالياً؟
- ليست المسألة بهذا الشكل وليست بتطوير الأدوات بقدر ما هي نهضة تشمل كل مظاهر الحياة، ومن ضمنها الشعر.

• ما رأيك بما يسمى بتصنيف الأدب إلى أدب ذكوري وأدب نسائي؟
- لا يوجد أدب ذكوري وأدب نسائي برأيي المتواضع، بل شمة كلمة نابغة من القلب تلخرج إلى العلن ويشارك بها كل من الطرفين، فكل منهما ما يقوله ويفرض به حبر دمه بإحساس مختلف. الأدب هو الأدب ولا تصنيفات في ذلك.

• المرأة في الشعر ملهمة، فمن يلهم المرأة الشاعرة؟
- الإلهام في الشعر حاجة إبداعية مركزه الخيال واللغة الشعرية، لذا اشغل العرب قديماً بمصدر الشعر وقدموا له تفسيرات متعددة، المرأة ملهمة

• ما هو جديدك في الفترة المقبلة؟
- مجموعة قصائد قيد التحضير لولادة جديدة.

(إلى حبيب مجهول)

كتبت إليك قصيدة

ذكرت اسمك في أبياتها

ناديتك بين سطورها

وأنت كما أنت

ما زلت مجهولاً

ما زلت تجهل الحروف

لقراءة أشواقي إليك

أنخيل صورتك في ضوء القمر

أحد جسديك على ظله

أسمع صوتك في الأفاق

وأنت ما زلت مجهولاً

لن تأتي من أي غموض

للقصيدة، لكنها لا تكفي ما لم تربط سمو المعنى بالخصب والعطاء، فما يلهم الشاعرة وشفاقيتها وعاطفتها هي الأمومة. أضيف إلى إلهامي عشقي للموسيقى والرسم.

• ما هي أهم المشاكل التي تواجه الثقافة العربية؟
- الثقافة العربية في حالة من التلق وفي خضم قراءات متعددة تحاول أن تطرق التجديد بالوسائل كافة، على رغم الضبابية التي تشكل الواقع الحضاري للعرب. والثقافة هي أبرز ميادين تشكل الحضارة، وهذا ينعكس على كل من يحترف وينتمي إلى الفكر والثقافة.

• إلى أي حد حقق الأدب العربي وجوده عالمياً؟
- شكل الأدب العربي هوية عالمية لها وزنها ومقدارها في الخارطة العالمية ناهيك بتحقيق حضور فعلي في الجوائز العالمية.



صفة الجمال في وعي الإنسان؛ سوسولوجية الاستيعابية

صدر عن مكتب (دراسات الوحدة العربية) كتاب (صفة الجمال في وعي الإنسان: سوسولوجية الاستيعابية) للدكتور رفعة الجادري. الكتاب دراسة في سوسولوجيا وعي الإنسان وحاجته لصفة الجمال. يعرض ويحلل علاقة الإنسان بالعمل وحاجاته المعيشية والسيكولوجية لهذا العمل منذ نشوئه ككائن عاقل، وتأثير التطور الحضاري في التوازن بين الدوافع النفسية والرمزية في مركب الحاجة لديه وبين الدوافع الجمالية المهتدة بالحضارة عند الإنسان المعاصر. فمع تطور الإنسان العاقل، حيث غدا الفكر يُطلق قدرات التفكير والمساءلة ويتأمل في واقع وجود الذات، بات هذا الإنسان يعي عبثية وجوده الذي لا معنى له. فما إن يؤمن هذا الإنسان القدرة على البقاء من خلال البعدين النفسي والرمزي في مركب الحاجة لديه، حتى يشعر بالملل من تكرار هذا الدور، فتقدّم قدرات الابتكار التي يتمتع بها الفكر، بتفاعلها مع القدرات العرفية والحسية، على ابتكار أداة الاستمتاع بالوجود، المتمثلة بالبعد الثالث، أي البعد الاستيعابي بوصفه وعياً سيكولوجياً بضرورة تجاوز ملل الوجود وعبثيته.

الشاعرة عائشة البصري روائية في (ليالي الحرير)

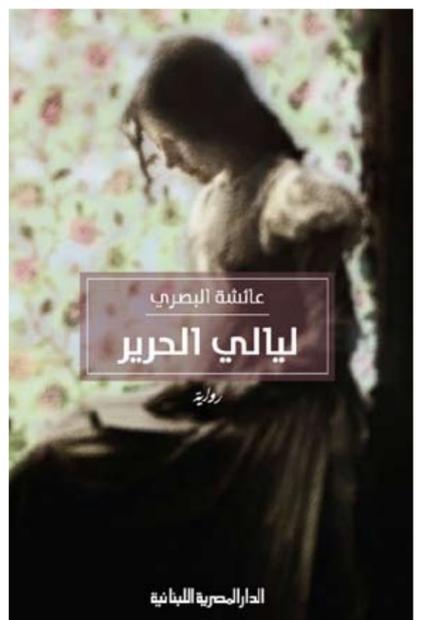
عن (الدار المصرية اللبنانية) ومكتبة (الدار العربية للكتاب) صدرت حديثاً للشاعرة المغربية عائشة البصري رواية (ليالي الحرير)، وفيها تدخل عالم الرواية وتبحر فيه بعد ست مجموعات شعرية.

يبدو أن الكثير من الشعراء والشاعرات في العالم العربي باتت تستهوين كتابات الرواية أكثر من الشعر، أو الشعر لم يعد لديه ما يقوله في الشعر فتوقف عن كتاباته ليبدأ كتابة الرواية. نذكر في هذا المجال الشاعر عباس بيضون الذي أصدر أخيراً أربع روايات عن دار (الساقية)، والشاعر عبده وازن الذي راجع ميل إلى كتابة السيرة الذاتية، خصوصاً في كتابه (غرفة أبي)، والشاعر أنطوان الدويهي الذي أصدر قبل أيام روايته الأولى بعنوان (حامل الورد الأرجواني)، وهي رواية الشاعرة عائشة البصري تصدر روايتها الأولى (ليالي الحرير) بعد ست مجموعات شعرية صادرة بين المغرب وسورية وبيروت، وحققتين فنييتين، بالإضافة إلى عشر مختارات مترجمة إلى لغات أجنبية من بينها: الإسبانية والفرنسية والتركية والإيطالية والألمانية صدرت للشاعرة في بلدان مختلفة: فرنسا، إسبانيا، إيطاليا، تركيا، الشيلي، كوستاريكا...

الرواية تصفية حساب لا مراً مع أصدقاء ألداء: الرجل، المرض، الحياة، الموت... حيث تتسامى حالات صراع الأنا والآمنه إلى مستويات عالية من التأمل الوجودي والقلق الروحي العميق والمضيء. استناداً إلى ثقافة روائية شديدة الرفاهة أفصحت عنها حادثة السرد، وخرائبيته، ومكره اللذيق. تتداخل في هذا المحكي كثير من الأزمنة والأمكنة، والأحداث، يلحم تبعاً، واختلاف أشكالها وألوانها

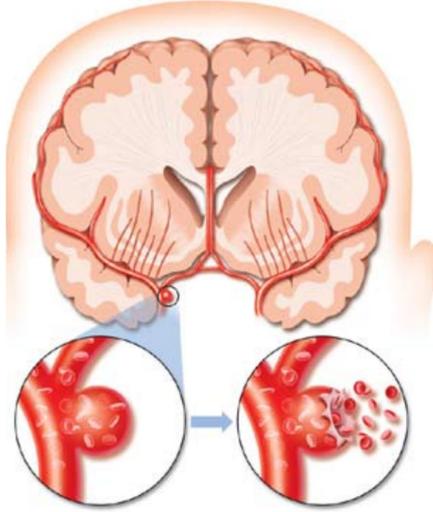
وعطورها، حلم لا ينتهي... حلم، أحلام، ترفو جسدي الساردة وسردها بخيوط من وهم اسمه الحياة. الرواية مركبة ومبنية على عنصرين مهمين عنصر الحاضر الذي يعيد المريضة أو الساردة إلى كل ما يحيط بها. وعنصر الكابوس أو الحلم الذي تنشأ فيه أجزاء مهمة من الرواية. وهي طريقة سمحت باللعب أدبياً بين حاضر تصعب السيطرة عليه وحلم يسمح للساردة بأن تستعيد حياة لم تكن سهلة. بالإضافة إلى عنصر الغيبوبة، البرزخ الذي يربط بين عالم الموتى وعالم الأحياء. حيث تنتقل الساردة بينهما بسلاسة بحثاً عن أجوبة لم تجدها في الحياة فسعت إليها في الموت. فالشخصيات كلها ميتة بما فيها الساردة التي لا تعي موتها بل حتى الروائية التي من المفروض أن تكون عالمة بكل شيء في هذا الفضاء الروائي ليس لديها اليقين بموت أو حياة الساردة.

شخصيات الرواية منتمية، تتقاطع حيواتها في كثير من الأحيان، بما فيها الشخصيات التي آلت تقديم نفسها من خلال إنطالق الهوامش، تقاطع يخضع للصدف وشوائية الأقدار أكثر مما يخضع لمنطقية الأحداث. رواية (ليالي الحرير) ذهاب في أمور بعيدة حتى الموت بحثاً عن أجوبة لأسئلة الحياة. وقد حظيت باهتمام الكتاب، تقرأ في الغلاف الأخير كلمة تقديمية للناسر وشهادت لكل من الروائي الجزائري واسيني الأعرج والروائي المصري إبراهيم عبد المجيد والشاعر المغربي نجيب خداري.



منوعات العقل

25



الخلايا الجذعية

تجارب الجلطة الدماغية

تمكّن بعض المرضى، للمرة الأولى منذ إصابتهم بجلطة دماغية، من تحريك أطرافهم وإمساك الأغراض والمشى من دون مساعدة بعد حقن خلايا جذعية في أدمغتهم.

لا يزال الوقت مبكراً للاحتفال لكن أظهر أوائل الأشخاص الذين تلقوا علاج الخلايا الجذعية بعد الجلطة تحسناً غير متوقع (ولو بسيط) في حالتهم.

للمرة الأولى منذ التعرض للجلطة الدماغية، تمكّن البعض من تحريك أطرافهم وإمساك الأغراض والمشى من دون مساعدة بعد سنة من العلاج. يقول جون سيندن من شركة ReNeuron التي طورت العلاج (مقرها بريطانيا): (نشعر بالراحة لأننا نحقق نتيجة ملموسة مع بروز بعض المؤشرات على وجود تحسن من دون أي مشاكل تهدد السلامة على المدى الطويل).

يعتبر أن متلقي العلاج تم اختيارهم لأن حالتهم ما عادت لتحسن من تلقاء نفسها، ما يسهّل الربط بين أي تحسن والعلاج. يظن سيندن أن الخلايا الجذعية العصبية الجنينية التي يتم حقنها في أدمغة المتطوعين قد تعيق الالتهاب وتحفز على تشكيل إمدادات الدم الجديدة في الأنسجة التي تضررت بسبب الجلطة.

كشفت الشركة أخيراً عن النتائج التي توصلت إليها استناداً إلى تجارب أول تسعة مرضى في المؤتمر الأوروبي لعلاج الجلطة في لندن.



هل تعارب الترددات الصوتية الشخير؟

بات العلاج بالترددات الصوتية الذي يتميز ببساطته مقارنة مع الجراحة أو الليزر، الأفضل للتخلص من الشخير لدى الناس الذين لا يعانون وزناً زائداً، وأكثر فعالية حين لا يكون ناتجاً عن خلل في سقف الحلق.



في العام 2000، اقترح الأطباء حلاً مؤلماً لا يلغي مشكلة الشخير لأنه لا يستهدف سبب المشكلة الرئيسي، ويتمثل في جراحة بواسطة الموضع أو الليزر ترمي إلى قطع جزء من سقف الحلق واستئصال اللوزتين. يدرك الأطباء اليوم أن الشخير لا ينتج عن سقف حلق طويل، إنما عن سقف حلق لين يهتز داخل الضم وعن لسان ضخم يهتز أيضاً فيمعن مرور الهواء.

يعتمد مبدأ العلاج بالتردد الإشعاعي على إزالة الأجزاء المرطبة من سقف الحلق من دون إحداث شقوق أو تغيرات. غالباً ما تتم الجراحة تحت تأثير التخدير الموضعي في عيادة طبيب الأنف، الأذن والحنجرة إذا كانت بمساعدة لآلة أو في المستشفى. يضع الطبيب أداة داخل الفم هي أشبه بإبرة صغيرة ترفع الحرارة (أقل من 100) وتترك أثراً شبيهاً بأثر الموجات الصغرى، فتتفاعل جزئيات الماء في سقف الحلق، يشرح د. إيمانويل شميت، طبيب أذن، أنف وحنجرة وجراح وجه وعنق وأول من تناول العلاج بالترددات الصوتية في دراسته: (عند إحداث جرح في سقف الحلق، يفرز الالتهاب في سقف الحنجرة مادة الكولاجين التي تجعل سقف الحلق أقسى في غضون 4 إلى 6 أسابيع).

جلستان

لا يسبب العلاج بالترددات الصوتية أي ألم ويستلزم 25 ثانية، علماً أن الموجة تعمل على ثلاث مناطق مختلفة من

سقف الحلق. يستأنف المريض نشاطه العادي فوراً فيتناول طعامه إلا أنه يشعر بألم بسيط في سقف الحلق على مدى يومين. لا يتطلب العلاج احتياطات خاصة قبل اعتماده، إنما تناول مضادات التخثر يقف عائقاً في وجهه ويعنق المريض من الاستفادة منه. لا بد من الإشارة إلى أن جلستين تفصل بينهما ثمانية أشهر تكفيان للتخلص من مشكلة الشخير.

يستفيد ثلاثة أو أربعة مرضى يعانون الشخير من أصل عشرة من العلاج بالترددات الصوتية الذي يستهدف المرضى المصابين بشخير بسيط لا يرافقه اختناق أو وزن زائد. كذلك يعتبر أفضل أنواع العلاجات المعتمدة لعلاج الشخير لدى النساء بعد دخولهن مرحلة انقطاع الطمث.

علاجات أخرى

تعادو مشكلة الشخير المريض حين يكتسب وزناً إضافياً، فكل خمسة كيلوغرامات تعني زيادة وزن اللسان بمعدل 20 غراماً، ما يعيق الحلق ويدفع سقفه إلى الأمام فتظهر الحاجة إلى جلستي علاج إضافيتين أو حل آخر. ينصح الأطباء المرضى في حالات مشابهة باتباع حمية أو اعتماد مقوم للفك السفلي أثناء النوم لتغيير موضعه وتحسين مجرى الهواء داخل الحلق.

أما الشخير المستعصي فيتطلب علاجاً مختلفاً، فإذا تراقق مع انقطاع التنفس، ينصح الأطباء باعتماد قناع تهوئة تحت

هل يستبدل مفصل الورك؟

يخضع 100 ألف شخص سنوياً لجراحة استبدال مفصل الورك المتطورة نتيجة إصابتهم بهشاشة عظام الورك وكسر في عنق عظمة الفخذ. كيف تتم هذه الجراحة وما المعايير التي تتحكم باختيار الأطراف الاصطناعية؟



اختلاف نمط حياته ونشاطه الجسدي عن المسنين. لذلك يقترح الأطباء في العادة استعمال أطراف سيراميكية لعلاج مشاكل المفصل.

هل يمكن تغيير المفصل الاصطناعي؟

- تدوم الأطراف الاصطناعية فترات طويلة تصل إلى 10 أو 15 عاماً، وفقاً لنوعها والتغيرات التي تطرأ عليها أثناء الجراحة. إلا أنها تبقى سليمة وفاعلة في أجسام بعض الأشخاص حتى بعد مرور عشرين عاماً. في مطلق الأحوال، يمكن تغيير المفصل مرات عدة في حال ساورك شك وقلق أو في حال شعرت بضيق.

لا بد من الإشارة إلى أن مدة فاعلية المفصل الاصطناعي الثاني تقل عن مدة الأول، لذلك لا بد من اتباع إرشادات الجراح وفريق عمله بدقة بعد إجراء الجراحة.

كيف تُراقب المفاصل الاصطناعية؟

- في حال طرأت مشاكل غير اعتيادية، يتعين على الجراح أن يُعلم الجهات الصحية المختصة على الفور التي تحنر بدورها الجراحين ليتخذوا تدابير ضرورية إذا أمكن. يُلزم الطبيب بتدوين نوع المفصل الاصطناعي المستعمل في ملف الاستشفاء، لكن لم يتم، لغاية الآن، إعداد ملف يغطي المفاصل الاصطناعية المستعملة كافة.

ما المجالات التي تشهد تطوراً؟

ASR، عمدت شركة (ديبوي) إلى سحبه من الأسواق (سنة 2010) وأخضعت هؤلاء المرضى لمراقبة خاصة. صحيح أن المفاصل الحديدية تدوم فترة طويلة وتثير اهتمام الشباب والرياضيين، إلا أن الاحتكاك يؤدي إلى فضلات تمتصها الأنسجة فتسبب إزعاجاً. لذلك، أخضعت المفاصل المعدنية لمراقبة دقيقة بهدف سحب تلك التي تؤدي إلى نتائج غير طبيعية علماً أن معظمها يبدو جيداً.

لمحة عن الجراحة

ترمي جراحة استبدال المفصل إلى وضع مفصل اصطناعي محل المفصل المتالف ما يمنح المريض فرصة لاستعادة حركة كاملة. يُزرع رأس المفصل عميقاً في الفخذ ليتأقلم بشكل أفضل مع الضغط

الاصطناعية الخاصة بالورك من الحديد، فيما يُصنع بعضها الآخر من السيراميك أو البلاستيك (البولي الاصطناعي؟ - يُصنع بعض أنواع الأطراف

• مم تتألف الأطراف الاصطناعية؟

الاصطناعية الخاصة بالورك من الحديد، فيما يُصنع بعضها الآخر من السيراميك أو البلاستيك (البولي الاصطناعي؟ - يُصنع بعض أنواع الأطراف

إيتيلين) وتختلف نماذجها وفقاً لحجمها والعناصر التي تؤلفها، لا سيما أن الورك يتألف من ثلاثة أجزاء: الجذع، التجويف الذي يُثبت في الحوض ورأس عظمة الفخذ. يُثبت بعض أنواع المفاصل بواسطة الاسمنت الطبي (PMMA) فيما يُثبت بعضها الآخر بالضغط (تقنية الإطباق المتبادل).

• ما المعايير التي تتحكم باختيار المفصل؟

- يتوافر في الأسواق حوالي 400 نموذج إلا أن الجراح لا يستعمل إلا بضعة نماذج تعرف إليها عن قرب وهو على يقين بأنها تتحمم جيداً مع العظام. غالباً ما يختار الجراح المفصل المناسب بناء على بيانات علمية (نشرات) تُظهر نتائج جيدة في ما يتعلق بقدرة المريض على تحملها واستعمالها...، ويضعه بشكل يلائم ظروف المريض: عمره، حالة مفاصله، نمط حياته، متطلباته...

• هل يدوم بعضها أكثر من غيره؟

- نظراً إلى الاحتكاك، يتعرض مفصل الورك الاصطناعي إلى التآكل مع الوقت، فتتفقد النماذج الحديدية/البلاستيكية حوالي ملم واحد في عشر سنوات، في حين تفقد المفاصل السيراميكية أقل من ذلك بعشر مرات لتبقى الأفضل من هذه الناحية. تشكل مدة صلاحية المفصل الاصطناعي أمراً مهماً حين يكون المريض شاباً، لأنه يحتاج إليه لفترة أطول مع تزايد حظوظه بالعمر المديد،





جميلة رغم اقترابها من الثمانين من عمرها

صوفيا لورين . . احد العناوين البارزة لاطاليا

في كل مرة تلتقي بها النجمة صوفيا لورين تكشف بان ما تحمله هذه النجمة من خلق وتواضع، يفوقان بكثير جمالها الأخاذ، الذي تظل تحافظ عليه، حتى وهي تقترب من الثمانين من عمرها، فكيف حينما كانت في العشرينيات أو الثلاثينيات من عمرها، الذي اقترن بنجاحات كبيرة، وايضا استقرار أسري، لحبها الكبير لزوجها المنتج كارلوبيوتي، الذي يعود الفضل اليه في نجوميتها وشهرتها ونجاحاتها.

ومن ابرز اعمال تلك المرحلة فيلم (يوم خاص) مع ايتوري سوكولا، والنجمة القدير ماستروياني وهارتز عن الفيلم بجائزة الفولدن غلوب وبجائزة سيزار وفي عام 1972 قدمت فيلم (رجل الماشا) امام بترانوتون. في عام 1980 نشرت مذكراتها الاولى بعنوان (صوفيا لورين حياتها وحبها). وفي التسعينيات بات حضورها يقتصر على عدد من المناسبات الفنية مثل حفل تكريم يوم الاوسكار بمنحها الاوسكار الشرفية. اما على الصعيد الشخصي، فان كارلوبيوتي هو كل حياتها، كان لقاؤهما الاول في عام 1950 ويومها كانت في الخامسة عشر من عمرها وكان في السابعة والثلاثين، تزوجا في 17 سبتمبر 1957، ويومها كان لا يزال مرتبطا بزوجته الاولى جوليانا، ما دفعه الى طلب اجراءات الطلاق، ليبدأ زواجه مجددا من صوفيا عام 1966، بشكل رسمي، وقد انجبت له كارلو بوتني، جي. آر. 1968، و(ادارو بوتني) 1973. وظلت صوفيا متزوجة من كارلو بوتني حتى يوم وفاته في 3 يناير 2007. وحينما سئلت عام 2009، هل ستزوج من جديد قالت صوفيا (لا)، لن استطع ان احب من جديد كما احببت كارلوبيوتي، فهو دائما كل حياتي

حتى بعد رحيله). سيدة من الطراز الرفيع، ونجمة لا تقارن، وممثلة عالية الكعب مبدعة ومحترفة، عرفت ماذا تريد، فكانت النجمة، والزوجة والام وايضا النموذج. وعلى الصعيد الشخصي، تشير الى ان صوفيا تعتبر من كبار مشجعي نادي (نابولي) ومن اكثر الداعمين له، وهي تحمل الكثير من الالقاب من بينها سفيرة النوايا الحميدة الفوضوية العليا للامم المتحدة لشؤون اللاجئين. واليوم، وبعد اعتزالها وابتعادها عن السينما الا من بعض المناسبات، وحينما يتم الاستفتاء في ايطاليا عن اجمل النجمات، يأتي الجواب دائما، (صوفيا لورين). حتى ضمن استفتاء اجرتة القناة الايطالية الاولى (راي- اونو) حول اجمل نجمة في العام الماضي جاء جواب الجمهور، بعد صوفيا لورين تأتي مونيك بيلوتشي. ومن هنا سر خلود صوفيا لورين، انها عرفت كيف تكون الايطالية الاكثر شعبية في العالم.

صوفيا لورين، ليست مجرد نجمة ايطالية، بل هي احد العناوين البارزة لاطاليا، فحينما نذكر ماركوبولو او ليوناردو دافنشي، او ميخائيل انجلو، او حتى المكرونة أو البييتزا، فاننا حينها نتذكر دائما صوفيا لورين الايطالية النجمة الاكثر شعبية في العالم، بل ان كثيرا من الناس يعرفون صوفيا ولا يعرفون اسم رئيس الجمهورية، أو رئيس الوزراء الايطالي، ومن هنا سر خلود هذه النجمة، التي عرفت بان جمالها في نوعية الاعمال التي تقدمها، وايضا مقدرتها على تجسيد الشخصية الايطالية، او المرأة الايطالية الجميلة والمهذبة.

ولدت صوفيا لورين في 20 سبتمبر 1934، وكانت تحمل يومها اسم صوفيا فيلاني سكيثلونوي، وكانت ولادتها في روما، حيث نسبت الى فيلاني سكيثلونوي الذي تبناها بعد ان تزوج بامها معلمة البيانو، ولهذا فان صوفيا وأخواتها عاشوا طفولتهم بدون دعم من اب، وقد عادت صوفيا، كما تقول في مذكراتها التي نشرتها عام 1990 الى بوتنوبولي بالقرب من نابولي لتعيش هي وشقيقتها ماريا مع جدتها التي كانت تنفق عليهن.

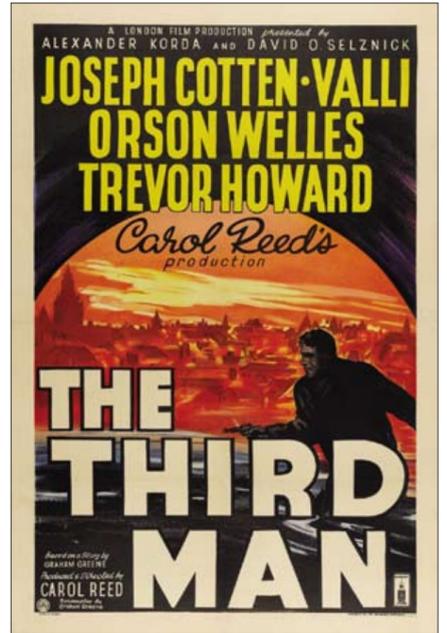
وتقول: خلال الحرب العالمية الثانية، كان ميناء بوتنوبولي هدفا لقصص متكرر من قبل الحلفاء، وخلال احدى الغارات وكتبت في طريقي الى الملجأ، اصبت بشظايا في الذقن، لاتزال آثارها تحت ذقني، لننتقل بعدها الى نابولي حيث اقمنا عند احدي الاسر القريبة.

وتقول صوفيا ايضا في مذكراتها: (بعد الحرب عدنا الى بوتنوبولي، وقامت الجدة بافتتاح حانة ومطعم في المنزل، يبيع المشروبات الكحولية المصنوعة محليا من الكرز، في حين قامت امي روميلدا بالعرف على البيانو، وشقيقتي ماريا بالغناء وكان علي خدمة الطاوات، وغسل الصحون). كل شيء في حياة صوفيا، كان يمضي بهدوء، وبلا أدنى مقدمات لان تكون تلك الفتاة التي تعود اصولها الى نابولي، هي نجمة ايطاليا الاولى، ونجمتها الاكثر شهرة عالية.

حينما بلغت صوفيا الرابعة عشرة من عمرها، اشتركت في مسابقة للجمال في (نابولي) وبلغت التصفيات النهائية، لكنها لم تفز، وهذا ما جعلها تذهب الى دراسة التمثيل، ليتم اختيارها لدور صغير (جدا) في فيلم (كوفاديس) ليرفن ليروي، لتحقق شهرة كبيرة رغم صغر الدور.

في ذات الفترة، بدأت علاقتها مع المنتج الايطالي كارلوبيوتي، الذي كان يومها عضوا في لجنة تحكيم مسابقة الجمال التي لم تفز بها، والذي قدم للسينما الكثير من النجمات ومن بينهن (جينالووبريجيدا)، بدأت خطواته الحثيثة لدعم مسيرة صوفيا والاخذ بيدها عبر بعض الادوار الصغيرة، التي راحت تكبر وتتطور.

بدايتها الفنية كانت تحت اسم (صوفيا لورونزو) لتتحول لاحقا الى صوفيا لورين. ومن ابرز اعمال البداية فيلم (عابدة) 1953، و(ليلتان مع كليبوترا) 1953، و(ذهب نابولي) 1952، اخراج فيتريودي سيبا، ويأتي فيلم (يقدر السوء هي اسوأ)) امام ماسيليو ماستروياني ليحصل ذلك الفيلم كثيرا من النجاح المادي. وفي خط متواز، كان كارلوبيوتي يخطط لنقلها الى اميركا حيث شاركت في عدة افلام ومنها، (العروس والعاطفة) امام كاري غرافت، وفرانك سيناترا.



(ذي ثيرد مان) ... مسرحية غنائية

أعلنت شركة (بي بي دبليو) النمساوية للانتاج تحويل فيلم (ذي ثيرد مان) الكلاسيكي، الذي صدر سنة 1949، الى مسرحية غنائية ستعرض أولا في فيينا، حيث تدور احداث الفيلم. وقالت الشركة انها (تفتخر) بأن تعلن ان العرض الاول للنسخة المسرحية من الفيلم الابيض والاسود الحائز جائزة اوسكار سيكون سنة 2016، وتعاون الشركة من اجل المسرحية مع الكاتب والمؤلف الموسيقي الاميركي ستيفن شوارتز الحائز ثلاث جوائز اوسكار و3 جوائز غرامي. وقد صورت مشاهد كثيرة من الفيلم، الذي ادى بطولته اوسون ويليس، وكتب نصه غراهام غرين، في شوارع فيينا المدمرة بعد الحرب العالمية الثانية. وظهر استطلاع اجراه معهد الافلام البريطاني سنة 1999 ان (ذي ثيرد مان) هو الفيلم البريطاني الافضل في القرن العشرين، يليه (بريف اينكوانتر) و(لورنس اوف اربايا).



سلمان خان الاسم الأكثر بحثا

على الانترنت بالهند

كشف استطلاع جديد للرأي أجرته شبكة الاتصالات العالمية (Vuclip) للربيع الثاني لهذا العام أن سلمان خان واحد من أكبر النجوم العزاب في بوليوود، وهو من المشاهير الأكثر بحثا على الانترنت في الهند. وجاء خان كثنائي المشاهير الأكثر بحثا بعد الممثلة الإندونيسية المشهورة أيو الأزهرى، حيث جاء بعدها في القائمة سلمان خان، وكاترينا كاي، وسكين تيندولكار، ورائنير كابور، وكيم كارداسيان، وأنوشكا، وتابيلور سويتش، وبرياماني، وكاجال أجاروال، ونشيشا من. يذكر أنه في الربع الثاني من هذا العام كان البحث عن لاعبي الكريكيت والمغنيين والممثلات هو الأعلى بحثا في الهند.

منوعات

الفكر

27

أعربت الفنانة المصرية يسرا، عن سعادتها بردود الأفعال التي تلققتها على مسلسلها الجديد الذي تم تغيير اسمه من (إنهم لا يأكلون الخرشوف) إلى (تكذب لو قلنا مبنحش) الذي يعرض على الفضائيات الآن.

وأشارت في حوارها إلى أن عودتها إلى شاشة السينما، مرتبطة بصالح الأحوال السياسية والاقتصادية والأمنية في مصر... وهذا نص الحوار:

سعيدة بردود الأفعال على (تكذب لو قلنا مبنحش)

يسرا: عودتي إلى السينما مرتبطة بتحسّن أحوال البلد

– عندما شعرت بأن مصر في خطر حقيقي لا بد من الانتباه والوقوف بقوة ضد المخربين الذين كان هدفهم تدمير البلد وبيعه، هناك لحظة لم يعد وقت للانتظار وقتها، لهذا قررت التجرّد من كل شيء ومن كل خوف لدعم بلدي واستعادة مصر من أي فصيل يريد بيعها وتخريبها بغض النظر عن الأسماء.

• لنعد إلى المسلسل، لماذا اخترت هذا العمل لتنافسي به في الماراثون الرمضاني؟

– لأنه من أجمل السيناريوهات التي قرأتها، خصوصاً أن السيناريست تامر حبيب كتب كل جملة ومشهد فيه بإحساس إلى حد لا يمكن أن أجد ما هو أكثر جمالاً من ذلك، إلى جانب القضايا والموضوعات المهمة التي تتناولها الأحداث، فهو عمل اجتماعي من الدرجة الأولى يتناول حياة كل فرد في الأسرة، وهذه هي النوعية التي أبحث عنها من خلال المسلسلات التي أقوم بتقديمها.

• ولماذا قررت الاستعانة بهذا العدد الكبير من الشباب الجدد؟

– أحب العمل مع الشباب والوجوه الجديدة، وهذا بالإضافة إلى قرار أخذته في داخلي على اكتشاف الموهوبين من خلال مسلسلاتي ومنهم فرصاً حقيقية، لأن لدينا الكثير والكثير من المواهب التي تحتاج إلى فرص حقيقية، وهذا ليس صعباً. وأحب أن أمتح الفرصة وأمدّ يدي للشباب الجدد كما وجدت من مدي لي يده عندما كنت في بداية مشواري.

• وهل تريد توجيّه رسالة إلى مشاهدي مسلسلك؟

– أتمنى أن يتابعوا الأحداث المقبلة لأن الحلقات المقبلة بها مفاجآت تستحق المتابعة، وأتمنى لهم مشاهدة ممتعة وأن أكون استطعت أن أسعدهم دائماً.

• وأين أنت من السينما؟

– عندما ينصلح حال البلد سوف تعود كل الأشياء الجميلة ومن بينها السينما التي أتمنى أن تستعيد قوتها. وبمجرد أن أجد السيناريو الجديد، سوف أوحض تجربة سينمائية جديدة على الفور.

كيف وجدت ردود الأفعال حول مسلسلك (تكذب لو قلنا مبنحش)؟

– دائماً جمهوري يفاخني بحبه ودعمه الذي يزداد في كل عمل أقدمه، وهذا العام تحديداً وجدت سيلاً من المكالمات الهاتفية من جمهوري وأشخاص لا أعرفهم وليس لهم أي مصلحة في مجامعتي، إلى جانب الأصدقاء الذين قاموا بتهنئتي منذ الحلقة الأولى، وهذا جعلني في غاية السعادة.

• وكيف ترين هذا المسلسل؟

– (تكذب لو قلنا مبنحش) من أجمل المسلسلات التي قدمتها خلال مشواري الفني. فبالرغم من الظروف الصعبة التي مرتت بها أثناء تصويره، فإنني استمتعت خلال تصويره لأن كل عناصر التميز موجودة فيه ابتداءً من السيناريو والمخرجة غادة سليم والفنانين المشاركين في البطولة وحتى الوجوه الجديدة... كلها عناصر كانت تجلب لي السعادة أثناء ساعات العمل الصعبة.

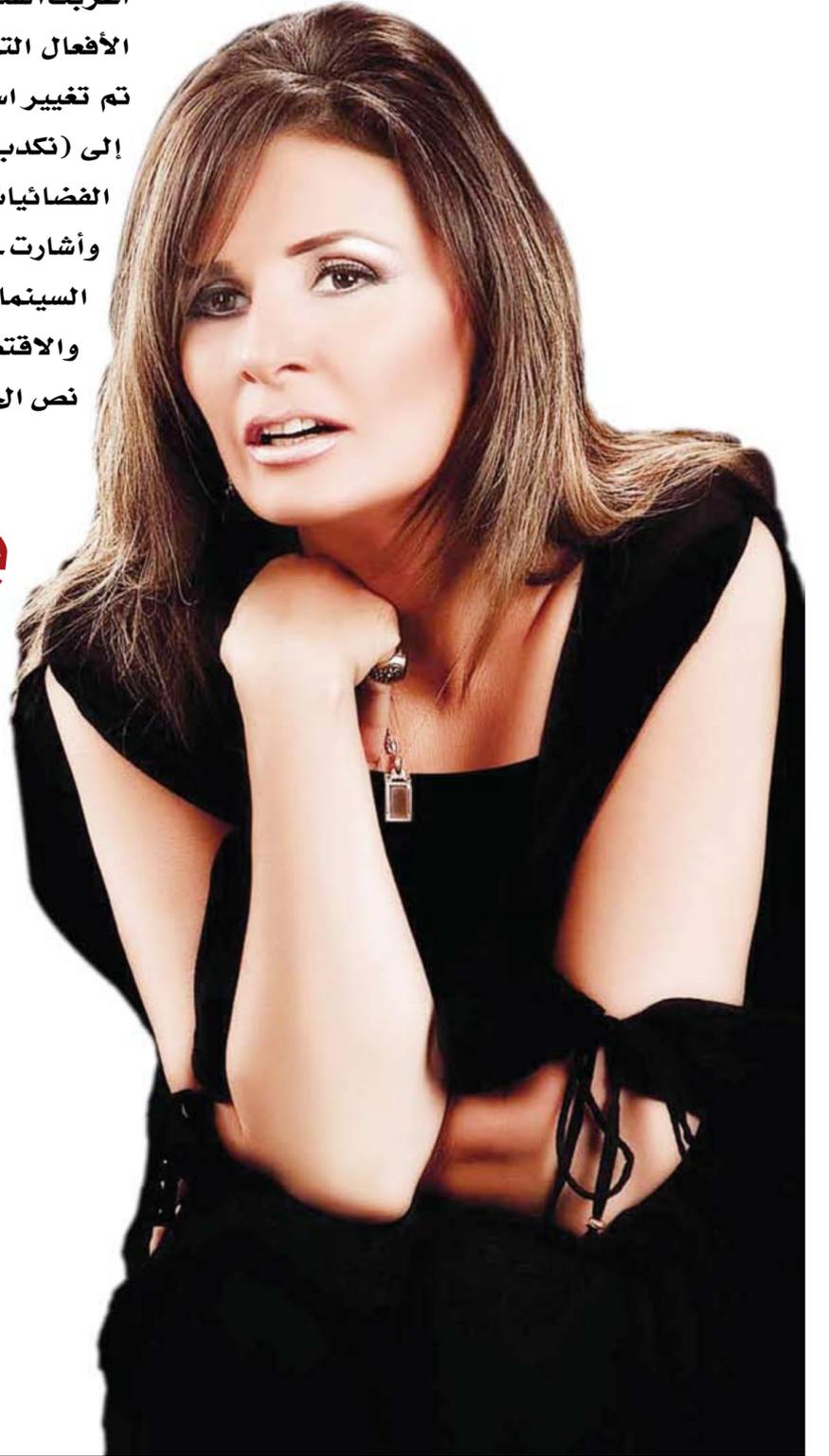
• وماذا تصددين بالظروف الصعبة التي مرتت بها أثناء التصوير؟

– ظروف كثيرة أصعبها حال بلدي مصر، ومن الصعب أن أستطيع التفكير في راحتي وسعادتي في الوقت الذي أضر فيه أن مستقبل بلدي في خطر كبير، يوماً بعد الآخر كانت الخسائر كبيرة بكل معاني الكلمة، لهذا كان الجميع يعاني من الحزن والاكتئاب حتى الضحكة لم تكن من القلب، لهذا لن يكون هناك أصعب من ذلك.

• وهل كنت تتوقعين ما حدث من عزل للرئيس محمد مرسي وإقصاء حركة الإخوان؟

– كنت قلقة وحزينة، ولكن في الوقت نفسه كنت أثق بالشعب المصري والمواطنين الشرفاء الذين لن يقبلوا أن يضع البلد والثورة التي كانت تهدف إلى تحقيق الخير والعيش والحرية والعدالة الاجتماعية التي يحلم بها الجميع في ظل الظروف الصعبة التي مررتنا بها، لهذا كنت رغم خوفي وقلقي فلم أفقد الأمل.

• وما سر حرصك على المشاركة في الاعتصامات الفترة الأخيرة؟



أشعر بفرحة كبيرة لأنني مرتبطة بانسان متفاهم

دنيا سمير غانم: خلافاتي مع أحمد مكي (الكبير) ... فرض نفسه

قالت الفنانة المصرية الشابة دنيا سمير غانم، ان مسلسل (الكبير)، الذي يعرض في شهر رمضان، حقق نجاحاً ملحوظاً ولم يؤثر عرضه حصرياً على شاشة (CBC) في نسب مشاهدته.

وعبرت عن سعادتها بتعاونها مع الفنان أحمد مكي، نافية أي خلافات معه، وأكدت أنها متحمسة لتقديم الفوازير في العام المقبل، كما أنها تحضّر لألبومها الأول.



عن العرض الخاص لفيلمه السينمائي (أبو النيل)؟

– هذا الكلام مجرد اشاعات، وأحمد مكي فنان رائع، ولا يمكن أن تكون هناك خلافات بيننا، وكواليس تصوير (الكبير) كانت رائعة وتتميز بالاحترام والتعاون.

• هل ترين أن عرض مسلسل (الكبير) حصرياً على شاشة (CBC) سيقبل من نسبة مشاهدته؟

– شبكة (CBC) تتمتع بجماهيرية عريضة في العالم العربي، ونسب المشاهدة العالية التي يحققها العمل حالياً تؤكد ذلك.

• وهل استطاع المسلسل منافسة باقي أعمال رمضان؟

– أتمنى نجاح كل الأعمال العربية التي تعرض على الشاشات التلفزيونية خلال شهر رمضان الحالي، وأنا لا أهتم بموضوع المنافسة ولا تشغلني وأركز فقط في تقديم أوار فنية جيدة، وهذا ما أفعله في مسلسل (الكبير).

• وهل ترين أن الدراما المصرية تفوقت على نفسها في شهر رمضان؟

– متفائلة بمستقبل الدراما المصرية لأنها تضم خبرات كبيرة وشباباً موهوباً، وأعمال رمضان الحالية التي تضم أجيالاً عديدة تجعلني أكثر تفاؤلاً.

• ولماذا تأخرت في مشروع الفوازير رغم حماسك له؟

– أتمنى أن يكون رمضان المقبل هو موعد تقديمي للفوازير، وللعلم حماستي زادت لها بعد مشاهدتي للإعلان التلفزيوني الذي تحدث عن فوازير نبلي وفتوطة وفواد المهندس، فهؤلاء العمالقة أمعنونا كثيراً، وأتمنى أن نحقق ولو جزء مما قدموه لجمهورهم العربي.

• ومتى تجلسين على كرسي المذبة؟

– تلتيت مجموعة من أفكار البرامج التلفزيونية ولكني لم أجد نفسي فيها، ولا بد من اختيار البرامج المميزة التي تسعد الجمهور.

• حديثاً عن ألبومك الغنائي الأول؟

– اخترت أغنية (ارتحت) لتكون عنواناً للألبوم الذي يتضمن 12 أغنية، اخترتها من بين ما يقرب من 30 أغنية سبق أن قمت بتسجيلها، ومن الأغاني (قصة شتا)

كيف ترين مستوى الجزء الثالث من مسلسل (الكبير) الذي يعرض في شهر رمضان على قناة (CBC)؟

– المسلسل حقق نجاحاً لافتاً في الجزأين الأول والثاني، وعرض على عدد كبير من الفضائيات العربية مرات عديدة. والجميل أن الجمهور تواصل مع المسلسل بشكل إيجابي في كل مرة عرض فيه، ولم يمل من مشاهدته، وهذا خير دليل على جودة العمل، والجزء الثالث من العمل فرض نفسه، حيث يحقق الآن النجاح نفسه، خصوصاً بعد ظهور شخصية (حزلقوم).

• تتعاونين مجدداً مع الفنان أحمد مكي، كيف ترين عمله معه؟

– أحمد مكي من الفنانين الذين يملكون امكانات فنية رائعة، ودائماً ما يحرض على تقديم لون فني جديد، وهو له أسلوبه الخاص ولا يقلد أحداً، وأنا أحب العمل معه لأنه متعاون ويجب العمل بشكل كبير.

• وماذا عن الأخبار التي قالت انكما اختلفتما بعد غيابك



الفيل

النوم الكافي طريقة للوقاية من الإصابة بأمراض القلب



تؤكد دراسة حديثة أهمية النوم في الحفاظ على صحة القلب، فقد أثبت علماء ضرورة أخذ قسط كاف من النوم لمدة لا تقل عن سبع ساعات يوميا. ارتفاع خطر الإصابة بالسمنة، وارتفاع ضغط الدم والكوليسترول الضار، والسكري.. كلها وبحسب الدراسات من عواقب قلة النوم، والآن يمكن أن نضيف إلى القائمة مشاكل القلب. ففي دراسة حديثة نشرتها المجلة الأوروبية لأمراض القلب الوقائي وشملت 15 ألف رجل وامرأة استنتجت أن الأشخاص الذين ينامون أكثر من سبع ساعات

في اليوم يقل لديهم خطر الإصابة بأمراض القلب والشرايين بنسبة 22%. كما انخفض احتمال الوفاة المفاجئة جراء أمراض القلب بنسبة 83%. ووجدت الدراسة أيضا أن أخذ قسط كاف من النوم يقوي القلب لاسيما إذا تراقف مع عادات صحية، كممارسة الرياضة وتناول طعام صحي وتجنب التدخين. فنسبة الإصابة بأمراض القلب ترتفع إلى 65% إذا أخذ الشخص القسط الكافي من النوم ومارس العادات الصحية اليومية. ش

قرأت لك



الخرتيت من أضخم الحيوانات، وهو واحد من أكبر الحيوانات الأرضية الموجودة. ويطلق عليه الكركدن، ووحيد القرن يستوطن في آسيا و إفريقيا الخرتيت له جسم هائل سلد، وسيقان قصيرة وقوية وممتلئة، ويبدو جلده السميك وكأنه يتكون من عدة طبقات، ولعظم أنواع الخرتيت شعر قليل.

وللخرتيت، حسب نوعه، قرن أو قرنان مقوسان قليلا ويستمر القرن في النمو طوال حياة الخرتيت، وللخرتيت ثلاث أصابع في كل قدم. كل إصبع تنتهي بظلف منفصل. كما توجد إصبع رابعة أثرية في كل قدم، لكنها غير مستخدمة يوجد خمسة أنواع من الخرتيت، ثلاثة منها في آسيا ونوعان في إفريقيا. النوع الأول وهو الخرتيت الهندي وهو أكبر الأنواع الآسيوية الثلاثة، ويبلغ ارتفاعه 1.5 متر عند الكتف ويزن حوالي طنين وله قرن واحد كبير لونه أزرق مسود ويغطي جلده تنوعات دائرية منتشرة معلقة في ثنيات واضحة بطريقة تجعل الحيوان يبدو كما لو كان مدرعا، ويتغذى على الأعشاب الطويلة في الأدغال وهو كثير الشعر خاصة على الذيل والأذنين. والنوع الثاني هو الخرتيت الجاوي، وهو مماثل للخرتيت الهندي، وقد انقرض الآن تقريبا. أما النوع الثالث وهو الخرتيت السومطري، فهو أصغر الأنواع وله قرنان ويستطيع هذا الحيوان التحرك بخفة وبسرعة مفاجئة رغم أنه يبدو غير رشيق أما النوعان الإفريقيان فلنك منهما قرنان، ويعرفان بالخرتيت السوداء والخرتيت البيضاء، رغم أنهما من نفس النوع ذي اللون الرمادي المزرق. ويعرف الخرتيت الأسود بدو الشفة الخطافية، والأبيض بدو الشفة المربعة.

سؤال وجواب

- كلمة تطلق على الرجل الذي تكون أمه من غير قومه؟
النتقع
- كم عدد مخارج الحروف العربية ؟
17
- اكتشف الفيزيائي البرخت بيت عام 1938 حلقة التحولات النووية الجارية والتي عرفت باسم حلقة بيت نسبة إليه وهي تشرح مصدر الطاقة الشمسية والكوكبية، فما هي جنسية هذا الفيزيائي؟
امريكي
- سم هيلوبيرين يتم استخراجه من أحد النباتات فما هو هذا النبات ؟
الكريسماس
- من هو أول طبيب عربي يحصل على جائزة إنجاز مدى الحياة؟
عاكف مغربي.

أمهات أكثر صرامة وقوة!

في أوقات الأزمة الاقتصادية، يدفع التخوف من المستقبل بعض الأمهات اللواتي يتمتعن بمواصفات جينية معينة إلى التصرف بصرامة أشد مع أولادهن، حتى لو لم يكن الانتكاش الاقتصادي يؤثر مباشرة على العائلة، بحسب ما كشفت دراسة أميركية. وشرح دوهورن لي الأستاذ المساعد في علم الاجتماع في جامعة نيويورك والقيم الرئيسي على هذه الدراسة: من المعلوم أن المشاكل الاقتصادية تؤثر على تصرفات الأهل إزاء أولادهم. لكن هذه الأبحاث التي تمحورت على الانتكاش الأخير الذي ضرب الولايات المتحدة بين العامين 2007 و 2009 والذي يعتبر الأسوأ بعد أزمة الكساد الكبير في الثلاثينيات بينت أن أزمات من هذا القبيل تؤثر على تصرفات بعض الأهالي، حتى لو لم يكونوا متأثرين مباشرة، إذ أنهم يخشون خسارة وظائفهم ومستحققات الضمان الاجتماعي. ولاحظ الباحثون أيضا ازدياد سوء معاملة الأمهات للأطفال في هذه الظروف. لا سيما في أوساط الأمهات اللواتي يحملن في جيناتهن تغيرا جينيا يؤثر على إفراز مادة الدوبامين التي تؤثر على القدرة على الانفعال والنوم والتركيز.

السخرية من أصحاب الوزن الزائد تزيدهم سمنة!

انتشرت السمنة في العالم مؤخرا وتعددت أسبابها، ومن هذه الأسباب ما كشفت عنه دراسة أميركية جديدة بأن السخرية من أصحاب الوزن الزائد والتمييز ضدهم قد يؤدي إلى جعلهم أكثر سمنة. حيث أجرت باحثة الدراسة "أنجلينا سوتين" عالمة النفس من كلية الطب التابعة لجامعة فلوريدا في "تالاهاسي" ومزملؤها تحليلات لبيانات من مسح شمل أكثر من 6 آلاف رجل وامرأة عمرهم 50 سنة وأكثر سنلوا عن مدى تكرر تعرضهم للتمييز ضدهم في حياتهم اليومية. وتراوحت الأمثلة عن التمييز بين الفظاظة ورفض خدمتهم في المطاعم والعجز عن الحصول على وظيفة أو الحصول على ترقية، وسئل المشاركون عما يظنون أنه سبب تعرضهم للتمييز، أكان العرق أو العمر أو الجنس أو الوزن. وتبين مع متابعة الأشخاص بعد 4 سنوات وطرح الأسئلة عينها عليهم مع أخذ التغييرات في الوزن بعين الاعتبار أن الأشخاص الذين كانوا يعانون من وزن زائد، وقالوا إنهم تعرضوا للتمييز ضدهم بسببه كانوا أكثر عرضة بشكل مضاعف لتزيد سمنتهم بعد 4 سنوات، مقارنة بالأشخاص الذين لم يذكروا تعرضهم لأي تمييز. وتشير الباحثة سوتين إلى أن الكثيرين يعتقدون أنه لا بأس بالتمييز استنادا إلى الوزن لأنه سيفحص الشخص على التخلص من الوزن الزائد غير أن استنتاجاتنا تفيد بعكس ذلك. الجدير بالذكر أن من أسباب انتشار السمنة اعتماد الإنسان على التكنولوجيا، والتي تسببت بالتقليل من حركته، والإكثار من أكل الوجبات السريعة، وعدم ممارسة أي رياضة، وغيرها من الأسباب.



الممثلة والمغنية مايلي سايروس لدى حضورها العرض الأول لفيلم الصور المتحركة جنون العظمة في هوليوود. (يوبي أي)

هل تعلم؟

- هل تعلم أن مصادر التلوث العادي للطعام التي تجلب مختلف الأمراض هي: الغبار الأيدي المتسخة، الأواني الوسخة، والأواني تلعب دورا مهما في هذا المجال فيجب أن لا تكون مشرخة أو متلثة. كذلك يجب أن تكون غير قابلة للصدأ.
- هل تعلم أن عدد نبضات القلب الطبيعي تقريبا 72 نبضة في الدقيقة أما عدد مرات التنفس في الدقيقة من 18.15 مرة وهي تزيد عند الإصابة بالحمى إلى 30 مرة في الدقيقة. وتعتبر درجة حرارة الإنسان الطبيعية 37 درجة مئوية.
- هل تعلم أن النزيف هو خروج الدم خارج الأوردة والشرايين لوجود فتحة ما كجرح. والنزيف عدة أنواع منه نزيف وريدي ونزيف شرياني. كذلك هناك نزيف داخلي ونزيف خارجي. ويعالج النزيف الخارجي بتنظيف الجرح ويوقف النزيف ونقل المريض إلى المستشفى إذا كان الجرح كبيرا أو عميقا يستدعي إجراء عملية تعطيط. أما النزيف الداخلي وهو انصباب الدم داخل أحد أجواف الجسم، ويستدعي ذلك نقل المريض في حالة طارئة إلى المستشفى.

قصة رحلة القطط

خرجت ثلاث قطط للتنمش معا فافترح اكبرهم وكان ضخم الجسم الذهاب إلى الغابة فوافقه الاوسط الذي يكاد ان يقاربه في الحجم ولكن القط الصغير الضئيل لم يرد فقال له القط الكبير اعرفك جباننا فلتمش في الخلف تحسبا لحدوث اي شيء فتهرب بسرعة فسكت القط الصغير ايضا ولم يرد وسارا معا في الطريق إلى الغابة .. وبعد ان وصلوا علي مشارفها سمع الجميع صوت خطوات ثقيلة سريعه عاليه فخاف القطان الكبيران وهربا مسرعين واختبئا خلف احدي الاشجار وهم يصرخان على القط الصغير بان يختبئ حتى لا تهرسه الاطفال لكنه لم يستمع لهم واكمل سيره السريع بدونهما في الوقت الذي توقع فيه القطان الكبيران موته هرسا وبعد دقائق جاء ليقول لهما ان القرد تصفق للقرد الصغير الذي استطاع ان يتسلق الاشجار للمرة الاولى فلا تخافا فضحكا وقالا معا لسنا خائفين كنا نختبرك، ثم اكملوا سيرهم وبعد فترة سمعوا صوت ازيز عال صم الاذان اهتزت له الغابة وتحركت الاشجار فجري القطان الكبيران بسرعه ويحنا عن مكانا امنا للاختباء وقالا له اختبئ سيأكلك سرب النحل الاسود فتركهم وذهب يركض ثلثة عاليه ثم جاء ليقول هناك طائرة خاصة بالبشر كانت تطير بالقرب من الغابه وهي من فقلت ذلك الصوت فقالا معا بعد ان خرجا من مخبئهما نعم نعرف ذلك كنا نختبرك . واكملوا سيرهم مسرعين إلى عمق الغابة فسمعوا صوت زئير عال جدا بعدها امتلأ المكان بالغبار وكانت بعض الحيوانات الصغيرة تجري هنا وهناك فصرخ القطان الكبيران وفرا هاربين من المكان إلى خارج تلك الغابة المشاكسة في الوقت الذي اكمل في القطط طريقه وبعد فترة طويلة عاد اليهم وهم في البيت يتصوران جوعا وقال لهم لماذا خفتما كان هذا صوت شجرة كبيرة اسقطها الحطاب فانارت الغبار واخافت الحيوانات ، فهل كنتم تختبروني ؟ وضحك وجلس ليأكل وجبة شهية وهي قطعة من اللحم مشوية اعطاها الحطاب للقط الصغير بعد ان تعرفا وتصادقا وبعد ان انتهى قام ليجمع حاجياته ويقول لهما سأذهب للعيش مع الحطاب صديقي فقد تعبت من كثرة اختباراكنم لي ...!



محمد فليفة محمد الكمبي



فاطمة فليفة محمد الكمبي



محمد سيف مطر الراشدي



الريم خالد سعيد المقبالي

متفوقة في دراستها. ومتعاون مع زملائها تهوى الرسم والتلوين. وتتمنى ان تصبح طبيبة في المستقبل. وتهدي صورتها إلى جميع الأهل والأصدقاء.

متفوقة في دراستها. ومتعاون مع زملائها تهوى الرسم والتلوين. وتتمنى ان تصبح طبيبة في المستقبل. وتهدي صورتها إلى جميع الأهل والأصدقاء.

متفوقة في دراستها. ومتعاون مع زملائها تهوى الرسم والتلوين. وتتمنى ان تصبح طبيبة في المستقبل. وتهدي صورتها إلى جميع الأهل والأصدقاء.

متفوقة في دراستها. ومتعاون مع زملائها تهوى الرسم والتلوين. وتتمنى ان تصبح طبيبة في المستقبل. وتهدي صورتها إلى جميع الأهل والأصدقاء.