

# منوعات الفكر

الأحد - 18 أغسطس 2013 م - العدد 10872  
Sunday 18 August 2013 - Issue No 10872

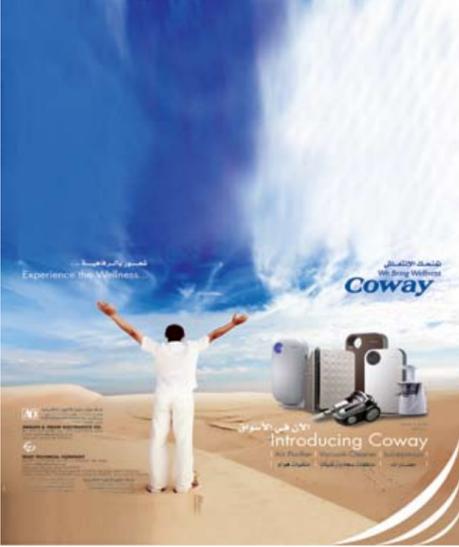
ص 22

عروض عالمية للألعاب السحرية  
استضافتها مدينة العين تحلق  
حولها الكبار والصغار



ص 27

سلمى حايك.. النجمة  
المكسيكية ذات الأصول  
اللبنانية



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

## مطاردة سلحفاة عضت صبياً

هاجمت سلحفاة ضخمة صبياً (8 سنوات) كان يسبح في بركة محلية في قرية صغيرة بولاية بافاريا ويجري متطوعون وأعضاء بجهاز الإطفاء عملية تمشيط في قرية إرسى الصغيرة الواقعة في الريف الذي يتسم بمناظره الطبيعية الخلابة عند سفوح جبال الألب الألمانية للبحث عن السلحفاة التي أسماها السكان المحليون لوتي طبقاً لتقارير أمس الأول. ونظراً لأن السلحفاة عضت الصبي عند الكحل أثناء سياحته الأسبوع الماضي جرى التخلص من المياه في البركة وجرى نقل أسماكها بشكل مؤقت إلى بركة مياه قريبة. وخاض الناس وسط الطمي أملاً في الإمساك بالسلحفاة قبل أن تهاجم شخصاً آخر. وجرى وضع كاميرات خاصة تعمل بالأشعة تحت الحمراء وتحديد مكافأة قيمتها ألف يورو (1330 دولار) لمن يدلي بمعلومات ربما تقود للإمساك بالسلحفاة. واتصلت القرية أيضاً بخبراء من معهد ميونخ المختص بشؤون الحيوانات للمساعدة في البحث عن السلحفاة التي يبلغ طولها 40 سنتيمتراً ووزنها 14 كيلوجراماً ولم يعرف جنس السلحفاة.

## كيفية تفادي زيادة وزنك بعد الولادة

من المعروف أن وزن النساء الحوامل يزداد خلال الحمل، لكن ما العمل عندما يتعدى فقدان هذا الوزن بعد الولادة أو حتى يزداد بالرغم من أن المرأة ترضع في ما يلي نصائح مجلة لها: يمكن أن يكون سبب زيادة الوزن الكبرى في احتباس السوائل في جسم الحامل أو يمكن أن ينتج عن تكسب الدهون يختلف الأمر بحسب طبيعة النظام الغذائي الذي تتبعه كل امرأة. في كل الحالات، إذا كانت المرأة ترضع طفلها، فهي تحتاج إلى الإكثار من شرب السوائل والماء بشكل خاص أيضاً ينصح بالحد من تناول الملح إذ يساعد ذلك على التخفيف من احتباس السوائل في الجسم إذا كانت هذه المشكلة الأساسية. من جهة أخرى، ينصح بالحد من كمية الدهون في الغذاء، لا يجب تظن المرأة أنها ضرورية للرضاع، فهذا ليس صحيحاً بحسب المعتقدات الشائعة. يستحسن التركيز على السوائل وعلى الخضار والفاكهة والبروتينات وكميات معتدلة من التشنويات. بهذه الطريقة تخفض المرأة وزنها شيئاً فشيئاً وتستمر بإرضاع طفلها بشكل صحي.

## طويلات القامة معرضات للإصابة بالسرطان!

تقول دراسة نشرت مؤخراً إن لطول قامة المرأة علاقة بزيادة مخاطر إصابتها بالسرطان حتى بعد

استبعاد بقية الأسباب كالبداية والوراثة والتدخين والسن والعادات الغذائية وأسلوب الحياة وغيرها.

تضيف الدراسة التي نشرت في العدد الأخير من مجلة (علم الأوبئة) التي تصدرها الجمعية الأميركية لأبحاث السرطان أن احتمالات الإصابة بأي من أنواع السرطان المعروفة بعد سن اليأس

وانقطاع الحيض تزداد مع طول القامة، وذلك بعد متابعة الحالة الصحية لمائة وخمسة وأربعين ألف امرأة تتراوح أعمارهن بين خمسين عاماً وتسعة وسبعين.

يشرح واضعو الدراسة الأمر بالقول إن الخطر لا يكمن في طول القامة في حد ذاته، بل في ما يمثله وفي نتائجه، إذ إن الطول يعني بين أمور كثيرة أخرى زيادة حجم الأعضاء الداخلية للجسم، وبالتالي زيادة عدد الخلايا، بالإضافة إلى زيادة مساحة البشرة، أيضاً، وهي عوامل مؤثرة في

التسبب بالسرطان.

البروفسور في علم الأوبئة في معهد ألبيرت أينشتاين التابع لكلية الطب في جامعة ياشيفا في نيويورك جيفري كابات وهو المعد الرئيسي لهذه الدراسة يقول إن هناك العديد من الدلائل على أن المسألة تبدأ في مراحل عمرية مبكرة تساعد في زيادة مخاطر الإصابة بالسرطان، ومن هذه العوامل الأسلوب الغذائي المتبع، وهورمونات الجسم التي تساهم في النمو الطبيعي، ومع ذلك فالعلماء ما زالوا غير

لا مجال للخوف

البروفسور والترويليت رئيس دائرة التغذية في كلية الطب التابعة لجامعة هارفارد يقول إن الدراسة يجب ألا تشكل مصدر خوف لطويلات القامة، على الرغم من العلاقة بين طول القامة والسرطان. ويضيف أن الزيادة طفيفة وفي الإمكان موازنتها بوحدة من مزيا طول القامة، إذ إن الطويلات أقل إصابة بأمراض القلب من غيرهن وبالتالي لا مجال للخوف، والمهم هو أن الأبحاث بشأن العلاقة بين الطول والسرطان يمكن أن توصلنا إلى وسائل جديدة لمنع الإصابة بالسرطان أو لشفاؤه منه.

البروفسور توماس روهان من معهد ألبيرت أينشتاين وهو أحد المشاركين في الدراسة يقول إن الجينات الوراثية قد تكون أحد الأسباب، أيضاً، فلجينات علاقة بطول القامة، كما أنها قد تساهم بطرق غير معروفة تماماً في تطور السرطان.

مسيبات محتملة

يقول البروفسور كابات إنه وزملاءه وضعوا في حساباتهم أكثر من عشرة مسببات محتملة لخطر الإصابة بالسرطان بما فيها الوراثة والعمر واستخدام وسائل منع الحمل والتدخين والمشروبات الكحولية والعادات الغذائية ومستوى التعليم والحالة الاجتماعية، ومع ذلك تبين أن طول القامة مرتبط باحتمال الإصابة بالسرطان.

وكان المعهد القومي للصحة العامة قد أجرى بالتعاون مع عدد من المعاهد المتخصصة في الولايات المتحدة دراسة استغرقت خمسة عشر عاماً لمعرفة الأسباب



## القرنبيط يحمي من سرطان المعدة

يعتبر القرنبيط مصدراً ممتازاً للفيتامين C والمنغيز وهي من مضادات الأكسدة الفاعلة بمتياز. ويكفي تناول كوباً واحداً من القرنبيط للحصول على 55 ملغ من الفيتامين C كما أنه يحتوي على نسبة عالية من الكاروتين وغيرها من المكونات الغذائية المكافحة للأكسدة. لذلك بتناول القرنبيط، يحمي الإنسان جسمه من أمراض كثيرة مرتبطة بالأكسدة كالسرطان وأمراض القلب، إضافة إلى الحد من آثار التقدم بالسن. - يحتوي القرنبيط على كميات كبرى من الفيتامين K والأحماض الدهنية أوميغا 3 التي تساعد على الحد من الالتهابات إذ يحتوي الكوب الواحد من القرنبيط على 11 ميكروغرام من الفيتامين K و0.21 ملغ من الأحماض الدهنية لذلك يساعد تناول القرنبيط بانتظام على الحد من خطر الإصابة بأمراض كالنكس والقرحة والسكري والسمنة والتهابات الجهاز الهضمي.

- يساعد تناول القرنبيط على تأمين الحماية من أمراض القلب وأمراض الجهاز العصبي لغناه بمضادات الأكسدة كما أنه يساعد على تحسين سيلان الدم ما يساعد على حماية الشرايين والقلب ومختلف الأعضاء الأساسية في الجسم.

- يحتوي الكوب الواحد من القرنبيط على 3.35 غ من الألياف الغذائية ما يساعد على تنظيف الجهاز الهضمي والتخلص من السموم. كما يحتوي على مادة خاصة تؤمن الحماية للمعدة من جرثومة Helicobacter Piloni ما يساعد على الحد من خطر الإصابة بسرطان المعدة والقرحة.

- يحتوي القرنبيط على نسبة عالية من الفيتامينات ب ويعتبر مصدراً ممتازاً للبروتينات والفوسفور والبوتاسيوم.

## انقطاع التنفس خلال النوم

### يرتبط بالمياه الزرقاء في العين

وجدت دراسة جديدة أن انقطاع التنفس أثناء النوم يزيد من خطر الإصابة بالمياه الزرقاء الجلوكوما وبالتالي ينبغي فحص العين لاكتشاف المرض.

وذكر موقع هلت داي نيوز الأمريكي أن الباحثين في جامعة تايبي الطبية في تايوان نظروا في سجلات لما يزيد عن ألف شخص في سن يزيد عن الأربعين عاماً تم تشخيص إصابتهم بانقطاع التنفس أثناء النوم بين العامين 2001 و2004، وقرنوها بمجموعة من 6000 شخص غير مصاب بالحالة.

وتبين أن المصابين بانقطاع التنفس أثناء النوم يزيد لديهم احتمال الإصابة بنوع رائج من المياه الزرقاء في العين 1.67 مرة خلال 5 سنوات من تشخيص الحالة والمياه الزرقاء هي ثاني أكثر الحالات تسبباً بالعمى في العالم.

وقال الباحث المسؤول عن الدراسة هينغ-شينغ في نالي بأن تشجع هذه الدراسة الأطباء على تحذير المصابين بحالة انقطاع التنفس أثناء النوم من ارتباطها بالمياه الزرقاء ونصح الباحثون بوجود إخضاع من يزيد عمرهم عن الأربعين لفحوص العين عندما تبدأ أعراض المرض بالظهور وتحصل تغييرات في النظر.

## يقتل جارتها فلما أنها زوجة شقيقه

أقدم سوداني على قتل جارتها في منطقة سلاط بمدينة بورتسودان فلما أنها زوجة شقيقه، بحسب صحيفة الخرطوم.

وقال المتهم إن خلافات عائلية قائمة بينه وزوجة شقيقه وأضاف أنه سدد طلعة قاتلة إلى جارتها التي جاءت إلى منزله بغرض الزيارة بعد أن اعتقد أنها زوجة شقيقه.

وادمى المتهم في أقواله أمام المحققين أنه ضعيف النظر وقد سجل ضد المتهم بلاغ بالقتل فيما تستمر التحقيقات معه.

## نافورة بشرية في غينيس

أبهر رجل أربعيني من غانا الملايين بقدرته على شرب 4 لترات ونصف اللتر من الماء في أقل من 90 ثانية ليتحول بعدها إلى نافورة بشرية وعجز الأطباء عن إيجاد تفسير علمي لكيفية تمدد معدته حتى تستوعب 4 لترات من الماء دفعة واحدة وتفوق طاقة ديكسون أوبونج قدرة أي إنسان آخر، إذ يمكنه شرب كمية كبيرة من الماء، كما يتمكن من التحكم في معدته ليخرجها مرة أخرى على شكل نافورة.

وذكر الموقع الإلكتروني أوديتي سنترال، أن جسم الإنسان الطبيعي يتكون من 50% إلى 65% من المياه التي تعد مهمة لاستمرار الحياة، ولكن شرب الكثير منها في فترة قصيرة من الزمن يمكنها أن تنهي حياة الإنسان فوراً.

## الخرشوف والكرفس للقضاء على سرطان البنكرياس

قال باحثون أميركيون إن الخرشوف والكرفس والأعشاب مثل الأوريجانو تحتوي على مواد تقضي على خلايا سرطان البنكرياس.

وقال باحثون من جامعة إلينوي إن استخدام فلافونويد (مركبات عضوية قابلة للانحلال في الماء) مثل البابونج واللوتولين الموجودين في الكرفس والخرشوف والأوريجانو قبل العلاج الكيميائي يساهم في تثبيط انزيم ما يسهل قتل خلايا سرطان البنكرياس.

وقالت الباحثة الفيرا ميجيا إن البابونج وحده أدى إلى موت الخلايا في نوعين من سرطان البنكرياس العدائي، ولكننا حصلنا على النتائج الأفضل، عند معالجة الخلايا بالبابونج 24 ساعة ثم استخدام الدواء الكيميائي جيماسيتابين 36 ساعة.

وأشار الباحثون إن البابونج يبط الأنزيم كيناسي-3 بيتا ما أدى إلى خلل في جينات سرطان البنكرياس وتدمير نفسها بسبب تضرر الحمض النووي.

وقالت ميجيا إن المرضى لن يتمكنوا على الأرجح من أكل الكمية اللازمة لرفع مستوى الفلافونويد في البلازما إلى القدر الفعال، ولكن يمكن للأدوية المكثفة أن تقوم بذلك غير أنها قالت إن الإكثار من تناول الخضار التي تحتوي على هذه المواد على مدى الحياة يساهم في الوقاية ونشرت الدراسة في دورية التغذية وأبحاث الطعام.



## جوجل تبدأ بتشفير بيانات المستخدمين

أعلنت شركة جوجل أنها ستعمل على تشفير ملفات المستخدمين المخزنة في خدمة التخزين السحابي التابعة لها جوجول درايف (Google Drive)، وذلك على نحو افتراضي وقالت الشركة الأميركية في منشور لها، إن خوادمها ستقوم من الآن فصاعداً بتشفير كل البيانات التي سيتم تخزينها في جوجول درايف أما عن البيانات التي تم تخزينها قبلاً، أكدت جوجول أنها ستعمل على تشفيرها خلال الأشهر القادمة.

وأوضح مدير المنتجات في جوجول، ديف بارث أنه في حال قام المستخدم بطلب تشفير بياناته، فإن هذه الميزة ستريحه مما وصفها بالمتاعب والمخاطر الناجمة عن إدارة مفاتيح التشفير وفك التشفير، وأضاف بارث أن الشركة تقوم بإدارة مفاتيح التشفير بنفسها، وذلك بالنيابة عن المستخدم، مستخدمة المئات من أنظمة إدارة المفاتيح نفسها التي تستخدمها جوجول لتشفير بياناتها الخاصة.

وتقوم الشركة بتشفير البيانات والبيانات الوصفية عن أي عنصر موجود في الخدمة السحابية باستخدام مفتاح فريد يستخدم خوارزمية تشفير متطورة بطول 128 بت، كما يمكن للمستخدمين إدارة مفاتيح التشفير الخاصة بهم، وذلك قبل تخزين البيانات، حسبما قال بارث. يُذكر أن هذا يأتي بعد حوالي شهر من صدور تقارير إخبارية عن أن جوجول تعمل على اختيار تقنية جديدة تتيح لها تشفير الملفات في جوجول درايف، وذلك كوسيلة للحد من محاولات الحكومة الأميركية والحكومات الأخرى من الوصول إلى ملفات المستخدمين ومن جهته، أكد الناطق الرسمي باسم جوجول أن الشركة لن تقوم بإعطاء مفاتيح التشفير إلى أي حكومة وإن تم ذلك فلن يكون إلا وفقاً للقانون.



## عروض عالمية للألعاب السحرية استضافتها مدينة العين تحلق حولها الكبار والصغار



•• العين-الفجر:  
تصوير-محمد معين:

شهدت مدينة العين وعلى مدى الأيام القليلة الماضية ابتداء من أول أيام عيد الفطر عروضاً للألعاب السحرية التي قدمتها إحدى الفرق الأجنبية واستضافها المركز التجاري (بواي مول) الذي يعد من أكبر المراكز التجارية بالمدينة حيث تحلق العشرات وبشكل يومي في الساحة الداخلية التي أعدت لهذا الحدث من خلال إقامة مشروع مسرح لتقديم العروض التي تواصلت بشكل يومي في الفترة المسائية. استطاع الفريق المقدم للعروض السحرية أن يستحوذ على اهتمام الكثيرين خاصة الأطفال الذين حرصوا على متابعة جميع الفقرات حيث لم يكتفوا بهذا ليعتلوا خشبة المسرح للمشاركة في بعض الفقرات التي لاقت تشجيعاً من الحضور خاصة آباء وأمهات هؤلاء الأطفال. الجدير بالذكر أن ألعاب الخفة أو السحر هي تقليد قديم ربما بدأت قبل الميلاد في عصر الفراعنة بمصر لتتواصل في الانتشار حتى يومنا هذا ليقوم عدد من الدارسين في استخدام الحواسيب الآلية رغبة منهم في تحديد مسار الحركة للساحر والتي لا يلاحظها المتفرج العادي لتثير اندهاشه واستغرابه. هذا وقد استطاع الفريق المشارك في تقديم هذه الألعاب السحرية أن يبهر الحضور بتنفيذ نماذج من ألعاب الخفة ليكون من بينها تبادل الكرات والحلقات النحاسية وكذلك تبادل العصي حيث أكدت الأرقام القياسية العالمية أنه باستطاعة الساحر الماهر أن يلتقط في المرة الواحدة 12 حلقة أو إحدى عشرة كرة أو الإمساك بثمانية عصي دفعة واحدة. وفي إشارة من مسؤول عمليات

إلى أن تقديم هذا يساهم وبشكل مباشر في عمليات الترويج السياحي لمدينة العين والتي أخذت موقعها على الخريطة السياحية للدولة حتى أنها أصبحت مزاراً للكثيرين خاصة في المناسبات والأعياد.

من الزوار من مدينة العين وامارات الدولة إضافة إلى سلطنة عمان. وفي مداخلة من عدد من أولياء الأمور والآباء والأمهات قالوا بأهمية تقديم مثل هذه العروض التي تسعد الكثير من الأبناء إضافة

الترويج بالبواي مول قال أن المركز التجاري حريص بين الحين والآخر خاصة في المناسبات والأعياد على استقطاب فرق عالمية لتقديم عروضها رغبة في الترويج عن الزائرين إضافة إلى استقطاب أكبر عدد



### في لقاء النادي المصري

## أبناء الجالية المصرية بالعين يشيدون بدور الإمارات الرائد في دعم الشعب المصري

أجل دعم الشعب المصري. وكان اللقاء قد تضمن فقره فقتت بحب مصر قدمتها طفلة مصرية لم تتجاوز العشر سنوات شاركها فيها شقيقها الذي لم يتجاوز السبع سنوات على آلة الأورج ليشاركها الحضور في ترديد الأغاني التي تعبر عن مصر ليحظى الشقيقان بتكريم رئيس مجلس الإدارة.

الدولة الإمارات بقيادة صاحب السمو الشيخ خليفة بن زايد آل نهيان رئيس الدولة حفظه الله على تضامنها مع الشعب المصري ودعمه من أجل تجاوز الأزمة التي تعيشها مصر حالياً وثمن أبناء الجالية الدور الرائد الذي قام به سمو الشيخ عبد الله بن زايد آل نهيان وزير الخارجية من

•• العين-الفجر:  
في لقاء أبناء الجالية المصرية بالنادي المصري بالعين حضره رئيس مجلس إدارة النادي المهندس محمد سعيد الناصر وراعي الكنيسة المصري بالعين الأب ساويرس قدم أبناء الجالية الشكر



# منوعات الفجر

22



## أطفال العين يشاركون في الألعاب السحرية

•• العين-الفجر:

حرص العديد من أطفال مدينة العين على مشاركة فريق الألعاب السحرية فقراتهم حيث تتابع الأطفال في اعتلاء خشبة المسرح التي أعدت لهذا لغرض بالمركز التجاري بواي مول في محاولة منهم لتعلم بعض الألعاب السحرية التي يجيدها الفريق العالمي الزائر.



## من بلادي الإمارات، تضيء أجواء التراث الإماراتي على مردف سيتي سنتر لغاية الأربعاء المقبل

تمكنت فعالية من بلادي الإمارات التي تنظمها مؤسسة دبي للمهرجانات والتجزئة ضمن حملة الصيف حتماً دبي في مردف سيتي سنتر، في أيامها الأولى من استقطاب اهتمام كبير من المواطنين وجنسيات متنوعة سواء من الزوار أو المقيمين في دولة الإمارات العربية المتحدة. وتشهد هذه الفعالية التي انطلقت يوم الخميس الماضي وتستمر لغاية يوم الأربعاء المقبل 21 أغسطس، اهتماماً كبيراً كونها تتيح المجال أمام الجميع للتعرف عن قرب على ماضي الإمارات وأسلوب حياة الأجداد من خلال عرض مجموعة من الأدوات التقليدية التي استخدمها سكان الإمارات في الماضي، بالإضافة إلى الأنشطة التي تتنوع بين المسابقات التراثية والرقصات والأزياء الشعبية والحرف اليدوية التي تقدم يومياً في القاعة الرئيسية لمردف سيتي سنتر منذ الساعة 4 عصراً وحتى مساءً.

كما تقدم الفعالية مجموعة من المسابقات التراثية اليومية التي يشارك فيها شباب إماراتيون متحمسون لإبراز تراثهم العريق وعاداتهم وتقاليدهم الأصيلة. وتتضمن هذه المسابقات مسابقة أفضل صناعة محلية للذخون والعمود وأفضل زي تراثي وأجمل نقش حناء وأفضل مشروبات شعبية تشمل القهوة والشاي بالإضافة إلى أطيب الأكلات الشعبية مثل الجباب والهريس والبلاليط. وتقوم لجنة متخصصة بتقييم الأعمال المشاركة في كل مسابقة واختيار الأفضل من بينها ليتوج فائزان مع نهاية كل مسابقة يحصل كل منهم على هدايا قيمة مقدمة أباريل غروب. كما يوجد مسابقة أخرى خاصة بفعالية من بلادي الإمارات على موقع التواصل الاجتماعي، حيث يمكن لكافة الزوار إلتقاط صور متنوعة من الفعالية وتحميلها على موقع الإنستغرام بإضافة الهاشتاك من بلادي للفوز بجوائز قيمة مقدمة أباريل غروب أيضاً. ومن ضمن الفعاليات المشوقة التي ستقدمها الفعالية في يومها الختامي عرض العرس الإماراتي، الذي يجسد التقاليد والمراسم التي ترافق هذه الاحتفالية الاجتماعية من عادات وتقاليد ولباس العروسين ومظاهر الاحتفال وزينة واكسسوارات العروس.



# منوعات العقل

23

لا يستغرب الاختصاصيون الحديث عن الاضطراب الثنائي القطب (هوس الاكتئاب) ورغم صعوبة تشخيصه، فإن هذا الداء يبقى غريباً عند تداوله بين العامة، في ظلّ عدم اطلاع الناس على حيثياته. اللافت أن المرض منتشر أكثر مما قد تتخيل. في ما يلي أضواء على الاضطراب الثنائي القطب وطرق علاجه.

فاجأت الممثلة الأميركية كاثرين زيتا جونز زوجة الممثل مايكل دوغلاس العالم، حين صرحت بوسائل الإعلام بأنها تعاني من الاضطراب الثنائي القطب، فتحدثت عن مرض لا تعرف عنه العامة إلا القليل.

منتشر أكثر مما قد تتخيل

## نظرة شاملة إلى هوس الاكتئاب



أخرى، تختلف حدة الأزمات من فرد إلى آخر. من هنا، يستنتج أن تقارب الأزمات يتطلب مراجعة الطبيب. لا يعي المريض مرضه كذلك المحيطون به في ظلّ عدم قدرتهم على ملاحظة الناحية النفسية. يصعب العيش مع الاضطراب الثنائي القطب، ولكن قد تمرّ سنوات قبل أن يراجع المريض الطبيب لتشخيص حالته. يقدر في فرنسا، على سبيل المثال، أن 40% من المصابين بالاكتئاب هم أصلاً مصابون بالاضطراب الثنائي القطب.

يُصنّف الشخص الحزين أو الذي تراوده أفكار انتحارية ضمن المصابين بالاكتئاب من دون أن يكون مصاباً، ضرورة، بالاضطراب الثنائي القطب. علماً أن الأسباب الكامنة وراء المرض قد تتعدد وتتنوع وتتطلب إجراء تحاليل تشمل الكريات البيض ونشاط الغدة الدرقية... يساهم بعض العادات كتناول الكافيين في الإصابة بالاكتئاب والاضطراب الثنائي القطب، ويُقدّر أن 60% من المصابين بهذا الاضطراب هم أساساً من المدمنين، ولا بدّ هنا من الإشارة إلى بعض الأمراض النفسية كالانفصام.

جديدة ضمن فئة مضادات الذهان أو مضادات الصرع التي تؤثر إيجاباً على الاضطراب الثنائي القطب. يعتمد العلاج الذي يختاره الطبيب على حالة المريض والموانع التي قد يظهرها وتاريخ عائلته المرضي.

• العلاج العائلي: يتيح للشريك وللأولاد المشاركة، لا سيما أن عائلة المريض ومحيطه يعانون من آثار المرض وتداعياته... اعتماد نمط حياة صحي مثالي يقوم على أساسيات متعددة كاحترام ساعات النوم والاستيقاظ للحصول على ساعات كافية من النوم المريح، ممارسة تمارين الاسترخاء، تعلم أفضل الأساليب للحد من التعب والضغط...

جديدة ضمن فئة مضادات الذهان أو مضادات الصرع التي تؤثر إيجاباً على الاضطراب الثنائي القطب. يعتمد العلاج الذي يختاره الطبيب على حالة المريض والموانع التي قد يظهرها وتاريخ عائلته المرضي.

نادراً ما ينصح الأطباء باستعمال منومات لأنها تتطلب إجراءات وقائية حقيقية وقد يؤدي التوقف عن تناولها إلى أزمات جديدة. في مطلق الأحوال، لا بدّ من أن يتابع الطبيب، بشكل دقيق، كمية الدواء الذي يتناوله المريض ومدته.

• الاستشفاء: ضروري حين تشدّد حالة المريض، ويلاحظ الطبيب إمكانيّة تفكير المريض بالانتحار أو بسلوكيات خطيرة، فيتلقى علاجات مهدئة إذا كان يمرّ بحالات هوس. حين يصاب الشخص بأزمات اكتئاب حادة، يلجأ الطبيب إلى مضادات الاكتئاب عن طريق الحقن في الأوردة.

قد يصف الطبيب علاجاً كهربائياً، علماً أن هذا العلاج يختلف عن العلاج الذي شاع في ما مضى، إذ يساعد على تحسين حالة المريض. ينفذ الطبيب هذا العلاج تحت تأثير التخدير العام ومراقبة طبية دقيقة، يشار إلى أن آثار العلاج الجانبية طفيفة لا تذكر.

• علاجات نفسية: تُستعمل عادةً لعلاج المرضي الذين يعانون من اضطراب ثنائي القطب ويعتمدون علاجاً دوائياً.

ولما كان هذا المرض مزمنًا في أغلب الأحيان، تساعد العلاجات الطويلة الأمد في تسريع الشفاء إلا أنها

الرومسيون، ويعكس فعلياً حالة اكتئاب عميقة. يرغب البعض في الموت فيكونون عرضة للانتحار لأنهم فقدوا الحافز والطاقة الحيوية.

يعجز المكتب عن متابعة حياته اليومية، بشكل طبيعي، ويبدو أي مجهود بالنسبة إليه أمراً يصعب تحمله. يظهر ذلك من الرغبة في الانعزال والبقاء في المنزل والقيام بمهام عادية. أما إذا كان المكتب رياضياً، فيتوقف عن ممارسة رياضته المفضلة، والطعام أو تحفيزه وفقدان الرغبة العاطفية في التركيز الفكري وكذلك ذاكرته.

ومن المؤشرات أيضاً عدم القدرة على النوم وتناول الطعام أو تحفيزه وفقدان الرغبة العاطفية في الحميمة أو اختلالها، من دون أن يمنع ذلك الشعور بالذنب الذي يزيد من حدة الاكتئاب والقلق. استناداً إلى الحالة، يصبح بعض المصابين بالاكتئاب مزعجين بشكل يصعب تحمله فيما يميل البعض الآخر إلى تناول كميات من الأدوية.

لتشخيص الإصابة بالاكتئاب لا بدّ من أن تستمر الحالة 15 يوماً كحدّ أدنى، علماً أن هذه المدة قد تزيد لتصل إلى أشهر عدة إن لم يتلقَ المريض العلاج الضروري.

### أشخاص معيّنون

يصيب الاضطراب الثنائي القطب غالباً الأشخاص في مرحلة الرشد ويقدر المصابون به في فرنسا مثلاً بحوالي مليون شخص، علماً أن درجات المرض تتفاوت من شخص إلى آخر. ويصيب الداء النساء والرجال على حدّ سواء، ولا يرتبط بأيّ أصول اجتماعية أو عرقية. قد تندر عوارض المرض، فلا يُصاب الشخص أحياناً إلا بأزمة واحدة طوال حياته. وقد تتبادر محاولات الانتحار إلى ذهن المصاب بالاضطراب الثنائي القطب، لا سيما إن كان لا يتناول أي دواء لعلاج حالته، إذ ترتفع كلفة علاج حالات مماثلة.

### العلاج

تتعدد أنواع العلاج من بينها:

- الأدوية: تهدف إلى ضبط المزاج لتتبع تحسين نوعية الحياة والحدّ من حدة الأزمات. إنها علاجات طويلة الأمد لا بدّ من متابعتها على مدى أشهر قد تصل إلى عام أو أكثر، وفقاً لحالة كل شخص، وقد يضطر بعض المرضى إلى اتباع العلاج طوال حياتهم. في مطلق الأحوال، لا بدّ من أن يتوقف المريض تدريجياً عن تناول الدواء.
- يُعتبر الليثيوم الدواء الأكثر استعمالاً حتى في ظلّ ظهور أدوية

على السلوك العاطفي الجميبي أو الاجتماعي، من دون أن تتوافر أي عوامل ممانعة. يكون المرض كثير الكلام، يبحث عما يتحدث إليه، يعتمد أساليب مفاجئة، يتصرف غرابية، يتحرك كثيراً، يختار أزياء غريبة ومستنزفة، وقد يسرف في صرف الأموال بشكل مبالغ به ما قد يسبب له أزمة مادية.

غالباً ما يكون الأشخاص المهوسون مصابين بجنون العظمة، ومقتنعين بأنهم أقوى، وهو شعور يؤدي إلى نتائج مضرّة لأنه يترك لديهم انطباعاً بأنهم يملكون جرأة على فعل كل شيء، كذلك قد تتراجع لديهم الحاجة إلى النوم فينخفض معها وزنه حتى لو كانوا يتناولون طعاماً صحياً كافياً. تمكن المشكلة في غياب مؤشرات من شأنها تفسير أصل الإفراط، ففي معظم الأوقات يغيب الحدث الصادم الذي يدل على بداية مرحلة الهوس.

### مرحلة الاكتئاب

خلافاً للمرحلة السابقة، يعاني المريض الاكتئاب والحزن والتعب، فيعمل ببطء ويقعد الحماسة وقد يصل الأمر إلى حدّ الحزن الشديد الذي غالباً ما يتميز به الشعراء

### التشخيص

يسهل تشخيص الإصابة بالاكتئاب حين تمتد على فترات طويلة، ففي حالة الاضطراب الثنائي القطب، تبدو أعراض مرحلة الهوس واضحة، إلا أن السلوك يبدو عادياً في الأزمات. من ناحية



## أعمال التنظيف تعلم أطفالك مهارات مفيدة



أو أن يبرع في المهام التنظيمية لأنه يميل إلى إتمام الأعمال سريعاً. تكمن نقطة قوته في النشاط الجسدي وقدرة التحمل، فهو يتابع تقديم المساعدة حتى إنهاء المهمة، لا سيما إذا لاحظ من حوله المجهود الذي يبذله. إذا كان الطفل يتعلم الكتابة، يمكن الاستفادة من هذه الفرصة للتطبيق العملي كأن تطلب منه تصنيف الأوراق والصحائف والسلال وفق محتوياتها.

### يفضل المهام الهادئة

قد تكون الكنسة الكهربائية وغسالة الأواني والراديو والأصوات التي تصدر أثناء تفرغ الحزان التي لا نفتحها كثيراً مزعجة بالنسبة إلى الطفل الذي تطفئ لديه حاسة السمع، لذا يجب أن تحاول إيجاد مهام هادئة أو العمل ضمن مساحة مفتوحة كي لا ينحصر الصوت في مكان ضيق. من المفيد أن يصفى الطفل إلى الموسيقى المفضلة لديه وأن تسمح له بابتكار نظامه الخاص. ستدهشون عند ملاحظة مدى تطور مهاراته المعرفية وبراعته في إيجاد طريقة جديدة وفعالة لتصنيف الأغراض. تتماشى مهارات هذا الطفل مع مهام عدة مثل اختيار الملابس التي يجب التبرع بها للجمعيات الخيرية وتلك التي يمكن منحها إلى الأقارب، وتصنيف الكتب والأقلام والأوراق، وإعادة تنظيم الخزانة. إذا كان العمل جماعياً، سيُسّر الطفل الذي تطفئ لديه حاسة السمع بالدراسة والتنظيف في الوقت نفسه.

### يعتني بشقيقه

كل عمل يشمل العناية بالحيوانات أو بشقيق أصغر سناً سيكون الأضرب بالنسبة إلى الطفل الذي تطفئ لديه حاسة الذوق أو الشم، لا سيما إذا كان يستطيع الاستماع بنتيجة ما يقوم به، مثل مشاهدة حيوان أليف يلعب فوق القش أو رؤية الشقيق الأصغر وهو يلهو بالألعاب القماشية المرئية. يميل هذا النوع من الأطفال إلى الابتعاد عن منتجات التنظيف لأنه يكون حساساً تجاه الروائح والعمور، لذا يجب أن نجرب استعمال منتجات خفيفة الرائحة للتنظيف أو استبدالها برذاذ مائي بلهنا لمسح الغبار. بما أن هذا الطفل يكون عاطفياً بطبيعته، يمكن أن نتوقع منه بعض المقاومة والرفض إذا طلبنا منه التخلص من ملابس قديمة أو ألعاب مكسورة، لذا قد نحتاج إلى تنظيم الأمور بهدوء. إذا كان الولد أكبر سناً، يجب التفاهم معه قبل التخلص من أحد أغراضه.

أهم ما في الأمر هو جعل التجربة ممتعة! استمتعوا بالتعرف إلى أولادكم عبر مشاهدة طريقتهم في تنظيم الأمور ومعالجة مشاكل التنظيف. ستكتنون بذلك من رؤية نقاط قوتهم الطبيعية ومشاركتهم للحظات عبر التفاعل معهم موعياً.

حين ترتفع حرارة الطقس، غالباً ما نشعر بالحاجة إلى تنظيم منازلنا وتنظيفها. الصيف موسم مناسب للقيام بذلك وإقناع الأولاد بتسهيل حياتنا فضلاً عن تعليمهم مهارات مدهشة تفيدهم في الحياة. لا تؤثر حاستنا الطاغية على طريقة تفسيرنا للمعلومات فحسب بل على طبيعة مهارتنا الطبيعية أيضاً، حتى في ما يخص أعمال التنظيف.

يميل الطفل الذي تطفئ لديه حاسة البصر إلى التركيز على التفاصيل، لذا يجب الاستفادة من هذه الميزة قدر الإمكان وتكليف الطفل بمهام تحتاج إلى تركيز بصري. من المناسب مثلاً أن نطلب منه ترتيب خزانة أو درج لأنه سيحرص على ترتيب وتنظيم كل شيء بالشكل المناسب. لكن يجب ألا نتوقع منه عملاً سريعاً لأن الأداء الجيد قد يتطلب بعض الوقت ويمكن أن يكون هذا النوع من الأطفال على مستوى عالٍ من الدقة. يجب ألا نضغط على هذا الطفل بل أن نكتفي بتكليفه بمهام تنظيمية تقتصر على ترتيب درج واحد أو خزانة واحدة في كل مرة. ويجب أن نحرس على اختيار أدراج تحتوي على أغراض (أمنة) مثل الملابس أو الأوعية البلاستيكية بدل الأدوات المطبخ لأنه قد يحتوي على أغراض غير مناسبة للأطفال.

### يرغب في المشاركة

يجب الطفل الذي تطفئ لديه حاسة اللمس تقديم المساعدة، وإذا كان الجميع منشغلياً بالتنظيف فلا شك في أنه سيرغب في المشاركة بكل شيء. سيحمل الأغراض إلى غرف أخرى بكل سرور، وسيمسك الجرود بينما يكتسب الآخرون وسيمسح طاولة القهوة والخزانة في المطبخ. هذا الطفل قد يقدم مساعدة كبيرة في الأعمال اليدوية، لكن لا تتوقعوا منه أن يركز على التفاصيل

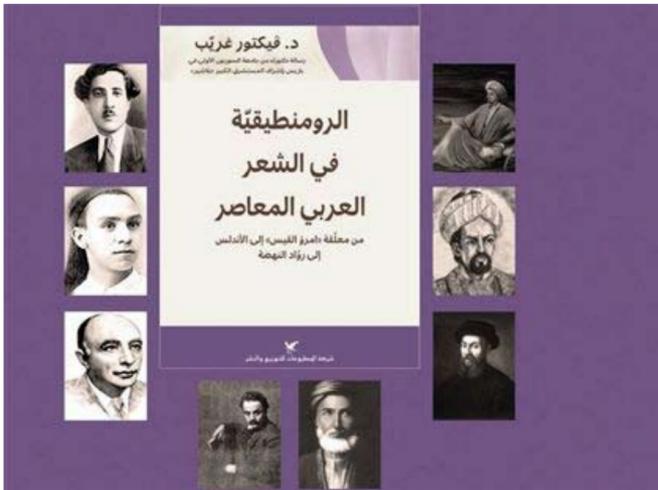


## الرومنطيقية في الشعر العربي المعاصر... مؤصلة في التاريخ

صدر حديثاً عن شركة (المطبوعات للتوزيع والنشر) كتاب (الرومنطيقية في الشعر العربي المعاصر... من معلقة (امرؤ القيس) إلى الأندلس إلى رواد النهضة)، للباحث والمفكر اللبناني فيكتور غريب.

يفاجئ كتاب (الرومنطيقية في الشعر العربي المعاصر) النقاد في الغرب والشرق، ويدحض مقولة سادت لعقود وهي أن الرومنطيقية في الشعر العربي المعاصر، استيراد غربي.

ويؤكد في المقابل أنها مؤصلة في التراث وفي إبداعات الشعراء العرب الخالدين. كذلك يشير إلى أن كل إحياءات تصدر عن أي كاتب مهما يكن انتماؤه، إنما هي باطلة ومحض افتراء.

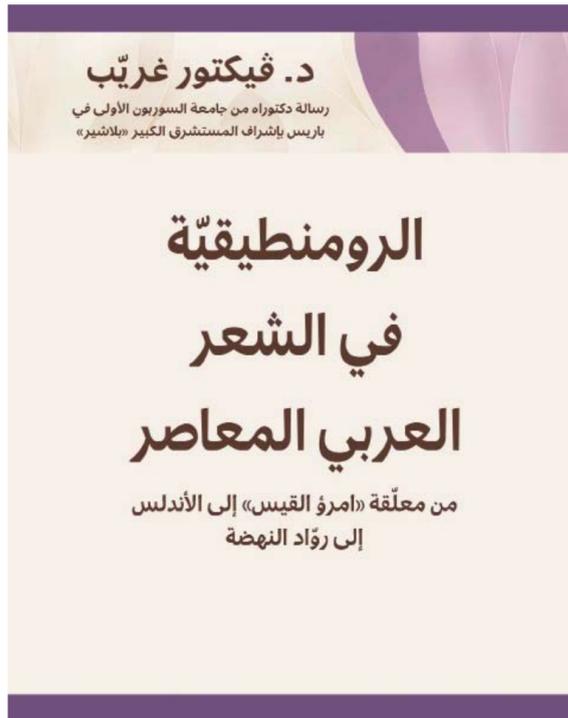


تغيير المسار المرتبط أولاً، بالمنهجية المستبدة في عمل الحكام، وثانياً بالقصود في تكيل الشعراء في التصرف بحرية والضعف التي تمارس في سبيل الإبقاء على سلامة المقاييس (الخليلية) إن في القصيدة أو في الموازين الشعرية. يتابع غريب أن العصبان، الذي حصل، ضد المفاهيم الكلاسيكية القديمة وفي الأدب عموماً كان بإدارة الشعراء والكتاب اللبنانيين في المهجر وكان لكتابات نعيمة ولتصانيد جبران ورفاقهما في المهجر الخبر اليقين. وقد قام الشعراء والكتاب في مصر في حركة أعطت لعلمية التجديد دفعا إضافيا، وكانت المتابعة المميزة والضاغطة عند (جماعة الديوان) وبعدها (جماعة أوبولو). كذلك برز في سورية بعض المجددين مثل الزركلي والجابري وحد البزيم. ساهمت هذه التطورات كافة في تحضير الساحة الملائمة في سبيل ولوح الشعراء العرب ساحات التجديد والحياءة. قدموا في الحركة الرومنطيقية إنتاجاً جديداً يشمل الشكل والمضمون

الأندلس العطاء القيم والسخي في التفخي في طبيعة الأندلس ومناظرها الخلابة مع الاخضرار والزهور.

**سبات طويل**

يلفت الكاتب إلى أن الحركة الرومنطيقية العربية، تأتي بعد سبات طويل وعميق للشعوب العربية بين القرن السابع عشر وبين القرن التاسع عشر، حيث كانت هذه الشعوب تعيش في المصائب والنكبات في المجالات كافة من سياسية واقتصادية واجتماعية. وفي هذه الحال من اليأس والضباب التام لعنصر الحرية، كانت القصيدة العربية تعاني الجفاف في المشاعر كما في الخيال. إن أفقا جديدة، تفتح أمام الشعراء والكتاب العرب، عندما انطلقت في بداية القرن التاسع عشر، عوامل أساسية جاءت لتحضّر حركة التجديد في الأدب العربي تحت اسم النهضة. هذا من جهة، أما من جهة أخرى فهو عناد الشعراء في رفض الواقع في كافة مندرجاته والعمل في سبيل



مثل الرومنطيقيين الأوروبيين، أعطوا المعنى الفلسفي للطبيعة. فكان (الغاب) مع الشعراء المهجريين، رمزاً للإنسان الهارب، من ضجيج الحياة ومن عالم الإنسان الباطل والظالم. كذلك الطبيعة هي محور حيوي، فهي أغنت خيال الشعراء، فالشعراء الرومنطيقيون العرب عظموا الأمل، حتى أصبح يشكل جزءاً متمماً في حياتهم، كما فعل الغربيون. هذا (العنصر - المحور) هو ما أعطى للشعر العربي الشكل الغنائي، النغم بالموسيقى، لتصبح، إذ ذاك الصور، أكثر تنوعاً وحيوية. وهكذا ينضم الشعراء الرومنطيقيون، إلى ما يقوله الكاتب الفرنسي نوديه: (إن المثال الأولي للرومنطيق، ليس الكمال في طبيعتنا الإنسانية، إنما في شقائنا).

من خلال الكم الهائل من الأبيات الشعرية التي تناولها غريب في بحثه، توصل إلى أن الرومنطيقيين العرب والأوروبيين قد تلاقوا في جميع المحاور الشعرية التي تجسد المنحى الرومنطيق في الأدب العالي وهي: في الغنائية الشعرية والخيال والحنين والحب والألم والإحساس بالطبيعة والأحلام، وفي موقف الإنسان من الحياة، في التجارب كما في العواقب، فكل هذه المواقف قد أحسها ووصفها الشعراء في الشرق كما في الغرب. حتى ولو كان عدد من هذه المحاور، قد أخذ عند البعض أكثر من الآخر، ومساحة من البعض الآخر. على سبيل المثال، الحنين عند الشعراء الرومنطيقيين العرب وعلى الأخص شعراء المهجر، أخذ عند هؤلاء اهتماماً أعمق وصفاً من الرومنطيقيين الأوروبيين، بينما شعر الحب عند الأوروبيين كان أكثر إنتاجاً وأفضل أداءً.

أما ما يتعلق في محور الطبيعة، وهو محور الرومنطيقية الأساس، فكان للشعراء العرب في الحقب المتعددة من تاريخهم أن أعطوا الطبيعة المساحات الأوفر في الدواوين. وكان بالثاني لشعراء

توثيق ذلك، يعمد الدكتور غريب إلى اختيار 610 أبيات من آلاف الأبيات المنشورة في دواوين الشعر العربي، لختلف شعراء العربية بدءاً بمعلقة امرئ القيس مروراً بالشعر الأندلسي، ووصولاً إلى رواد النهضة العربية، وما أتحضنا به كل من جبران خليل جبران و خليل مطران وأبو القاسم الشابي وإلياس أبو شبكة وإبراهيم ناجي. ويوضح أن ذلك الكم الهائل من القصائد هو وحده كفيلاً بإبطال الادعاءات المزيفة. ويحيى الكتاب الموثق شاهداً على الإبداع الذي تميز به شعراؤنا الكبار، والذي تماهى في نتاج زاخر بالفن والتجديد والأصالة.

من خلال بحثه، يجد فيكتور غريب عناصر رومنطيقية في الشعر العربي القديم، وقد وجد أيضاً محاور رومنطيقية مثل: شعر الطبيعة وشعر الحب وشعر الحنين وصولاً إلى شعر اللق والتمرد. وهذا المحور الأخير من الشعر الذي انطلق بعد المعاناة الطويلة التي عاشتها الشعوب العربية في ظل تجاهل الحكام لأوضاعها البائسة، وهذه المحاور هي في حد ذاتها، تشكل العناصر الرئيسة التي تمثل في الأعماق، (الثورة) الرومنطيقية في العالم.

يلفت غريب إلى أن الرومنطيقية العربية، لم تشهد حقبة محددة ضمن أطر صارمة، في ما يسمى بمرحلة (ما قبل الرومنطيقية). إنما برزت عوامل ساعدت في تشكيل هذا النوع الرومنطيق الجديد. هذه العوامل هي: العنصر السياسي، العنصر الاجتماعي، والشعور الوطني، فالبلدان العربية مرت في حقب صعبة، على غرار البلدان الغربية، إن في القطاع السياسي أو الاجتماعي أو الاقتصادي. وقد واجه العرب اليأس والجوع، كذلك الهزات والانتقالات السياسية التي سبقت، كما والتي تبعت الحرب العالمية الأولى.

### سيرة شخصية

يشير المؤلف إلى أن الرومنطيقيين العرب، غنوا حينهم، وقد أضحت شعرهم نوعاً من السيرة الشخصية المفلّحة بالصدق والإحساس العميق. وقد وجدوا في الطبيعة أيضاً، مسكلاً للهرب، وبأن الخلاص الأوحّد، هو في الطبيعة فقط، وإنهم،

## منوعات الفكر

24



### ميخائيل شيشكين على خطى نابوكوف

قال الروائي الروسي ميخائيل شيشكين إنه يتبنى وجيهه من شباب المبدعين الروس نزعة جديدة لتحديث الأدب الروسي والانتقال إلى إحدائيات جديدة عشقها كل من الكاتبين الكبيرين فلاديمير نابوكوف وفليمير خلبينيكوف.

وأضاف شيشكين في تصريحات لصحيفة (روسيا اليوم) أنه يكتب روايات يحاول فيها الرد على أسئلة تهمة وتشغله كمبدع، ففي رواية (سقوط قلعة إسماعيل) حاولت طرح مسألة أن الحياة هي عدو يجب الاستيلاء عليه كما نستولي على قلاع، ورواية (مراسلات) حاولت إبراز أن الموت ليس عدواً، بل هبة وسعادة مثل الحب، وأن ظهورك في هذه الحياة امتياز كبير. يُذكر أن ميخائيل شيشكين حصل جائزة بوكور لهذا العام عن رواية (سقوط قلعة إسماعيل)، وحصل على جائزة (الكاتب الكبير) عام 2011 عن رواية (مراسلات).

### الشباب هم أكثر منا تدوّقاً وفهماً للأنغام

## الرواية في الفن التشكيلي... اللون مسحوراً بالسرد

اعتبارها من أهم أعماله، فيها، أكثر مما في أي أعمال أخرى له، عرف دوميه، ووفق تعبير الباحثين، كيف يعان (ولادة الفجر الجديد) في الفن الإسباني، حقق دوميه في لوحاته صور الفارس المغوار مفتتح أزمان الإنسان الجديد، دائماً في الصحراء يخب على حصانه، وحيماً حتى وإن كان في رفقته سانشو بانشا. ولكن دائماً وهو يبحث عن أفقه ويبدو شبه واثق من أنه سيحده في نهاية الطريق لا محالة. وبهذا من الواضح أنه لا يمكن اعتبار دوميه، في ما رسمه لدون كيشوت، مجرد رسام يعكس الواقع أو ما يريده من هذا الواقع، بل فنان يريد من لوحته أن تكون فاعلة في حركة المجتمع.

قدم الرسام الفرنسي المعاصر جيرار غاروست سلسلة لوحات فنية استلهمها من رواية (فاوست) للكاتب الألماني غوته. يكشف من خلال اللوحات الشخصيات المشوهة أو الدمية التي استلهمها من الكتب الدينية أو القصص والأساطير من مختلف العصور، وركز غاروست على شخصية بطل رواية (فاوست) الذي تعامل مع الشيطان في مقابل أن يعطيه السباب الدائم.

هذه نماذج عابرة حول استلهم الفن التشكيلي من الرواية، وهي كثيرة وكثيرة، ويمكن تدوين عشرات المقالات حولها، خصوصاً أن ثمة روايات أصبحت رموزاً وحضورها في الثقافة أقوى من الأساطير.

نشر جويس عصبية على الفنك، كما وجد من استغراق شخصيات الرواية في أحلام اليقظة خلال تجوال بطله بلوم حول دبلن.

ولكن ماتيس كان في حاجة ماسة إلى ميلغ المكافأة فوضع الرواية جانباً وأنجز مجموعة من الرسوم التي، بدلاً من (يوليسيس) جويس، تستوحى (أوديسا) هوميروس، التي استخدمها جويس إطاراً لبناء روايته. ولكن أشهر عمل من أعمال الفن البصري التي تستوحى رواية يوليسيس هي صورة إيف آرولد عام 1955 الشقراء مارلين مونرو وهي تقراء نسخة من الرواية، وكان يُراد بذلك إيصال رسالة تقول أولاً إن مارلين ليست شقراء ضحلة، وثانياً إن (يوليسيس) رواية ليست للخبراء والأكاديميين فحسب، بل كتاب لكل من يقرأ. ويمكن كتابة دراسة طويلة ومفصلة حول علاقة (يوليسيس) بالفن التشكيلي، ولكن هنا ليس مكانها.

(دون كيشوت) بطل رواية الإسباني ثرفانتس كان أيضاً ساحراً للرسامين في العالم من سلفادور دالي إلى بابلو بيكاسو، كل رسمه على طريقته، على رغم بساطة لوحة بيكاسو، أن الأشهر من الفارس الشهير. لا يحتاج الناظر إلى تعريف للوحة كي يعرف مباشرة أن الفارس الطويل التحيل هو دون كيشوت.

الرسام أونوريه دوميه حقق سلسلة رسوم انطلاقاً من رواية (دون كيشوت)، يمكن

في جوهر الفن التشكيلي، تماماً كما أمثال كثيرة في هذا المجال. سعى الفنان الإيرلندي توم مولوي إلى إعادة الصلة الوثيقة بين كل من الأدب والفن على مر العصور، وذلك من خلال عمله الفني (حبكة ثانوية) ويستلهم من رواية (1984) للكاتب البريطاني جورج أورويل. واعتمد مولوي على فكرة الحب الذي ربط بين شخصية سميت الموظف وزميلته في العمل جوليا، ذلك الحب الذي يحارب ويقف في وجه النظام في زمن الرواية، وفي الزمن المعاصر مفهوم الاستهلاك وتهميش الشاعر الإنسانية التي تنبأ بها أورويل.

يشتمل عمل مولوي الذي ينتمي إلى الفن المفاهيمي على 235 لوحة، هي عدد صفحات الرواية على الحبكة الثانوية للرواية التي تتناول النص الأصلي لقصة حب ويستنس سميت وجوليا.

الشقراء لطالما كانت الرواية مصدر إلهام للرسامين، وكان بعض الروائيين يطلب من الرسامين استلهم رسوم لتكون مراقبة لنصه الأدبي. ذات مرة، طلب من الرسام الفرنسي هنري ماتيس أن يساهم مقابل 5000 دولار برسوم تستوحى رواية (يوليسيس) لجويس لنشرها في طبعة فاخرة من الرواية عام 1934. اكتشف ماتيس أن طلامس

افتتح في واشنطن معرض كولومبي بعنوان (الواقعية السحرية)، ويتضمن مجموعة لوحات ومنحوتات تستلهم واقعية الكولومبي غابرييل غارسيا ماركيز السحرية التي اشتهر بها من خلال الرواية.

يفتح معرض (الواقعية السحرية) في واشنطن النقاش حول أثر الرواية والسرد الأدبي في الفن التشكيلي، بل يبين الروابط والصلات التي تجمع مختلف الفنون والأجناس الأدبية ببعضها، فمثلما تأثر ماركيز بأدب كاتب أليخو كاربنتيير في تصويره للواقعية السحرية في أغلب أعماله الأدبية، أدرك الفنانون الكولومبيون (أن في واقع الحياة اليومية شيئاً مدهشاً ورائعاً، يتحول ويتجدد)، وذلك وفقاً للحديث الذي أدلى به رئيس الشؤون الثقافية والتضامن والإبداع إيفان دوكيه. يضيف دوكيه: (لقد بحثنا في تلك المراحل التي كان للفنان فيها نص يسرد ما كان يحدث في البلاد. وحاولنا أن نربط بين المناظر الطبيعية للفنان غونزالو أريزا وبين اللوحات العازية الخاصة بالفنان لويس كابليرو، مروراً بالأشكال الهندسية لنيغرت، وإدواردو رودريغز فيلاميزار، أو عمر راوي، وصولاً إلى الأعمال الإبداعية الزاخرة بالألوان، مثل أعمال تمت حياتها من أولغا أمارال).

واقعية ماركيز السحرية نموذج بارز لتكون



## منوعات

# العناية

25



## ٧ علاجات منزلية فعالة لمشكلة الهالات السوداء

هل تعاني من اسوداد في محيط العين، يؤثر على نضجتك ويجعلك تنهين من الخروج من المنزل؟ لا تدعي هذه الهالات الداكنة توقف حياتك وتصيبك بالأحباط لأننا وجدنا الحل الأمثل للتخفيف من هذه الهالات وعلاجها.

الهالات الداكنة مشكلة شائعة لا تعاني منها ربات البيوت فقط ولكن أي شخص يعاني من الاجهاد والصبية والارق يمكن أن يعاني من هذه الهالات المزعجة. ولا تعد هذه الهالات مشكلة خطيرة ولكن يمكن أن تزيد من عمرك.

نقدم لكم بعض النصائح الهامة للتخلص من هذه المشكلة:

- ابرشي حبة بطاطا ثم غمسي كرات القطن في عصير البطاطا. اغلقي عيونك ثم ضعي كرات القطن على عيونك. تأكدي من انها تغطي الهالات السوداء اسفل العيون، تترك الكرات على الاقل لمدة 10 دقائق ثم تغسل بالماء البارد. استعمال عصير البطاطا بانتظام سوف يخفف من الهالات السوداء بفعالية.
- بنفس الطريقة السابقة، غمسي كرات القطن في مزيج من ملعقة صغيرة من عصير الطماطم وملعقة صغيرة من الليمون، تستعمل الكرات مرتان يوميا لتخفيف الهالات الداكنة حول محيط العيون.
- اشربي عصير الطماطم مع بعض أوراق النعناع وعصير الليمون والملح مرتان يوميا.
- اطحن 4 إلى 5 حبات لوز ثم مزجها مع القليل من الحليب. ضعي هذا المكون على المنطقة المتأثرة من 10 إلى 15 دقيقة. هذا سيخفف من لون الجلد الداكن حول العيون.
- استعملي عدة ملاعق صغيرة من عصير الأناناس الطازج مع رشة من مسحوق الكركم، الاستعمال المنتظم يخفف من اللون الداكن للجلد بفعالية.
- كل ليلة قبل النوم، ضعي كمية من كريم يحتوي على فيتامين إي و فيتامين ج حول العيون.
- افرمي بعض أوراق النعناع ثم ضعها مباشرة حول العيون. القيام بذلك يخفف من تعب وارهاق واجهاد العيون ويساعد في تبريدها.



الشعر الجميل المتناسق والرائع لا يأتي في حزمة منفصلة، وإنما جنباً إلى جنب مع فروة الرأس الصحية، لأنها مثل التربة الخصبة التي ينمو الشعر فيها ويزدهر، وهذا بالطبع لا يتحقق إلا إذا اعتنيت بها وأعطيتها اهتماماً متزايداً، الأمر الذي يضمن لك شعراً جميلاً. عندما تنتج فروة الرأس خلايا جديدة وأكثر صحة، تتساقط الخلايا القديمة تلقائياً، وهذه الجسيمات الصغيرة لا يمكننا رؤيتها بواسطة العين المجردة، لكن عندما تظهر لديك قشرة على الرأس، فهذا يعني أن عملية استبدال خلايا فروة الرأس تسير بشكل خاطئ.

الشعر الصحي يحتاج إلى تربة خصبة

## طرق بسيطة تساعدك على العناية بتاج رأسك



لكن ما هي بالضبط فروة الرأس الصحية؟ هي الجلد الذي يكون متناغماً ونشطاً ومرناً، ففروة الرأس المرنة تضم شبكة من النسيج الضام والأوعية الدموية التي تمدها بما تحتاجه من مواد مغذية.

ويجب المحافظة على فروة الرأس نظيفة أيضاً، فهي تماماً مثل وجهك، وهذا يعني أنه كما يحصل انسداد في مسام وجهك يحصل أيضاً انسداد في بصليات الشعر، ويمكن أن يحدث هذا بسبب التزييت الثقيل والدهون.

ففروة الرأس تنتج الدهون الخاصة بها (الزهم)، ولا حاجة لنا إلى إضافة المزيد من الدهون إليها، إذ إن تراكم المزيد من المنتجات على فروة الرأس يخلق المزيد من الجفاف، وبالتالي يزيد من إنتاج الزهم، وهذا يمكن أن يخل بتوازن فروة الرأس بدم السماح للجلد بالتنفس أو التعرق.

### طرق العناية

هناك العديد من الطرق التي تساعدك على العناية بتاج رأسك منها:

- أبسط وسيلة للعناية بفروة رأسك تكون بغسلها وترطيبها بشكل متكرر، والحفاظ عليها رطبة ومرنة. إضافة إلى ذلك استخدم منتجات لطيفة الشعر التي لا تحتوي على مكونات قاسية مثل الأمونيوم وكبريتات الصوديوم، واستخدمي شامبو مرطب بشكل أسبوعي، والشامبو الصالح للتطهير كل اسبوعين فقط.

- اذا كنت تمارسين السباحة فغليك التأكد من غسل شعرك بالشامبو المحلي الذي سيزيل جميع الكلور عنه، ومن ثم استخدام الترطيب والتكييف. أيضاً على الأشخاص الذين يمارسون الرياضة وتعرقون بكثرة غسل فروة الرأس بالماء البارد للتخلص من الرواسب الملحية الجافة التي تكون عليها.

- ابتعدي عن أجهزة التكييف، لأنها من الممكن أن تقلل من محتوى الرطوبة في فروة الرأس، وهي في الواقع تجفف الرأس، ولا تضيي المجفف على فروة الرأس مباشرة فهذا يجعل الجلد خشناً.

- احرصى على تناول حمضية غذائية متوازنة للحفاظ على فروة الرأس والشعر، فشعرك هو آخر الأجزاء الذي يحصل على التغذية، ويقع في آخر قائمة الانتظار، لذا إذا كنت لا تأكلين بما فيه الكفاية فإن شعرك لن يحصل على أي شيء في نهاية اليوم.

- الريجيم القاسي يمكن أيضاً ان يدمر شعرك، لذلك

لا تحرمي جسمك مما يحتاجه من عناصر غذائية، وتناولي الكثير من الفواكه والخضروات الطازجة، وخصوصاً التي يتوافر فيها فيتامين (بي) مثل المكسرات، الحبوب الكاملة أو حتى البازلاء، وعليك اختيار حمية قليلة الدهون مع بروتينات أقل، وطبعاً لا.. لا.. للتدخين.

- حافظي على ففروة رأسك خالية من أي مستحضرات، واسمحي لها بالتنفس بسهولة كما تفعلين أنت، وسوف يتدفق شعرك بسلاسة كالماء عندما ينساب، واسمحي له أن ينساب كالشلال إلى أسفل الظهر.

### حالات فروة الرأس

تمر فروة الرأس بحالات كثيرة، ولكل حالة سبب وعلاج:

أولاً: اذا كنت تواجهين الحكة، ولديك رقائق بيضاء صغيرة على قمة رأسك وكثيفة، فإنك تعاني من فروة رأس جافة.

• السبب درجات الحرارة الباردة، والرطوبة في الأماكن المغلقة تساهم في ظهور



القشرة على فروة الرأس. فهي مثل الجلد على جسمك تتقشر عندما تكون عطشة. والشامبو الخاص بك يمكن أن يكون الجاني، حيث من الواضح أنه يحتوي على زيوت مغذية أقل.

• العلاج يتم العلاج بالزيت الحار مرة واحدة في الاسبوع. اغسلي شعرك بشامبو كريمي ثم جففيه بالمشفة. ضعي كمية من زيت الجوجوبا في ربع كوب لمدة 20 ثانية، ثم اغمسي كرة القطن في الزيت، وضعها على فروة الرأس واضغطي عليه كله، ثم لفي شعرك بالمشفة لمدة 20 دقيقة، وبعد ذلك اغسليه بالشامبو مرة أخرى وضعي اليلسم، واشطفيه كما تفعلين عادة.

ثانياً: اذا كنت تواجهين جذورا دهنية ورائحة بيضاء وصفراء اللون في جميع أنحاء شعرك فربما تعاني من فروة رأس دهنية.

• السبب: فروة الرأس لدى بعض الأشخاص تكون مفرطة في إنتاج الدهون (التوتر يمكن أن يزيد الأمر سوءاً)، وعندما يختلط الزيت مع البكتريا تنتشر رقائق سميكة، وتتساقط، وتمسك بالشعر. وتسهم الأطعمة المالحة جدا والدهنية أو الحلوة في زيادة درجة الحموضة (الرقم الهيدروجيني) في فروة الرأس، ما يجعلها صديقة للبكتيريا.

• العلاج: دلكي فروة الرأس ثلاث مرات في الاسبوع بعلاج الصفصاف الحمضي الذي يعمل على تقشير هذه الرقائق والتحكم بالدهون، ثم ضعي قناعاً لفروة الرأس مرة واحدة أسبوعياً، مكوناً من معلقة صغيرة من صودا الخبز مع الشامبو. ضعيه على الشعر ثم اشطفيه. بعد ذلك اخلطي كوباً من الماء وكوباً من خل التفاح مع ثلاث قطرات من زيت اللافندر واسكي المزيج على فروة رأسك، فهذا سيقلل من درجة الحموضة في فروة الرأس، ما يجردها من البكتيريا، ولذلك لن تتشكل القشرة.

ثالثاً: اذا كنت تعاني من وجود بثور بيضاء على طول منبت شعرك فإنك تعاني من التهاب جريبات فروة الرأس، والتهاب جروثومي لبصليات الشعر.

• السبب ارتداء قبعة أثناء ممارسة الرياضة، فالعرق المحاصر تحتها والدهون والبكتيريا يمكن أن تعمل على سد بصليات الشعر، وتشكل بثورات صغيرة (الأشخاص الذين يعانون من الأكزيما المزمنة أو حب الشباب هم الأكثر عرضة لهذه الحالة). وإذا تركتها من دون علاج يمكن ان تتضرر بصليات الشعر تضرراً دائماً، ما يؤدي إلى فقدان الشعر.

• العلاج اغسلي شعرك بشامبو شجرة الشاي بعد كل تدريب، فشجرة الشاي مضاد طبيعي للجراثيم، وتلطف فروة الرأس المتهيجة. وبالنسبة للحالات الشديدة التي تمتد إلى منبت الشعر وعلى فروة الرأس بأكملها فإن طبيبك قد يصف لك الستيرويد الموضعي لتقليص البثور. رابعاً: في حال مواجهتك لبقع من الجلد الأحمر المتقشر الذي ينتج رقائق فضية (قشور) فربما تعاني من الصدفية، وهو مرض جلدي التهابي يمكن أن ينشأ في العشرينات أو في أوائل الثلاثينات.



ألقت الأحداث السياسية الساخنة التي تشهدها مصر حالياً بظلالها على موسم عيد الفطر السينمائي، حيث كان من المنتظر أن تستقبل دور العرض مجموعة أفلام جديدة لا يعرف منتجوها إن كانت ستحقق إيرادات كبيرة أم لا .

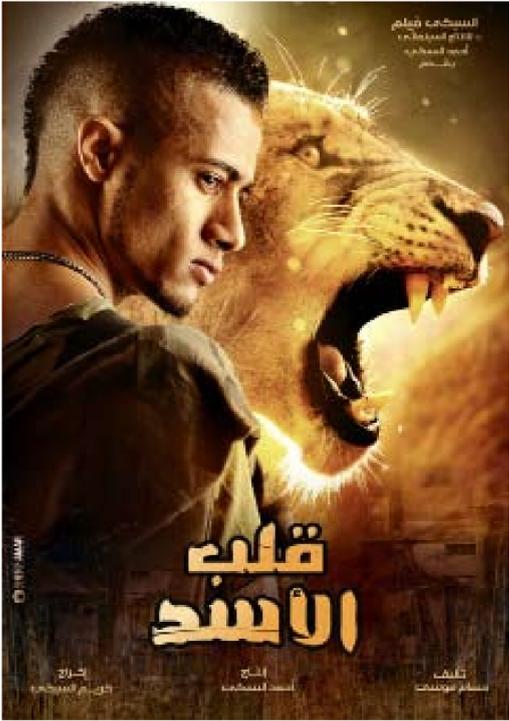
شباك التذاكر يواجه شبح عدم الاستقرار

## (قلب الأسد) ينافس (جرسونيرة) في صالات العرض

حالياً لإقناع دور العرض الموجودة بوسط القاهرة من أجل تنظيم حفلات من منتصف الليل، مشيراً إلى أن عدداً كبيراً من دور العرض تخشى من تنظيم هذه الحفلات بسبب حالة عدم الاستقرار التي تعيشها البلاد حالياً . وقال السبكي : في حالة عدم وجود

في موسم العيد فيلم (فارس أحلام) تأليف محمد رفعت وإخراج عطية أمين، وبطولة درة وهاني عادل وتدور أحداثه في إطار رومانسي اجتماعي، و(جرسونيرة) تأليف وإخراج هاني جرجس فوزي وبطولة غادة عبدالرازق ومنذر رياحنة ونضال الشافعي.

وحتى الآن عرض فيلم (قلب الأسد) تأليف حسام موسى وإخراج كريم السبكي في أولى تجاربه كمخرج، وإنتاج أحمد السبكي وبطولة محمد رمضان، وحرورية فرغلي، وحسن حسني، وعيادة رياض، وتدور أحداثه حول شاب يعمل حارساً لقفص الأسود في السيرك، ويقرر أن يغير مجرى حياته بالبحث عن مهنة أخرى، ويراهن المنتج أحمد السبكي على محمد رمضان لتحقيق إيرادات كبيرة، خاصة بعد أن حقق فيلمه الأخير (عيد موة) إيرادات ضخمة دفعت به لقائمة



ومن المنتظر أن يدخل المناسبة أيضاً فيلم (الفيل الأزرق) المأخوذ عن رواية تحمل نفس الاسم للكاتب أحمد مراد، وإخراج مبرورين حامد وبطولة كريم عبدالعزيز ونيللي كريم وخالد الصاوي ولبليلة، وتدور أحداثه حول طبيب نفسي يعمل على تركيبة نفسية لعلاج المجرمين في مستشفى حكومي، ويفاجأ بصديق عمره بين المرضى، فيحاول إنقاذه، لكنه يقع في كثير من المشاكل .

ومن الأفلام المرشحة بقوة للعرض في هذا الموسم : فيلم (توم وجيمبي) تأليف محمد نبوي وإخراج أكرم فريد وبطولة هاني رمزي وتيتيانا، والطفلة جنى، وتدور أحداثه حول رجل يعاني تخلفاً ذهنياً يجعله يتعامل مع المحيطين به بعقل طفل صغير . وتضم قائمة الأفلام المرشحة أيضاً فيلم (البرنيسية) تأليف مصطفى السبكي وإخراج وائل عبدالقادر وبطولة علا غانم ورائدا البحيري وشمس، وتدور أحداثه حول فتاة فقيرة تعمل بائنة مناديل، تحاول كسب قوتها من تنظيف السيارات، وتحلم بأن تصبح ثرية، فتضطر للعمل في الملاهي الليلية، لكن حياتها تنتهي بشكل مأساوي . وأكد المنتج أحمد السبكي أنه يسعى



## عاصي الحلاني : أسلوبه تلقائي وعفوي جداً في (The Voice)

عبر عاصي الحلاني، عضو لجنة تحكيم برنامج (The Voice) عن إعجابه ببرنامج (واي فاي 2) الذي قلده معظم برامج المواهب في العالم العربي، وأشار إلى أنه أحب مقطع تقليده من قبل حسن البلام رغم ملاحظاته على التقليد حيث قال: (طاقم البرنامج . مهزومين . جدا ولكن لم يتقن البلام تقليدي جيداً، فعليه أن يركز أكثر في تعابيري وحركات جسدي وبثيرة صوتي، حيث أنني شعرت بأن تقليد زملائي الفنانين كاظم الساهر وصابر الرباعي كان أفضل من تقليدي، ولكن هذا لا يمنع أنني سعدت كثيراً بتقليدي ما دام أنها تدخل الفرحة إلى قلوب الجمهور، بشرط ألا تطرح بسخرية أو تأتي بإساءة). وعن أسلوبه المرح في برنامج (The Voice) قال: (إن أسلوبه تلقائي وعفوي جداً في طرح الطفر الجديدة، وذلك لإضفاء جو مريح ومرح على البرنامج والمشتركين). وحول علاقته بزملائه قال ( : هم من أعز أصدقائي وأنا على تواصل دائماً بالفنان صابر الرباعي الذي اعتبره صديقي، ورغم زيارات الفنان كاظم الساهر القليلة إلى لبنان إلا أننا نبقى على تواصل دائم عبر الهاتف).



تعود بها إلى اللون الخليجي

## أنغام... (مقهورة من جوه)

تستعد الفنانة أنغام لطرح أغنية جديدة تحمل اسم (مقهورة) باللون الخليجي والتي تشكل عودة لها إلى هذا اللون بعد غياب استمر ثلاث سنوات. واختارت أنغام (السنغل) من بين عدد كبير من الأغنيات التي عرضت عليها في الفترة الأخيرة، وهي من كلمات الشاعر مصعب العنزي، ألحان الأثين، وتوزيع ربيع الصيداوي، وتم تسجيلها في استوديوها فايز السعيد في دبي. وهذا هو التعاون الأول بين الشاعر مصعب العنزي والفنانة أنغام، وسيكون إيقاعاً مختلفاً عما قدمته أنغام في أعمالها الخليجية، ويقول مطلعها:   
مقهورة أنا من جوه... عالجب أنا ما أقوى  
دايحتني... مجنتني... بالحب يا ناس أهوا  
اتعالى عليه وأنا أبيع... ودي يحبه وكيف أجيه  
وفي سياق آخر: تستعد أنغام لطرح ألبوم خليجي كامل ستعاونه فيه مع مجموعة من الأسماء البارزة على صعيد الكلمة أو اللحن ومنهم فايز السعيد وسهم...



## الشباب هم أكثر منا تذوقاً وفهماً للأنغام غادة شبير... صوت يمتلئ بالإحساس والحياة

تغني أنا لا تغني، فالمطربة غادة شبير (41 عاماً) لا تبدل أي مجهود لإخراج الكلمات، بل تبدي ثقة مطلقة في طاقتها وتتابع الأداء، صوت يمتلئ حياة وإحساساً مع خفة ظل تضيء على لقاءاتها مناخاً من الألفة والانسجام، عدا عن سلوكها وهي تغني، مبرزة الأصالة والتراث بكل مناخهما المتقدم وبأسلوب حديث راق ومؤثر.

(الرائ) التقت شبير التي قدمت مع أربعة موسيقيين (كونتراباص، عود، قانون وكمان) ليلة طربية بمناخ كلاسيكي حميمي وكأنها تغني مع آلة واحدة فقط، كما سيفعل الفنان مرسيل خليفة مع عوده فقط في حفلة التيميم مع مهرجانات بعليك في المقر الموقت بخان الحرير (سد البوشرية - ضاحية بيروت الشرقية) ليل 24 أغسطس الجاري.

غادة استعملت عشرين في المئة من طاقة صوتها الحقيقية، ما أدهشنا لوجود هذا الصوت النبيل والقوي والحضاري الذي يتنقل بين نتاجات الكبار وكأنها هي المألقة الشرعية لكل هذا الإرث المهم، خصوصاً ما تيسر من أعمال: سيد درويش، عبدو الحاموتي، أبو العلا محمد، وغيرهم، فغنت: (أهوى قمر)، (بدرى أدر)، (يا نديمي)، (هل على الأستار)، (بدر من الخدر)، (قم بنا)، (جاني الحميا)، (هجرتي حبيبي)، (يا قوام البان)، (موال ابن زيدون)، (احتياطي)، (ليالي الوصل)، (يا غزالاً)، (بدر تم) و(حؤل يا غنم).

تتحدث شبير عقب الحفل عن كثافة الحضور للاستماع، فتقول: (حتى في الأوقات العادية يحتاج الناس إلى وقت هادئ كي يتأملوا ويُنصتوا باهتمام إلى أصوات طربية، سواء كنت أنا أو أحد غيري).

وعن حضور الشباب، ردت: (لا تستغرب أبداً، فالشباب هم أكثر منا تذوقاً وفهماً ودراية في المجال الشعري والغنمي بما يؤكد أنه جيل مطلع وفاهم ويعرف وجهته بوضوح).

وحول أداؤها بأريحية رغم أن الحفل تضمن برنامجاً مكثفاً ومختاراً صعباً وتحتاج جهداً مضاعفاً، فأدته تروي أن الخبرة هي التي تلعب الدور الفعال إلى جانب الدراسة والتدريس، خصوصاً أنها باحثة موسيقية في مجالات الموسيقى التقليدية الشرقية والأناشيد الدينية والألحان السريانية المارونية، وهي جداً مفيدة، (فالعقل الممتلئ بالمعلومات والثقافة، لا بد أن يمول الحنجره بما تحتاجه من غذاء للإبداع).

وكشفت أنها تتحضر للدكتوراه، إذ تناقش أطروحتها المقارنة بين أنغام التجويد بين القرآن الكريم، والترتيل في الإنجيل، فقد وجدت الكثير من التقارب، وستكون دراسة مدهشة في استنتاجاتها.

# منوعات الفكر 27



## جون ترافولتا

### وكريستي آلي... معا من جديد

يحل النجم الأمريكي جون ترافولتا ضيفا في مسلسل (كريستي)، ليجتمع مجددا مع شريكته السابقة في البطولة كريستي آلي. وذكر موقع (ديلاين) الأمريكي أن ترافولتا سيؤدي دور مساعد بتهينة المسرح في عرض آلي (مادي) في مسرح برودواي، وبعد إضائهما ليلة معا، خلال الفيلم، تفاجأ آلي بأن النزوة لن تمر بسلا. وتدور قصة الفيلم، الذي يبدأ عرضه في 4 ديسمبر المقبل، حول نجمة برودواي آلي (ماديسون باتكس)، التي تنقلب حياتها رأسا على عقب عندما يظهر ابنها إريك بيترسون (أولو) بشكل مفاجئ في حياتها، بعد أن كانت تخلت عنه عند ولادته، في محاولة منه للتواصل مع والدته البيولوجية، بعد وفاة والديه بالتبني. وتؤدي ريا بيرلمان دور مساعدة آلي، وصديقتها المفضلة، بينما يؤدي مايكل ريتشاردز دور سابقها. وقال ترافولتا، (أنا متحمس للعمل مجددا مع كريستي، إضافة إلى وجود موهبة رائعة في المسلسل، مضيفا: (طالما كان من الممتع أن يكون المرء محاطا بأشخاص يحترمهم على الصعيدين الشخصي والمهني).



## (من تحب) أغنية

### تجمع كايتي بيري وجون ماير

أطلق النجمان الأمريكيان كايتي بيري وجون ماير أغنية ثنائية تحمل اسم (من تحب). وأفاد موقع (يو إس ماغازين) الأمريكي بأن النجمين نقلتا علاقتهما إلى استوديو التسجيل، وأطلقا معا أغنية ثنائية تحمل اسم (من تحب)، مشيرين إلى أن بيري هي التي أطلقت الأغنية التي تسمع في نهايتها ضحكة صغيرة. وسللت بيري عن معنى الضحكة، فأكدت أنها كانت تعبيراً عن الحب. يشار إلى أن الأغنية ستكون ضمن أغانى الألبوم الجديد السادس لماير (وادي الجنة). يذكر أن ماير وبيري على علاقة منذ انتهاء طلاقها من زوجها السابق المغني البريطاني راسل براند، وقد انفصلا فترة وجيزة في مارس 2013، لكنهما عادا إلى بعضهما في يونيو.



ظلت ترضى بالقليل، وعينها على الكثير

## سلمى حايك . . النجمة المكسيكية ذات الأصول اللبنانية تنازلت عن نجوميتها وشهرتها في بلادها من أجل نجومية هوليوود

باختصار شديد سلمى حايك نجمة مكسيكية من أصول لبنانية، استطاعت ان تقفز وبسرعة فلكية الى قمة النجومية في هوليوود والعالم، ولكنها لا تنسى الأيام الصعبة التي عاشتها قبيل الانطلاق الى الشهرة، في لوس أنجلوس، والتي شكلت لاحقا بمثابة الدافع والمحضر، فقد عاشت سلمى أشهراً عدة من دون اقامة أو أوراق رسمية في الولايات المتحدة، وتنازلت عن نجوميتها وشهرتها في بلادها من أجل نجومية هوليوود.

2010 امام ادم ساندلر وغيرها من الأعمال التي تعود من خلالها الى جمهورها.. ومن أهم الأعمال التي قدمتها نشير الى (زمن الفراشات) 2001، المأخوذ عن رواية جوليا القارز، كما راحت سلمى تقرن حضورها الفني، بين السينما والتلفزيون، حيث قدمت مع فتاة (اي. بي. سي) العديد من الأعمال. كما شاركت بصوتها (كمطربة) في أعمال عدة من بينها (ديسبرادو) وعدد آخر من الأعمال، وحينما نصل الى محطة الجوانب الشخصية من مسيرة هذه النجمة الجميلة، التي تحملت الكثير من المحطات الصعبة لتبلغ النجومية فاننا نشير الى ان سلمى تحمل، بالإضافة الى الجنسية المكسيكية الجنسية الأمريكية التي حصلت عليها لاحقاً. في 9 مارس 2007 ارتبطت رسمياً بـرجل الأعمال الفرنسي فرانسوا هنري بينليه، وانجبت في 21 سبتمبر 2007 طفلتها (فالنتينا بالوما بينليه، في لوس أنجلوس، كاليفورنيا، بعدها بفترة قصيرة انفصلت سلمى عن زوجها، ليعودان الى الزواج والارتباط 25 أبريل 2009 في مدينة البندقية. ويعيدنا عن الفن، فان للنجمة سلمى حايك ادواراً اجتماعية مهمة، أبرزها المشاركة في حملات دولية في موضوع العنف ضد المرأة وأيضاً العنف ضد المهاجرين، بالإضافة لعملها في العديد من الحملات الانسانية لدعم التعليم ومحاربة الفقر.



(تيريزا) في أنحاء العالم، ولكن تلك الشهرة والنجومية، لم تجعلها تعبر الحدود الى حيث تريد، ونعني الولايات المتحدة، حيث كانت تتمنى ان تخلق النجومية هناك. وذات يوم، قررت سلمى حايك، ان تحمل أمتعتها وكل ما جمعتها من تقود وان تغادر الى لوس أنجلوس، وكانت تعلم (جيداً) خطورة الخطوة التي أقدمت عليها، حيث لا أحد يعرفها هناك.. ولا تأثير للملايين من ذوي الأصول المكسيكية أو الاسبانية. وهنا تأتي اللحظة الأصعب، لقد وصلت سلمى الى أميركا بزيارة رسمية (فيزا) من أجل الترويج لأعمالها الفنية، ولكن سرعان ما انتهت الفيزا وكان عليها ان تعيش من دون أوراق. ومخالفة لقوانين الإقامة، وتتحمل الكثير من الظروف، من بينها عدم الحصول على فرص عمل كمنثلة، بل ان اقصى ما حصلت عليه هو العمل كمساعدة في الماكياج من أجل تأمين مصاريف إقامتها.

واليوم، كلما كان الحديث من المتابع، في مسيرة سلمى حايك، بادرت للحديث عن الصعوبات التي واجهتها في مطلع التسعينيات في لوس أنجلوس، والتي تصفها بأنها الفترة (الأسوأ)، والتي سرعان ما تجاوزتها لاحقاً ويكتير من الصبر، كما كانت هنالك محطات تدرج في دائرة (الأسوأ) ولكن تظل بما تمتلك ارادة قادرة على التجاوز. وظلت سلمى ترضى بالقليل، وعينها على الكثير، دور صغير هنا ودور أكبر هناك، وظهور هنا وتواجد هناك، حتى جاءت النقطة الأهم، حينما تم اختيارها للمشاركة في بطولة فيلم (ديسبرادو) في العام 1995 أمام النجم الاسباني انطونيو بانديراس يومها، وكان ليلة القدر فتحت لها، راحت صورها تحت أغلفة كبريات المجلات والصحف وحصدت كما من الكتابات النقدية الايجابية وجمع الفيلم حصاداً وافراً من الملايين.. والانتشار.

وفي العام التالي، وكحصاء لتلك التجربة، جاءت سلمى حايك ضمن الـ 50 شخصية الأجل في هوليوود وذلك حسب استبيان مجلة (بيبول) الواسعة الانتشار. وتمضي المسيرة، لتتقدم في عام 1999 فيلم (دوغما) وفي ذات العام فيلم آخر يرسخ حضورها، حيث فيلم (الغرب المتوحش) أمام ويل سميث. إلا ان سلمى تظل لا تنسى تجربتها الكبيرة في فيلم (فريدا) الذي جسدت خلاله حياة وشخصية الفنانة التشكيلية المكسيكية (فريدا كاهلو)، حيث ترشحت سلمى لذلك الدور للاوسكار وايضاً (بانتا) و(الغولدن غلوب) كما حقق الفيلم نجاحات كبيرة وكتابات نقدية مهمة، الا ان المشكلة الاساسية، والتي صنفها سلمى بانها تأتي ضمن دائرة الأيام الأسوأ، كانت بالخسائر المالية، فقد اضطرت سلمى لانتاج الفيلم لأخذ قرض، لم تستطع تغطيته.. الا بعد أكثر من خمسة أعوام، وبدعم كبير من صديقتها النجمة الاسبانية بيبلوبي كروز التي راحت ترسخها للعمل في أكثر من عمل وتقض الى جوارها. وتمضي المسيرة، وتتواصل الأعمال لتتقدم أفلام (غرون ايس)

والحديث عن سلمى حايك، دائماً يجعلنا نتساءل، من أين تكون البداية، هل من حيث هي الآن، مقيمة مع ابنتها الوحيدة في فرنسا مع رجال الأعمال الفرنسي فرانسوا هنري بينليه، أو من بدايات مسيرتها.. أو طفولتها. ولكننا سنذهب الى ما قبل كل ذلك، حيث هاجرت أسرة والدها، من لبنان الى أميركا الجنوبية، شأنها شأن الكثير من المهاجرين اللبنانيين في تلك الفترة، لثيم الاستقرار في المكسيك، والدها هو سامي حايك، الذي ولد في المكسيك بعد حضور والده (جد سلمى) الى تلك البقعة من العالم. والدتها هي ديانا خيمينيز مدينا، من أسرة ارستقراطية، درست الموسيقى، وأصبحت مغنية أوبرا.

وكان لقاء سلمى حايك مع ديانا خيمينيز ليكمل حلقة الشراء، بالارتباط.. وايضاً بميلاد الابنة الجميلة وسلمى الذي آزاد لها والدها ان تدرس القانون، وفي البداية ارسلها للدراسة في أكاديمية (القلب المقدس) في كوتو الكبرى لوزيانا، ثم المدارس الخاصة، ومن بعدها الجامعة الايبيرية الأمريكية لدراسة العلاقات الدولية.

جاء ميلاد سلمى في 2 سبتمبر 1966، وكانت تتمنى ان تسير على خطى والدتها في المجال الفني، وفي الموسيقى والغناء على درجة الخصوص، بينما كان يريدوا والدها متخصصاً في القانون والعلاقات الدولية، وهذا ما سارت عليه ردحاً من الزمان، وكانت تنتقل بين المكسيك والولايات المتحدة للدراسة، حيث استقرت لسنوات عدة في هيوستن عن عمها اللبنانية الأصل. وعند عودتها الى المكسيك،

حيث فضلت دراسة العلاقات الدولية هناك، كانت تحرض على ان تقضي وقت فراغها ببعض الأعمال المسرحية، حيث شاركت في تقديم بعض الأدوار والمشاهد والشخصيات الصغيرة، سرعان ما وصلت الى دور البطولة في مسرحية (علاء الدين والمصباح السحري).

لتأتي في ذات الفترة، عروض العمل في مجال الإعلانات التلفزيونية، ما منحها فرصاً ذهبية للشهرة، وذلك لعشق أهل المكسيك للتلفزيون وكل ما يعرض به. وتأتي الفرصة الأهم، حينما يسند اليها بطولة المسلسل التلفزيوني الشهير (تيريزا) الذي تجاوزت حلقاته المئة حلقة، رسخت نجوميتها، وتمت ترجمة وديجة هذا المسلسل لعشرات اللغات من بينها العربية، حتى بات الجميع يتحدثون عن





اعداد الشاعر  
عبد الله المنصوري

## بيت القصيد

يبشر خويننا فاله الخير  
بنسير وين اما يبا يسير  
ننقل عنه كل المخاسير  
نفرح ايمانع والمسايير  
المستشار و كل لي قال  
والي شراته له قدر غير  
مانع صميله نشمي افعال  
يعل المطر لي برقه اينير  
وعلى الوطن ايتم همال  
وين الدماني ثار لعصير  
يلبي عن القنيص يفال  
الشيخ زايد بن سلطان آل نهيان ( طيب الله ثراه )



## كلمة

خوفك من الله . عفتك . طيب معدنك  
جمالك اللي للعشاشيق هاجد  
هذا هو اللي في عيوننا مزينك  
ولا بنات الناس يابنت واجد

نايف مهرا

للتواصل:

E-mail: xhms@hotmail.com

فاكس: 4488436

@HaFajer

## رتويت

### جمعت التقريدات : غاية

عبد العزيز السبيل

a\_alsbil@

نصحتني للي يعاني من الحب .

إذا جفاك اللي تحب / حب غيره !

xx

مريم الزعبي

AlMaryim@

يمه وغلالي بظلي سيرة الموت

الموت حق ولكن أبقاك تبقين

أنت أمان ودونك العمر تابوت

ولحظة تحت رجلك تفرحني سنين .!

xx

علي بن فؤاد

Bu7esan@

من ضيعوا حلم الفقير من يده

أمسى تحت أنقاض بيت التجربة

لو قد طواه الياص من حلمه .. عده .

شامخ .. وينفض عن كتوفه الاتربة !!

## لامه يمايد!

لاحد ايعايد ولا يطري  
صبح هذا العيد قدامي  
دام تنسى حينا العذري  
لاحد يعايد ولا يوامي  
ولي يهني عيدنا بدري  
مادري في جرحي الدامي  
يوم غبت ورحلت ياعمري  
ويوم انا ابلاصوميه ظامي  
يوم تستطرب مع شعري  
وين راحت ذبيح الايامي؟  
ويوم صوتك في الحشا يسري  
حارمني منه لك عامي  
ياوليفي قد نفذ صبري  
عن جميع الخود لارامي  
هان عندك ياغلا قدري!  
يوم قدرك فوق الاعلامي  
مرني هالعيد مع فطري  
يعل ربي يقبل اصيامي  
ودمت وانت ابخاطري تطري  
دونكم هالعيد يلتامي

عالية



## كلنا خليفة

العيد شوفك يارئيس الدولة  
الله يديمك يامحلي دارك  
ارواحنا فدواك هي مبدولة  
واقلوبنا لك كل عيد اتبارك

همس الفجر

## الزين كله

ألا يلي رماني من محله  
بنظرة من عيونه قد شقاني  
يتوح سهام لو الجفن شله  
عن عيونه سهامه ماتواني  
صويب وبالحنش مليون عله  
وضو الشوق في يوفي كواني  
عطش الفواد ومن غيره يبله  
يلي شوفته تحيي بي كياني  
هجير الشمس في حضرته ظله  
ونور الخد من شغفه عشاني  
تليح العنق دل وغنج طله  
نعيم الطرف أهيف دنجواني  
يفرح خاطري عقب التوله  
يلي من شافته وفرحت عياني  
مفند ماخذ مالزين كله  
سباني ومن غيره سباني

علي فوالذي الثوري



## الميد

أعيادنا كل يوم ماهيب عيدين  
أعيادنا في ظلكم مستمرة  
ياسادة الدنيا من العدل واللين  
حب(ن) لكم في كل قلب(ن) مقرة  
في كل ليلة ياالعازيب داعين  
كل(ن) باسمه .. الله ايطيل عمره  
صمنا عن الزاد وعن الشرب في الدين  
ولا الولا ماصام في اليوف ذكره  
نبقى لكم وافين وانموت وافين  
فدوا لكم بنموت مليون مرة  
الله يحفظكم من الشر والعين  
والله يخليكم لكل مايسره  
لجل العطا ، وانكم رحمتوا مساكين  
الله جعلكم خير هذي المجرة  
والعيد ماهو يوم ، هالعيد كل حين  
العيد شوفتكم بلياً مظررة  
اعياننا كل يوم ماهيب عيدين  
اعياننا في ظلكم مستمرة  
ياسادة الدنيا من العدل واللين  
حب(ن) لكم في كل قلب(ن) مقرة

محمد العكري