

منوعات

الفجر

ص 22

رواج سياحي بمدينة العين طوال أيام العيد



ص 27

لينا كرم: على الممثل أن يؤدي الأدوار كلها بما فيها الشريرة



المراسلات: ص 505
email:munawaat@alfajrnews.ae

الأحد - 20 أكتوبر 2013 م - العدد 10924
Sunday 20 October 2013 - Issue No 10924

ينقذها أهلها من الموت 5 مرات يومياً

تعاني طفلة بريطانية من حالة مرضية وراثية نادرة يطلق عليها متلازمة باتا، وتضطر والديها إلى إنقاذها من الموت يومياً 5 مرات على الأقل، حيث يتوقف التنفس الإرادي لديها ويتحول لونها إلى الأزرق، وتشرى على الهلاك، بحسب ما أوردت صحيفة دايلى ميل البريطانية.

وكان الأطباء أخبروا والدة جيس عند ولادتها أنها لن تعيش طويلاً لأن الأطفال الذين يعانون من هذا المرض نادراً ما يستطيعون البقاء على قيد الحياة لفترة طويلة، واضطرت في البداية للتعامل مع حالتها لوحدها حيث كان والدها يخدم في أفغانستان. ويعزو الأطباء المختصون في علم التشريح الوراثي هذا المرض إلى خلل في التركيب الوراثي، حيث يمتلك المريض 3 نسخ من الكروموسوم 13 في كل خلية، بدلاً من نسختين عند الأشخاص الطبيعيين.

يقتل شقيق خطيبته بالسكين وينتحر شقياً

تم العثور ليلة الجمعة على جثة شاب مشوقفة غابة قمرت بالضاحية الشمالية للعاصمة التونسية وتبين لاحقاً من خلال الأبحاث أنه قام قبل يوم بقتل صهره بواسطة سكين وحسب الأبحاث الأولية فإن الشاب البالغ من العمر حوالي 30 سنة قد تقدم بخطبة فتاة قبل أشهر قليلة وحظي بمطلبه بالقبول إلا أن خلافات ظلت متواصلة بينه وبين شقيق خطيبته لأسباب غير معلومة إلى أن التقيا الخميس ليلاً أمام منزل عائلة الفتاة وسرعان ما جد خلاف بينهما فعمد إلى لطمه بواسطة عائلة الفتاة وسرعان ما جد خلاف بينهما فعمد إلى لطمه بواسطة سكين ثلاث مرات ولاداً للفرار. وقد لفظ شقيق الخطيبة أنفاسه الأخيرة بعد أن تم نقله إلى المستشفى في حين ظل الخطيب محتصناً بالفرار إلى أن عثر عليه الجمعة مشوقفة داخل غابة قمرت هذا ومازالت الأبحاث متواصلة لكشف ملابسات هذه الحادثة.



يعشق الأوالاد أحياناً الاختباء من (الثعلب الكبير الماكر) أو الاستماع إلى القصص المخيفة قد يبدو لك ذلك غريباً، إلا إنه يساعدكم على النوم. لكن هل ما زلت تحبين الشعور بالخوف، مع أنك أصبحت امرأة بالغة؟

شخصيتك من نوعية الأفلام التي تشاهدها

ج- تحرصين على ألا تبقيين وحيدة مطلقاً.

أ- أفلام الحركة.

ب- أفلام الرعب.

ج- أفلام الحب.

2- ماذا تفعلين عندما تصادفين فيلم رعب يُعرض على شاشة التلفزيون؟

أ- تبدلين الحطة.

ب- تطفئين جهاز التلفزيون.

ج- تشاهدهينه.

3- ما أكثر ما تخشينه في الحياة؟

أ- استقلال قطار الأضواء بمفردك.

ب- النوم في فندق بمفردك.

ج- العودة إلى المنزل في وقت متأخر سيراً على الأقدام.

4- عندما تكونين بمفردك في المنزل...

أ- تقفلين النوافذ والأبواب كافة بإحكام.

ب- تبقيين الأنوار كلها مضاءة.

ب- أن ترغمي على الوقوف في مكان عال، فأنت تعانين دوار المرتفعات.

ج- أن تتركي وحيدة في الشارع ليلاً.

5- علاج الخوف الأمثل...

أ- تجنب البقاء وحيدة.

ب- الأكل والشرب.

ج- الاتصال بالأصدقاء عبر الهاتف.

6- ما تجزئين عن فعله...

أ- ربط نفسك بجبل مطاطي والقفز في الهواء من ارتفاع شاهق.

ب- التسلق إلى أعلى برج.

ج- المشاركة في سباق للسيارات.

7- تنامين...

أ- في ظلمة تامة.

ب- والأنوار مضاءة.

ج- مع دميته المفضلة.

8- يثير جنونك...

أ- أن يحاول أحد إخافتك.

9- لعبة الروليت الروسية، وإن كانت خدعة.

أ- ليست مثيرة للاهتمام.

ب- لعبة للمختلين عقلياً.

ج- ممتعة.

10- تخافين عادة...

أ- على نفسك.

ب- على من تحبينهم.

ج- من الآخرين.

النتائج

5 نقاط أو أقل:

يمكن لأمر تافه أن يثير خوفك وذعرك. لذلك، تكرهين الشعور بالخوف وتحاولين الابتعاد عن كل ما يولد هذا الشعور في داخلك. حذارٍ من أن تبالغي في تصرفك هذا.

بين 6 و14 نقطة:

لا تمانعين باختبار مشاعر قوية من حين إلى آخر، إن لم تكن المخاطر كبيرة لكن تفضلين عدم المبالغة على سبيل المثال، تفضلين أفلام التشويق، لا الرعب.

15 نقطة أو أكثر:

تحبين الشعور بالخوف لذلك، لا تترددين في إقحام نفسك في أوضاع تولد هذا الشعور داخلك. تعشقين القفز من أماكن عالية، الرياضات الخطرة، والقيادة بسرعة. لكن فكري قليلاً في الأشخاص الآخرين الذين لا يشاطرونك حبك للمخاطرة هذا.

النوم العميق يخلص المخ من السموم

كشفت دراسة عن أهمية النوم الهادئ والعميق لما يحمله من فائدة تتمثل بتنظيف الذهن من النفايات السامة. فمن المعروف أن الإنسان يستغل ثلث ساعات اليوم للنوم، ما يساعد على تنقية الذهن، وهو الأمر الذي يصعب تحقيقه في حالة اليقظة. فعندما يكون الجسم في حالة استرخاء تام يتسنى للعقل ممارسة عملية التنظيف للتخلص من الفضول الكيميائية التي تستنزف المخ، ما يؤدي إلى الإصابة بالأمراض العصبية مثل الزهايمر، بحسب ما يؤكد العلماء. كما ذكر العلماء القائمون على الدراسة أن عملية تنظيف المخ تستهلك الكثير من الطاقة، وأنه في حال قام بها جسم الإنسان وهو في حالة اليقظة، فإن ذلك سيؤدي إلى تعثر في عملية التفكير. كما تكمن أهمية النوم العميق للتخلص من التراكمات العصبية التي تتشكل أثناء فترة اليقظة. ويعقد العلماء مقارنة من خلال الإشارة إلى أنه إذا كان الجسم يتخلص من السموم بواسطة الجهاز اللمفاوي، فإن المخ يتخلص منها بألية خاصة فقط أثناء النوم العميق، وفقاً لتأكيد الباحثة ميكين نيديرغارد من المركز الطبي بجامعة روشستر في نيويورك.

الصداع النصفي يزيد الاكتئاب بين الشباب

كشفت دراسة كندية جديدة أن من يعانون الصداع النصفي أكثر عرضة للإصابة بالاكتئاب والتفكير في الانتحار مقارنة بمن لا يشكون منه. واعتمدت الدراسة التي أجراها باحثون من جامعة تورنتو على بيانات 67 ألف شخص ممن شاركوا في المسح الكندي الصحي لعام 2005، والذي تم فيه بحث وجود صلات بين الصداع النصفي وبين جنس المريض وبين الاكتئاب. وأفاد أكثر من 6 آلاف من المشاركين أنه تم تشخيص حالاتهم أنها صداع نصفي. وتبين أن هذا النوع من الصداع أكثر شيوعاً بين النساء، بمعدل امرأة من كل 7 نساء، مقابل رجل واحد من كل 16 رجلاً. وأظهرت النتائج أن الاكتئاب شائع بين من يعانون الصداع النصفي بمعدل يبلغ ضعف من لا يعانون هذا النوع من الصداع.

وتبلغ نسبة الاكتئاب بين الرجال الذين يعانون الصداع النصفي 8.4 بالمائة، مقابل انتشار الاكتئاب بنسبة 3.4 بالمائة بين غير المرضى. وترتفع نسبة الاكتئاب بين مريضات الصداع النصفي لتبلغ 12.4 بالمائة، مقابل 5.7 بين غير المصابات به.

ونشرت نتائج الدراسة مؤخراً على الموقع الإلكتروني لمجلة أبحاث الاكتئاب. ووجدت النتائج أن انتشار الصداع النصفي بين النساء تحت سن 30 عاماً يبلغ 6 أضعاف انتشاره بين السيدات السنات في عمر 65 وأكثر. أما عن صلة الصداع النصفي بالتفكير في الانتحار فقد بلغ انتشار هذا التفكير الضعف بين مرضى هذا الصداع مقارنة بمن لا يشكون منه من النساء والرجال على السواء. وبلغ انتشار التفكير في الانتحار بين النساء دون سن الـ 30 حوالي 4 أضعاف انتشاره بين السيدات في عمر 65 عاماً وأكثر.

وقالت المؤلفة المشاركة في الدراسة ميجان شروم: لسنا متأكدين من سبب ميل مرضى الصداع النصفي صغار السن إلى الاكتئاب والتفكير في الانتحار، ربما يكون الشباب الصغار لم يتمكنوا من إيجاد العلاج المناسب، أو تطوير آليات للتكيف وتقليل الألم وتأثير هذا المرض الزمن على حياتهم.

عناصر أمن بهلباس غانغام ستايل

كشفت كوريا الجنوبية عن وحدة جديدة من الشرطة السياحية تتألف من عناصر أمن يرتدون زياً موحداً على طريقة غانغام ستايل ، من دون أن يحملوا أي أسلحة.

وتتألف الوحدة الأولى من هذه الشرطة، من نحو 100 شرطي وشرطية، وهي ترمي إلى مساعدة السياح وحمايتهم من الاستغلال، بحسب صحيفة دايلى ميل البريطانية.

ويرتدي عناصر هذه الوحدة سترة بنفسجية اللون مصممة مضممو المغني ساي الذي حققت أغنيته غانغام ستايل نجاحاً باهراً حول العالم، واختير أعضاء هذه الوحدة من الشرطة السياحية بناءً على إقتانهم للغات أجنيته.

اللحوم المصنعة تضر

بخصوبة الرجال

حذرت دراسة جديدة من أن اللحوم المصنعة على غرار الهامبرغر والهوت دوغ التي تلقى رواجاً كبيراً خاصة في الغرب، يمكن أن تضر بالخصوبة لدى الرجال.

وشملت الدراسة -التي أعدها باحثون في جامعة هارفارد للصحة العامة، ونشرت نتائجها في مجلة الخصوبة والعقم الأميركية- 156 رجلاً خضعت زواجهم لعمليات تلقيح اصطناعي، وأخذت عينات من سائلهم المنوي.

واختبر الباحثون عينات المنوي ونظروا في العمر ومؤشر كتلة الجسم وحالة التدخين والعرق، والسرعات الحرارية المتناولة، والأنماط الغذائية. وتوصل العلماء إلى أن الرجال الذين يتناولون بشكل منتظم اللحوم المصنعة لديهم كمية أقل من الحيوانات المنوية الطبيعية، مقارنة بالذين يتناولون كميات محدودة من هذه اللحوم.

وقد تبين أن الذين يتناولون ما هو أقل من وجبة لحم خنزير مقعد يومياً تكون لديهم كمية الحيوانات المنوية الطبيعية أكثر بنسبة 30% ممن يتناولون كميات أكبر من اللحوم المصنعة.

في المقابل تبين أن الرجال الذين يتناولون لحوم السمك البيضاء مثل سمك القد والهلبوت لديهم كميات أكبر من الحيوانات المنوية الطبيعية، كما أن هذه النتائج سُجّلت عند الذين يتناولون السلمون والسمك الأزرق والتونة.

الجزر يفيد مرضى السكري والنقرس

ويخفف التهابات وقرحة المعدة

الجزر من فصيلة الخيميات، موطنه جنوب أوروبا مع أنه يزرع الآن في جميع أنحاء العالم، الأجزاء المستعملة هو جميع أجزائه، ويستعمل من الداخل ومن الخارج واستعماله الداخلي منشط بشكل عام وجذر الجزر مفيد للسكري، وهو مفيد في فترة النقاهة، وفقر الدم والإسهال عند الأطفال بينما الجزر من الخارج تستعمل أوراقه لمداواة الجروح والحكة وتشقق الجلد الناتج عن البرد.

ويشكل الجزر مصدراً غنياً للكاروتين الضروري للنظر، كما يفيد في إعادة بناء البروتوبلازما في الجسم. ويتحول الكاروتين بواسطة الكبد إلى فيتامين أ حيث يخزن هناك. ويحتوي الجزر على كميات كبيرة من الكالسيوم السهل الهضم، والفيتامين هـ، والفيتامين ج والفيتامين د كما يساعد عصير الجزر في التخلص من الالتهابات المعوية. بل إنه يساعد في شفاء قرحة المعدة بالإضافة إلى أنه مدر للبول.

أيضاً عصير الجزر، يطرد الحامض البولي من الدم، ولذا فهو يساعد مرضى النقرس كذلك فهو علاج لأوجع حصى المرارة وأمراض الكبد، والسلس وقد ظهرت حالات عديدة تثبت أن امتصاص كميات من عصير الجزر، تساعد أحياناً في مقاومة أو معالجة السرطان وذلك لأنه يحتوي على نسبة عالية جداً من فيتامين هـ.

أفلام لمخرجات من 20 دولة في مهرجان القاهرة لسينما المرأة

يقام في العاصمة المصرية الشهر القادم مهرجان القاهرة الدولي لسينما المرأة الذي أصبح منذ تأسيسه عام 2008 نافذة على أفضل أفلام النساء حيث تعرض دورته السادسة أفلاماً روائية وتسجيلية روسوما متحركة لمخرجات من العالم العربي وخارجة.

وقالت مديرة المهرجان أمل رمسيس امس السبت في بيان أن المهرجان الذي يقام بمبادرة مستقلة عنواها بين سينمائيات سيفتتح يوم 16 نوفمبر تشرين الثاني سيعرض الأفلام المشاركة في عدد من الفعاليات والمراكز الثقافية في القاهرة كما ينظم محاضرات وموائد مستديرة وورش عمل طوال فترة انعقاده.

وأضاف البيان أن المهرجان الذي يستمر سبعة أيام ستشارك فيه مخرجات يعمن أكثر من 20 دولة عربية وأجنبية منها الأرجنتين والبرازيل ورومانيا وفلسطين والهند والجزائر.

منوعات الفجر

22



رواج سياحي بمدينة العين طوال أيام العيد



وبوادي مول والجيمي مول. الجدير بالذكر أن مدينة العين ومنذ فترة ليست بالقصيرة أخذت مكانتها على الخريطة السياحية لتكون واحدة من المدن الهامة التي تشهد إقبالا متزايدا خاصة إذا علمنا أن المدينة تضم العديد من المزارات الأثرية التي يقصدها الكثيرون.

درجات الحرارة بشكل ملحوظ الأمر الذي ساهم في زيادة أعداد السياح القادمين من خارج مدينة العين ومنهم من دول الخليج العربي. هذا وقد انتشر عشاق المسحطات الخضراء في الحدائق المفتوحة المنتشرة في مدينة العين. كما شهدت المراكز التجارية إقبالا متزايدا ليكون من بينها العين مول



•• العين-الفجر:
تصوير-محمد معين:

رواج سياحي صاحب القطاعات السياحية بمدينة العين طوال أيام عيد الأضحى المبارك حيث كانت المدينة مقصدا لزوار قدموا من الدول الخليجية وفي مقدمتهم المملكة العربية السعودية وقد أكدت بعض الأسر السعودية التي قدمت لمدينة العين لأول مرة أنهم قرأوا عن مدينة العين وتعرفوا على مواقعها السياحية من خلال شبكة التواصل لتكون وجهتهم الأولى هذه المرة بعد أن سبق لهم زيارة معظم المدن الإماراتية ليكون من بينها دبي وأبوظبي.

هذا وقد توافد المئات من أبناء المدينة إضافة إلى مدن الإمارات على أماكن الترفيه السياحي التي استعدت لاستقبالهم ليكون من بين هذه الأماكن منتج مبرز الخضراء الذي امتد به السهرات العائلية بشكل يومي حتى الساعات الأولى من الصباح ليتحول المنتجع إلى مهرجان سياحي عائلي كما شهدت مدينة ألعاب الهيلي إقبالا متزايدا خاصة بعد إدخال التحسينات عليها وتجديد الألعاب وتزويد المدينة بمسطحات خضراء وأشجار ساهمت في استقطاب العشرات بل المئات من الزوار ولم تكن حديقة الحيوان أقل إقبالا حيث استعدت الحديقة لتقديم العديد من العروض الترفيهية التي تناسب جميع الأعمار ليكون من بينها التعرف على مولودي الزرافة وفرس النهر اللذين عرضا للجمهور طوال أيام العيد وقد تمكن الأطفال وأسره من رؤية هذه المواليد وأخذ الصور التذكارية كما شاهد زوار الحديقة الأسود البيضاء اللون وهي من الحيوانات النادرة التي استقطبتها الحديقة وقد تواصلت الحديقة حتى أمس في استقبال زوارها من العاشرة صباحا وحتى العاشرة مساء.

هذا وقد أكد مدراء الفنادق الرئيسية بالعين ومنها روتانا وهيلتون ومنتج دانات وأيلا إضافة إلى الشقق الفندقية إلى أن الحجوزات كانت شبة كاملة نظرا لأن هذه المناسبة جاءت في وقت انخفضت في



الأمهات والأبناء في جولة سياحية

•• العين-الفجر:

حرصت الكثير من الأسر على اصطحاب أبنائهم للاستمتاع بالمرافق السياحية بمدينة العين خلال إجازة العيد ليكون من بينهم الأم التي اصطحبت أبنائها الستة إلى مدينة ألعاب الهيلي والتي تمثل إحدى الوجهات السياحية التي تميز مدينة العين عن غيرها من المدن.



ورشة فنية تنافس عليها الآباء والأبناء

•• العين-الفجر:

نظمت مدينة ألعاب الهيلي ورشة للفنون التشكيلية للأطفال تحلق حولها الآباء والأبناء معا في محاولة للتعرف على هذه الفنون لتكون الخطوة الأولى لاكتشاف الإبداعات والمواهب التي لا تقتصر على الأبناء فقط.



منوعات القلق

23



أصدر أخيراً علماء النفس في إسبانيا، التي تشارف على حافة الركود الاقتصادي، إحصاءات تظهر ازدياد عدد الأشخاص الذين يلجأون إلى المستشارين لمساعدتهم في التكيف مع المخاوف المالية. كيف نقضي على الخوف الذي يستحوذ على حياتنا؟ دعونا نستخلص النصائح من الخبراء.

انزع عنك رداء القلق!

تخلص من الخوف الذي يستحوذ على حياتك

جسمك، فنتام بالتالي بشكل أفضل. يساعد نموذج النوم بانتظام في تخفيف حدة القلق، كذلك، تساهم التمارين في التخلص من بعض المواد الكيميائية كالأدرينالين الذي يسبب القلق). تقوي تمارين الأيروبيك، كالشي أو حتى المشي السريع فضلاً عن ركوب الدراجة والسباحة، القلب، ما يجعله أقل عرضة للضغط الذي يقام عوارض القلق الجسدية.

في المقابل، تحذر كار من الإفراط في التمارين بقولها: (يشق كثير ممارسة التمارين القوية والقاسية، والضغط على أنفسهم، فيضون عذاباً للخطى وجهازاً لقياس نبضات القلب، وذلك لا بأس به، غير أن إجهاد الجسم بالتمارين يفرض ضغطاً إلى حد أنني أرى من الضروري تجنب إيذاء نفسك. إن كنت تشعر بألك عاجز عن القيام بخطوة إضافية أو غير راغب في الذهاب إلى النادي الرياضي في صباح اليوم التالي، لا تفعل، فذلك ليس نهاية العالم).

هون على نفسك

تدل وثيرة الحياة بالنسبة إلى الكثير على أن الشعور بالقلق لا يأتي بالفطرة. لكن إن بدت فكرة التمدد في الأريكة مكروهة في نظرك، توجد تقنيات تحول الاسترخاء إلى نشاط. يقول تورنر: (أرى اليوغا والتأمل كتنقيتين للاسترخاء تحفزان الذات وتعودان علينا بمنفعة كبيرة).

توافقته الرأي كار: (العلاجات التي تساعد في التخفيف من الشعور بالقلق عبر الاسترخاء كثيرة، وهي فاعلة لأنها تبعث رسالة إلى الجسم بأنه لا يجب أن يكون متأهباً لمواجهة حالة طارئة. من ضمن أكثر التمارين فائدة التي يجب القيام بها، أن ترخي جسمك عن وعي تدريجياً، بدءاً من رؤوس أصابع رجليك، شد وراخ كل عضلة في جسمك، مطبقاً ذلك على كامل أعضاء الجسم صعوداً إلى الرأس. مارس ذلك التمرين وأنت ممدد أو جالس، وقد يساعدك في ذلك تسجيل حركات العضلات التي تقوم بها أنت أو صديق لك، لإعادة تشغيلها تعيينك على التركيز. إن كنت تستطيع الإتيان بتلك الحركات يومياً، فذلك أمر رائع. عندما تتكيف معها، طبقها في أي مكان، في القططار أو في مكتبك. تقيد ممارستها ليضع دقائق بقدر ساعة نوم).

تنفس

يسهل نسيان أمر ما يأتي بالفطرة، لكن يعتبر التنفس كما يجب من أسهل الطرق لتهدئة الأعصاب. يقول تورنر في هذا الإطار: (يمكن لمرط التنفس أن يؤدي إلى حالة هلع في أي وقت، لذلك، ليس صعباً السيطرة على شعور القلق عبر تعلم التنفس بعمق أكبر بدلاً من القيام بحركات تنفس قصيرة وخفيفة).

من ناحيتها، توصي كار بدمج تمارين التنفس مع تقنيات الاسترخاء التي تنصح بها، فتشرح قائلة: (يدرر الأشخاص الذين يجلسون أمام شاشة الكمبيوتر طوال اليوم فجأة بأنهم لا يتنفسون فعلياً. من الواضح أنهم يفعلون ذلك، لكنهم غالباً ما يتنفسون بوتيرة سريعة جداً أو على الأرجح يقطعون أنفاسهم من دون وعي في مرحلة ما. عندما تكون في حالة استرخاء، مارس تمرين التنفس العميق. يبدأ دوماً بحركة زفير للتخلص من الهواء في الرئتين، شد معدتك إلى الوراء لتتمكن من إخراجه بشكل أفضل، من ثم قم بحركة شهيق عميقة عندما يحلو لك).

يعتبر تورنر أن التنفس يؤدي دوراً في نوبات الهلع. يقول: (الحل الأمثل هو ذلك الأبسط. تنفس في كيس ورقي لتنتج هواءك الخاص، فذلك يفيدك في الحفاظ على ارتفاع مستويات ثاني أكسيد الكربون لوقف الشعور بالدوار أو خفة الرأس).

طعام

تصرح كار: (يؤثر الطعام الذي نتناوله في كل شيء، فإن وضعنا فيه الأوساخ، لا يسعنا إلا أن نتوقع نتائج سيئة).

يعتبر تورنر أن من المهم تفادي كل ما يمكن أن يحفز جهازنا العصبي، الأمر الذي يميز ردّ المواجهة أو الفرار تجاه الأوضاع المقلقة. يضيف: (سينبهك شرب الكثير من الكافيين في القهوة أو الشاي والشوكولا بشكل مفرط، وسيؤثر النظام الغذائي الغني بالسكر في شهيتك. أعرف أشخاصاً يعانون من مشاكل قلق سيئة ويقولون إن ارتشاف نصف فنجان من القهوة يصيبهم بالتمرق، لذلك لا يتناولون مثل تلك المشروبات).

رفض

توضح كار: (لا أستطيع أن أشد كفاية على مدى أهمية ذلك، لكن يتعرض الناس رهنأ للكثير من الضغوط، لا سيما أولئك الذين يعملون لساعات طويلة ويبدلون قصارى جهدهم لمحاولة تحقيق أهداف مستحيلة. لذلك، يغيب لديهم أي توازن بين العمل والحياة، بل وحده العمل يشغل حياتهم، ويشعرون بحالة سيئة لأنهم يعيشون تحت ضغط كبير. خلقت الحياة للاستمتاع بها، وغالباً ما تتمثل أسهل طريقة لتخفيف القلق في قول (لا)).

لا ينطبق (الرفض) في مكان العمل فحسب، يقول تورنر: (نميل إلى إخبار أنفسنا تلك الأكاذيب البسيطة، لا سيما في الأحوال الاجتماعية. عليك أحياناً أن تسأل نفسك، هل أحب فعلاً التحدث إلى هؤلاء الأشخاص لأنهم يشيرون اهتمامي أم لأنني أجد نفسي مضطراً؟

يسهل أن تشعر بأن الأشخاص الآخرين يستحوذون على اهتمامنا، لكن تمكن الحفا في القيام بالأمر التي تحبها، وليس في إجبار نفسك على القيام بما لا ترغب فيه).

بدل

لدى أولئك الذي يسعون إلى علاجات بديلة خيارات واسعة لم يعهدها سابقاً. في الوقت الذي يشكك فيه كثيرون ببعض العلاجات المطروحة في الأسواق، يمكن أن تبرهن جميعها عن فاعلية في مكافحة القلق. تعقب كار قائلة: (تعمل تلك العلاجات وفقاً للمبدأ عينه، سواء كانت علاجاً بالعطور، أو وخزاً بالأبر، أو علاجاً بالبولورات، فهي تساعد في الاسترخاء وهناك احتمال في التحذث إلى الآخرين، وكلا الأمرين مفيد، بغض النظر عن الطريقة التي تحقق فيها هاتين النتيجتين. أما العلاجات الجسدية كالتايلاز (مجموعة من الحركات البدنية مصممة لتقوية الجسم وتحقيق توازنه تصحيحاً أنماط من التنفس المركز) والتدليك واليوغا فجميعها مفيدة جداً نظراً إلى قدرته على تحقيق حالة من استرخاء الجسم، لأن تشنج العضلات مساهم أساسي في الشعور بالقلق. كلها علاجات غير مؤذية، ويخرج أشخاص كثر منها بحال أفضل مما كانوا عليها عند دخولهم).

مع ذلك، تقترح كار علاجاً بديلاً آخر، تنصح: (استمع بحياتك بكل بساطة، فهذا وجد، واحرص على عدم تقويت فرص الضحك قدر الإمكان. إن لم تفعل، سينتابك على الأرجح قلق، وذلك ما يدفع الناس إلى تفادي المناسبات الاجتماعية، الأمر بمثابة دورة مدمرة).

مساعدة

في حال فشلت العلاجات، أن الألوان لتستشير طبيبك العام. يشرح تورنر: (من المهم استشارة الطبيب خصوصاً إن كنت تعاني من نوبات هلع. غالباً ما تقع حوادث منفصلة في أماكن مكتظة، فيبدأ قلبك بالخفقان، ولا تستطيع اللحاق أنفاسك، وتشعر بأنه سيغمي عليك وتبدأ ريكاتك بالارتعاش. يشعر البعض وكأن الأرض تتحرك أو هو على قنطرة بأن أمراً سيئاً يحدث، باختصار إحساس مربع بالموت. على طبيبك حينئذ إحالتك إلى طبيب نفسي سيعلمك تقنيات لإدارة الشعور بالقلق ويقدم لك علاجاً للسلوك المعرفي، في حين يصف البعض الأدوية).

من المهم أن تشعر ببعض القلق، لأنه يساعدنا في التركيز، وهو أمر طبيعي كلياً، لكن لا يجب أن يكون مفرطاً. يصعب على البعض تحمله ويعتقد أن الأمور لن تتوّل إلى التحسن. إن استطعت فهم القلق وأسبابه وتقبلها، ستتحسن الأمور.

في المملكة المتحدة، تُظهر إحصاءات أجرتها مصلحة الصحة الوطنية للعام 2007 أن واحداً من أصل خمسين بريطانياً مصاب ب(اضطراب القلق العام)، أو القلق الدائم وغير العفاني تجاه تعقيدات الحياة اليومية، في حين أن واحداً على الأقل من أصل عشرة بريطانيين يعاني نوبة الهلع العرضية. مع اجتياح الأيام المظلمة فترة الازدهار التي لم نشهدها أبداً، قد تبدأ تلك الأرقام بالارتفاع قريباً على الأرجح، لكن هناك خطوات كثيرة يسعنا اتخاذها لتجنب القلق.

اعرف عدوك

القلق هو (حالة محسنة من الاستثارة النفسية)، حسبما يحدده تريفور تورنر، أحد علماء النفس المستشارين شرق لندن ومؤلف كتاب Anxiety: Your Questions Answered. يتابع: (إنه آلية أمان فطرية تماماً ومخصصة للتعامل مع التهديدات المحتملة أو الأوضاع التي تطرح تهديداً). كانت تلك التهديدات تظهر سابقاً على شكل حيوانات مفترسة أو تناقض على الغذاء. اليوم، أصبحت تتخذ شكل الامتحانات، أو الأوقات العصبية في العمل، أو المخاوف المالية. يضيف تورنر: (يعتبر العالم الحديث عاملاً مهماً في إحداث القلق، فنستجيب بالطريقة عينها، برد مواجهة أو فرار، لأن عقولنا تتخذ موقفاً تحديرياً).

أثار القلق ليست نسبية فحسب. تقول كارولين كار، اختصاصية في العلاج المعنطيسي ومؤلفة كتاب How Not to Worry الذي صدر أخيراً: (غالباً ما تكون العوارض الجسدية المقلقة أول ما يلاحظها الأشخاص الذين يعانون من القلق. يمكن أن يشهدوا خفناً، زيادة في نبضات القلب، تعرقاً عصبياً، تشنجاً في العضلات، الآماً في المعدة، أو ضيقاً في التنفس. عرفت شخصاً أصيب بتشنج في عضلات الفك، فكان بالكاد يستطيع فتح فمه من دون معرفة السبب، وتبين بالتالي أنه يعاني قلقاً. يجب أن تهدأ تلك العوارض ما إن يزول الخطر المحتمل، لكن بما أننا نتعامل مع (الحالات الطارئة) في عالمنا الحديث يومياً، يمكن للناس أن يضعوا أنفسهم تحت ضغط مستمر هائل إلى حد أن المواد الكيميائية التي يفرزها الجسم لمحاربة هذا التهديد ليس لها متففس آخر سوى إحداث عوارض القلق).

علاج

يقول تورنر: (أي تمرين مفيد لمحاربة الشعور بالقلق. تتعب ممارسة التمارين بانتظام

الطريقة المثلى

لمراقبة وزن طفلك

سعيدة برؤية طفلك يكسب بعض الوزن؟ لا جدوى من وضعه على الميزان يومياً. إليك الطريقة الفضلى لمراقبة وزنه.

بعد الولادة يفقد الأطفال قليلاً من وزنهم، وهذا أمر طبيعي يراقبه الأطباء والممرضات في المستشفى في الأيام الأولى. لكن في المنزل لا داعي لمراقبة وزن طفلك يومياً، بالتالي لا جدوى من الاحتفاظ بميزان خاص. عندما يصبح عمر طفلك ثمانية أيام ينبغي أن يكون طبيب الأطفال تأكد من وزنه. يُفترض مبدئياً أن يكون استعاد الوزن الذي كان عليه عند الولادة، لكن في حال وجد صعوبة في ذلك، سيتأكد الطبيب من أنه: يرضع جيداً، تكفيه زجاجات الحليب التي تعدينها له، يبئل حفاضاته بحسب المعدل الطبيعي، تبرزه طبيعي ومنظم. مزيد من الحرص والحذر، يمكن أن يطلب منك إحضار الصغير مجدداً في اليوم التالي أو بعد ثلاثة أيام ليفحصه ويتأكد من وزنه، فإذا استعاد الوزن سيراه الطبيب أسبوعياً حتى نهاية شهره الأول.

يكسب طفلك نحو كيلوغراماً شهرياً. يمكن لتلك الزيادة أن تكون أكثر بقليل إذا كنت ترضعينه، أو أقل بقليل إذا كان يحصل على الحليب من خلال الزجاج. لكن لا داعي للقلق لأن الطبيب سيراقب نموه ووزنه لدى كل زيارة شهرية إلى أن يبلغ شهره السادس. إذا كنت ترضعينه، إعرفي أن وزنه يتبدل بشكل طفيف بعد انقضاء الأشهر الثلاثة الأولى. لا يعني ذلك أن حليبك لم يعد مغذياً أو أن عليك مراقبة وزن الطفل أكثر، فما دام يتناول الطعام جيداً وينمو طبيعياً وهو بصحة جيدة، فذلك يعني أن لا داعي للقلق.

راقبي ما إذا كان:

- يواجه صعوبة في الاستيقاظ ويبدو أقل نشاطاً وحيوية.
- يبكي ولا يبدو راضياً أبداً.
- لا يبئل حفاضاته كثيراً أو أنه أصبح فجأة يتبول أكثر.
- بشرته جافة جداً.



الكتابة ليست عرض سطور من الحياة بقدر ما هي الخروج عن المؤلف

الشاعرة نجوى شمعون: الجسد تمثال، أما الروح فضوء يتسرب في ماء الجسد

نجوى شمعون شاعرة وإعلامية فلسطينية صدر لها ديوان (كما ينبغي لي) عن (المركز القومي للدراسات)، وقصائد ضمن كتاب (خارج سياق النهر) عن (بيت الشعر الفلسطيني)، لها نبرتها الخاصة في القصيدة.



القلب علينا التعايش مع هؤلاء المنتسحين بالأنانية.

القلق رديف الشعر، لا يمكن أن نكتب ونحن في هدوء تام.

الهدوء دائماً للأموات ولا أعتقد بوجود كاتب هادئ إلا إذا استطاع أن يخفي الجنون في داخله. الشاعر مجنون لا محالة، لولا هذه الصفة الجميلة القبيحة لما كتب وأبدع، ولما تحايل على اللغة ونصب لها الضخام.

لربما خرجت هنا عن السؤال أو عن الاجابة التي من المفترض أن تكون مرتبة ومتناسقة تليق بالسؤال. لربما هذا هو الجنون بعينه والشعر ذاته.

• هل لديك مشروع ما في كتابة الشعر؟ وهل تكتبين شعراً يتعلّق بالبحث أم بداتك وأحوالك؟
- الكتابة ليست مشروعاً، إنها فن النحت أينما كنت سواء على الماء أو الضوء، نحت في الروح والهواء الطلق. لا أحب الكتابة حسب المناسبات أو الحدث إلا إذا انسكبت مشاعري دفعة واحدة ولم أفصح في منمها أو لجمها.

الكتابة لفترة طويلة كانت عن الذات، ولست وحدي في ورطة الكتابة هذه، أعتقد أن غالبية الشعراء الفلسطينيين لفترة كتبوا عن الذات. الكتابة عن الذات رديف الحياة، لا يستطيع شاعر أن يكتب عن المقاومة في فترة سلام أو هدنة مع العدو. لماذا يتصور البعض أن الشاعر ليس له أي استراحة من الدم العالق بكعب القصيدة أو الحروب التي تركض خلفه أينما ذهب خصوصاً كفلسطيني وكان عليه أن يواجه موته الصغير موت ألقاً وأن يكون حاملاً للقنبلة والسلاح وليس له أن يغني مرة أو حتى أن يلفظ أنفاسه ليستريح في النوم وإن كتب عن الحب فهو خائن وباع فضيته وإن كتب عن الخيال فهو لا يعيش في هذا العالم، عليه فقط أن يكرس فكرة الدم أكثر ويعيشها ويتنفسها ويضعها ولا سبيل لللفظ عالياً بعيداً عن الحجارة والقتل والموت. ثمة خلل ما في الثقافة العربية، في فكرتها عن الشاعر وتصوره كمحارب يقف في الصفوف الأولى ولا يكتب سوى بحبر قلبه ويكتب عن الوطن بسكين الطبخ.

لا تروض الشعر كما تريد، الشعر يلحق بالشاعر عالياً فوق آلامه والجراح ليعلو ويختلف في رؤيته للعالم كله. ليس على الشاعر أن يكتب الحروب كما هي، كما تصورها أو كما لتنتقلها عينه، عليه أن يكتبها ويحمرها بمخيلته بشكل آخر، شكل يتوافق مع طيرانه لا موته وهيئة حياة يقتقدتها كثيراً في الحرب والحصار وصراع الأخوة على الدم. عليه أن يرى ما لا يراه غيره وأن يعيد ترتيب الأشياء ليتوافق مع مزاجه، وعليه فوق ذلك كله أن يبتكر العالم بشكل آخر بعيداً عن صورته المزعومة. وهذا العالم في وجدان الشاعر عليه بهارة أن يريه للناس بكامل دهشته وسحره وأن يصنع الدهشة خطوة خطوة.

سلمات للنجاة؟ كيف أكتب من دون أن تحترق يدي بجمرة الشعر، وكيف أصنع الضخام في القصائد، وكيف أعدها وأفككتها كما لو كانت لغماً؟ القصيدة هي اللغم، لكن في الوقت نفسه على ألا أقع في الضخام التي صنعتها بيدي. الشعر حواس مجتمعة لا تعرف الواقع ولا تعترف به، لذا نحن في صراع دائم لتطير لا لنحط على الأرض، وهذا هو قدرنا الممتع والمؤلم في آن.

• من هو الشخص الذي تخاطبته في شعرك، هل هو الغائب أو الخيال؟
- لا بد من واقع يستند إليه الخيال، ولا بد من خيال يستند إلى الواقع، هكذا الشعر. لا يوجد شخص، لربما عوالم كثيرة تتمثل بوجوده وعابرين وراجلين. دائماً ما يتحول الواقع إلى خيال ويصير للغائب ظل أو شبح في الغياب. كل شيء متشابك وما من شيء ثابت في الشعر. أخطب الغائب الذي يقيم في الذاكرة دائماً، الذي ربما يكون أنا. الشعر هو التناقض والاختلاف، والكتابة واقع مزوج بالخيال أو العكس، لا تأخذ شكل العادي والا لا كانت قصيدة. الكتابة هي كيف ترى العالم بعين أخرى، بعين نصف مغلقة ونصف مفتوحة على الهاوية، عين هي تشبه جناح طائر ولا تشبهه هي رفة العين كريحته تعلو وتهبط أو لا شيء، مجرد بقع من الضوء في رشح السؤال. وكذا الشعر لا أمل من الشفاء منه كالحب تماماً، إما يقتلك أو يقتلك لا مناص، وهذا هو الحب الكره. لا تفسير سوى طغيان الموج، موج القصيدة عليك، تفرق حتى تمتاز الرثة بما فاض منك غريق اللذة وعقابها ابن الخطيئة. أنت وأنت تمارس جنونك في القصائد، تعارك حراسك وجنود هصرتك، وأنتك الذين رسمتهم بكامل أسلحتهم بقسوتهم ونعومة الأيدي التي تلمس خطاك، فتشبهق الحيرة والحيرة لا دواء لها. لا تلتفت، إن تلفت عدت إلى الموت وسأفكك الآلهة في الظلمات. ليس من نور سوى قلبك الذي يعشق.

• محمود درويش محطة دائمة في حياة معظم شعراء فلسطين. من هو بالنسبة اليك؟
- أحاول الابتعاد عن درويش لأفقت منه. عجزت حتى الآن عن الكتابة عن رحيله. نستبعد فكرة الموت بذاتها، فكيف تتقبل غياب الموت!

القراءة لشاعر بحجم درويش هي أن تتوغل في روحه، والانفصال هو كفصل الروح عن الجسد. هكذا يحدث إن تألفت روحك مع شاعر ما. إنها الهزيمة في حرب خاسرة والحرب الخاسرة هي الموت. الشعر هو أن تتماهى مع أرواح الآخرين، تشرب من نبعمهم، تتألف روحك معهم، تتقمصهم حيناً وتبكي حين تقرأ لهم، تتوحد معهم، وأكثر من ذلك بكثير. الشعر هو ما يتركه الآخرون لتمسك بنهاية الخيط وتبدأ أنت تغزل بعده. لا يمكن أن يكتب شاعر أو كاتب من دون أثر لمن سبقوه. كلنا تكمل الدائرة المفتوحة على الدهشة. الكتابة نحت في الوعي واللاوعي. لا يشبه شاعر شاعراً آخر، فلكل منا خصوصيته، من التمازج سيفه ووفرة الضوء في قصيدته، الضوء الماء الذي جعل الله منه كل شيء حي، وماء القصيدة ضوء الروح، روح كاتبها. لا يمكننا الكتابة بمعزل عن الآخر، لا بد من نقطة تتسرب من الآخر المرقوم والمتغلغل فيها، لذا عند إعادة القراءة نشطب ونحذف ما سقط من ماء الغير مهما كانت هناك من ضرورة ملحة في داخلنا على الكمال، إذ لا يستطيع الكاتب المتمرس على الغواية أن يستعير دلو غيره. يمكنه الاستفادة لا الاقتباس.

لذا لا بد من المرور في نوايا الآخر، لكن من دون البقاء. يصبح المقيم ضيفاً قتيلاً حتى على نفسه. الكتابة جنون ولا تسأل مجنون ماذا يكتب لحظة الكتابة، ونحن نحت في الروح لنصل الشعر من وهجه لا نسمع غير صرير القصيدة ونزيف ولادتها ليس من قابلة غير جسد الكاتب، الجسد المملوء بالثغوب كما لو كان ذاكرة النص. لا أحد يتمرد على أحد، سوى نفسك تطويها وتعيد نشرها من جديد بوعي أكثر ونصال متعددة.

• هل تعتقد أن النشر عبر (فيسبوك) يشجع على النشر من خلال كتاب أم أنه يقتل الورق؟
- لا شيء يقتل الأوراق. ثمة حاجة ملحة إلى احتضان كتاب نشم أنفاسه كما لو كان واحداً منا. يجعلك الكتاب تحلم وتسافر، تشعر بوجعه وتآلفه بحميمية ولربما تنام وأنت تقرأ، فتحلم بكل ما قرأت وكشريط سينمائي طويل تعيشه، تتذوق وتشم وتضحك وتبكي في جو مختلف أقرب إلى النوم تحت شجرة وهذا هو الحنين إلى ملامسة كتاب لتركه في مكتبك الخاصة ككنز خاص بك وحدك. شكّل وجود الكتاب معرفة بين اليد والكتاب والذاكرة التي ترسم أجواء ما، فصارت عادة أن تحتضن الكتاب كما لو كان ابنك. صنعت ملامسة الورقة نوعاً من العلاقة بين القارئ والكتاب، إحساساً بين ما يتلقى وبين ما يصنعه خياله، لذا صارت العلاقة أقوى بكثير من أن تنفصل أو تتلاشى ببساطة.

كمتحف بين يديك تتفاخر به وتهجره وقتما تشاء وتعيده إليك. إنه نوع من التملك والتترف. جعل ال(فيسبوك) الشاعر ومجهوره وجهاً لوجه وجعل الشاعر أكثر كثافة وحضوراً وقرباً حتى تكاد تشتمه إن لم يعجبك رأيه، الأمر الذي زلزل وسحب السباط من تحت أقدام الكثيرين، خصوصاً في حال كتب الشاعر في السياسة رأياً مخالفاً لتابعيه. الميديا تصنع وتقتل في الوقت ذاته.

النشر كأنك تكتب وتنزف. في اللحظة ذاتها التي يقرأ جمهورك فيها موتك أنت تكتب نعيك بيدك. صار ال(فيسبوك) حالة وأنت المدافع عن عشقتك، فإذا كتبت قصيدة في العشق أنت الملام وإذا كتبت قصيدة في السياسة ولم تعجب جمهورك المتابع، صارت القصيدة هنا أشبه برأيك السياسي، إما ترجم بالحجارة أو تعدم فوراً، وهنا على الشاعر أن ينتبه لهذا الموت الانتحار. صنعت الميديا وجهاً آخر للشعوب وللشاعر، إما أن تكون مع أو أن تسقط، وهنا خلط أيضاً وإجحاف وقتل مترصد للفنان.

ما الذي يجول في بال الشعر والشعراء ليطلقوا الرصاص على بعضهم في ساحة تتسع للجميع، وكذا في السياسة؟ لماذا لم يعد الكون ممكناً لجميع الكائنات لأن البعض نصب من نفسه لها يحو ذلك ويلقي الآخر في النار على أساس أن تترك له الساحة ويبقى هو فقط. الشعر ليس هكذا ولا الحياة.

الضحكات أيضاً أشجار تستظل بها لحظة ألم، لكن هذا لا يلغي أن الضحك بكاء، ومثل ثقب في

• ما الذي يمثله الجسد بالنسبة إليك في الشعر؟
- الجسد تمثال، أما الروح فضوء يتسرب في ماء الجسد، هكذا تحدث خلخلة في المعنى وتفسد على طريقتها الكلمات كلما وقعت في الدلال. أبيض هذا المعنى، كغريسة أنصب فخاخى بروية كي لا أقع كلي في البياض. لا بد من ظل يموه البياض على مهل. الفرس حين تأتيك ولا تهادن، تتمرد فيك حتى تصطك عظامك. ولم يكن البرد كان الشعر يؤث للفراس بيتاً من ضوء تتسرب فيه صفات الضوء. الجسد يشبه الروح تماماً، أقرب إلى صفة الهواء والتراب. فالروح لا نراها إن خرجت من الجسد. الروح هي المنفصلة على عوالم كثيرة، لماذا لا نحاسبها ونحاسب الجسد الكتلة النائمة على الأرض الكتلة التي لا تحلق؟ لماذا ارتبط الجسد بالخطيئة وبالذنوب على رغم أن الروح تحمل ما يحمله الجسد من فكرة الخطيئة؟

لماذا نأخذ دائماً فكرة ما ونحوم حولها. مثلاً، عند العرب الجسد عورة والشاعرة التي تتناوله في كتاباتها تعتبر إباحية أو تفتش عن رغباتها! الشاعرة العربية التي عاشت وتعيش هذا الفصام الدائم في مجتمعها، هذا الخصام في ذاتها المدمعة ويحب تكويتها كأثني. لماذا يترك الشاعر ولا ينتقده أحد في حين تلاحق الشاعرة وتوصف بأبشع التهم إذا كتبت عن الجسد؟ ما الذي يغيظ الآخر ويقهره ويفتح له التأويل ونصب الشراك؟ لا نقل لي حماية لها. الشعر لا يعرف الحماية، يعرف التحليل والجنون، ولا يعرف حدوداً لحوافره. لا ينتظر مدافعين عنه أو عن كاتبته. الوجود ذاتها يربكها المشهد فتقتصص من القصيدة...

أليس لها الحق في أن تكتب عن الجسد الذي يزوجونه صغيراً برجل كهول أو الجسد الذي يفتصب بأسماء كثيرة؟

• إلى أي حد كان حضور الحرب والصراع في كتاباتك الشعرية؟
- تكتبنا الحرب برصاصها، ولو تناولت ديواني (كما ينبغي لي) لوجدت الحرب هناك وكل ما يحدث على الأرض من قتل وتشريد. ينبغي أن نخرج قليلاً عن الحرب، لنرى أمزجتنا ونربط على كتفنا الهزيلة في الحرب لننهض وننتفض بعض الحب كي نقهر الحرب.

الكتابة ليست عرض سطور من الحياة بقدر ما هي الخروج عن المؤلف، وهي كيف نصنع من الحرب



النقد الفني... دراسة جمالية

صدر في القاهرة ضمن سلسلة مكتبة (الأسرة) كتاب (النقد الفني... دراسة جمالية)، تأليف جبروم ستولنيتز، وترجمة المفكر الراحل د. فؤاد زكريا. يستعرض الكتاب دائرة واسعة من الفنون المختلفة، التي أبدعها الإنسان عبر العصور المختلفة، وتعتبر لونا رقيقاً من ألوان الثقافة الإنسانية، مثل الرسم، النحت، الغناء، الزخرفة، العمارة، صنع الضخار، التمثيل، النسيج، الموسيقى، الباليه، وغيرها من

اليانابيع الفنية، التي تعبر عن عالم واقع ووجود وتدل على حضارة وحياة وأمم، وتسمى إلى نشر الوعي بالخبرة الجمالية لدى المتلقي، الذي يتابعها بشغف كبير. فالفنون على اتساع رفعتها لم تعد غذاء روحياً فحسب، وإنما تعد حاجتنا إليها كحاجتنا إلى الطعام والماء بل وإلى الهواء أيضاً.

واشتمل الكتاب، الذي صدر في 275 صفحة من الحجم الكبير، على ستة أبواب، الأول (التجربة الجمالية)، احتوى على ثلاثة فصول؛ الفصل الأول في دراسة علم الجمال، فيما تناول الفصل الثاني الموقف الجمالي، وتناول الفصل الثالث التجربة الجمالية. وجاء الباب الثاني في الكتاب، عن (طبيعة الفن)، حيث تناول الإبداع الفني، ونظرية المحاكاة، والنظرية الشكلية، والنظرية الانفعالية، ونظرية الجمال الفني.

واشتمل الكتاب بالباب السادس (النقد) وتناول أنواع النقد، والوظيفة التربوية للنقد.



منوعات الغفلة

25



تشعرين بالحيرة عندما تقفين أمام أصناف الكريمات الواقية من أشعة الشمس الكثيرة؟ بدأنا نلاحظ أخيراً تغييرات في الماركات التي تظهر على رفوف المتاجر، كما أوصت إدارة الأغذية والأدوية الأميركية.

انتقي الكريم المناسب للوقاية من الشمس

تنسى أن أصحاب البشرة الداكنة قد يصابون بسرطان الجلد أيضاً. عدم احتراق البشرة في العادة لا يضمن تجنب الإصابة بسرطان الجلد. لمكان الإقامة تأثير أيضاً. يكون التعرض للأشعة فوق البنفسجية في الشمس عامل خطر للإصابة بسرطان الجلد. كلما اقترب مكان الإقامة من خط الاستواء، تشد قوة الأشعة فوق البنفسجية. على سبيل المثال، قد يكون الشخص المقيم في فلوريدا أكثر عرضة لسرطان الجلد ممن يقيم في ماين بسبب موقع الإقامة فقط. كذلك، تكون الأشعة فوق البنفسجية أقوى على المرتفعات. يعني ذلك تراجع خطر الإصابة بسرطان الجلد عند الأشخاص الذين يعيشون على مستوى البحر مقارنة بمن يقيمون في الجبال. تؤثر نسبة التعرض للشمس على معدل الخطر أيضاً. تبرز أدلة على أن الأشخاص الذين يتعرضون لحروق شمس حادة في مناسبات متعددة من طفولتهم يكونون أكثر عرضة للإصابة بالورم الميلانيني. كذلك، تتزايد الأدلة على أن التعرض للشمس في سن الرشد ينعكس على الحالة أيضاً. لذا يجب أن يتخذ كل شخص خطوات مناسبة لحماية نفسه من الشمس، مثل استعمال الواقي الشمسي بانتظام، وتجنب الشمس في منتصف النهار، وارتداء ملابس واقية وقبعة كبيرة. أخيراً، تؤدي العوامل الوراثية دوراً مهماً. في حال وجود تاريخ عائلي من مرض سرطان الجلد، يكون الأشخاص أكثر عرضة للإصابة به مقارنة بغيرهم. خلال تقييم المخاطر الأساسية، يطرح اختصاصي الجلد أسئلة عن التاريخ العائلي لتحديد نسبة الخطر. بالتالي، قد ترغب في معرفة المزيد عن تاريخ سرطان الجلد في عائلتك قبل أخذ موعد مع الطبيب. يساهم هذا التقييم في تحديد مواعيد زيارة اختصاصي الجلد. يحتاج بعض الأشخاص الأكثر عرضة لسرطان الجلد إلى رؤية الطبيب كل ثلاثة أو ستة أشهر. أما الأشخاص الأقل عرضة للمرض، فقد يحتاجون إلى مراجعة الطبيب كل بضع سنوات. تتوقف الفترة الفاصلة بين الزيارات على وضع كل فرد. بعد تقييم الحالة، من الأفضل التحدث مع اختصاصي الجلد عن أفضل جدول مواعيد يناسبك استناداً إلى عوامل خطر الإصابة بسرطان الجلد في حالتك.

ضرورة الوقاية

تتم أهمية استعمال كريمات الوقاية من الشمس في أن جميعنا معرضون للإصابة بسرطان الجلد، لذا من المفيد أن يخضع الجميع لتقييم المخاطر الأساسية على يد اختصاصي الجلد الذي يصف الكريم المناسب. يمكن أن يوفر التقييم تفسيراً أوضح عن خطر الإصابة بسرطان الجلد. كذلك يستطيع تحديد الفترة الفاصلة بين زيارات اختصاصي الجلد للمراجعة. ثمة ثلاثة أنواع أساسية من سرطان الجلد: الورم الميلانيني، وسرطان الخلايا القاعدية، وسرطان الخلايا الحرشفية. سرطان الخلايا القاعدية هو نوع السرطان الأكثر شيوعاً في العالم، ويأتي سرطان الخلايا الحرشفية في المرتبة الثانية. صحيح أن الورم الميلانيني أقل شيوعاً من النوعين الآخرين، لكنه النوع الأخطر من سرطان الجلد وقد يصعب معالجته ما لم يتم رصده في مرحلة مبكرة. لا يسبب بعض أنواع سرطان الجلد عوارض واضحة. المؤشر الوحيد الذي يدل على وجود سرطان جلدي عند الناس هو تنوء جديد على الجلد أو تغير جلدي معين. في بعض الحالات، قد يكون سرطان الجلد مؤلماً عند لمسه أو قد يتزف عند أدنى احتكاك. يسبب قلة العوارض، تصبح الفحوصات الدورية عند اختصاصي الجلد أمراً بالغ الأهمية للكشف المبكر عن سرطان الجلد، إذ يسهل معالجة المرض في هذه المرحلة. يبرز دور تقييم المخاطر الأساسية في هذه الفترة تحديداً. أفضل ما يمكن فعله هو الخضوع لهذا الفحص مع اقتراب نهاية سن البلوغ، أي في أواخر سنوات المراهقة تقريباً. خلال ذلك التقييم، يفحص اختصاصي الجلد البشرة ويراجع عوامل خطر الإصابة بسرطان الجلد في حالتك. استناداً إلى نسبة الخطر، تحصل على توصيات حول مواعيد المتابعة الطبية المناسبة.

نوع البشرة

يؤدي نوع البشرة دوراً في تحديد معدل خطر الإصابة بسرطان الجلد. يكون أصحاب البشرة الفاتحة التي تحترق بسهولة معرضين لخطر أكبر. لكن يجب ألا

يتركز التغيير الأكبر على المصطلحات المستخدمة، فما عاد بالإمكان تصنيف الكريم كحاجب لأشعة الشمس، بل واق من أشعة الشمس. كذلك ما عاد يُسمح باستعمال عبارات مثل (مقاوم للحرق) أو (مقاوم للماء)، لأن إدارة الأغذية والأدوية تعتبر أن تصنيفات مماثلة ليست دقيقة. لذلك صار من الضروري اليوم تحديد أن هذا الكريم مقاوم للماء مدة 04 إلى 08 دقيقة فقط، في حال اجتاز اختبار وكالة الأغذية والأدوية. لكن المصطلحات الأهم تمحورت حول ما تحجبه هذه الكريمات. ليتمكن المنتج من الادعاء أنه يقي من حروق الشمس، عليه أن يجتاز أو لا اجتاز عامل الحماية من أشعة الشمس (FPS) الذي يُظهر المدة التي يقي خلالها الكريم البشرة من الأشعة ما فوق البنفسجية B المسببة للحروق. ويتراوح مستوى هذا العامل بين 2 وما يفوق السبعين، وكلما ارتفع الرقم، ازدادت فاعلية الكريم. أما ليتمكن الكريم من الادعاء أنه يحمي من سرطان الجلد، فينبغي أن يجتاز اختبار "الطيف الواسع" (murtceps-daorb) الذي يُظهر ما إذا كان المنتج يقي البشرة من الأشعة ما فوق البنفسجية A التي تساهم في الإصابة بمرض السرطان وشيخوخة البشرة المبكرة، فضلاً عن الأشعة ما فوق البنفسجية B. إذا، علام يجب أن تركزتي عندما تقرين شراء كريم واق من أشعة الشمس؟ اختاري كريماً واسع الطيف يكون معدل الحماية من أشعة الشمس فيه 03 أو أعلى، حسبما ينصح الدكتور كينيث أرندت، طبيب جلد وپروفيسور في كلية الطب في جامعة هارفارد. يضيف أرندت: (ضعي كريم الوقاية من أشعة الشمس قبل الخروج من المنزل. استخدمي مقدار قرح صغير لتغطي كامل جسمك. كرري هذه العملية كل ساعتين أو أقل إن كنت تسبحين أو تتعرضين كثيراً). كذلك ارتدي ملابس واقية، مثل قبعة عريضة تغطي أذنيك والجهة الخلفية من عنقك، وتفاذي التعرض بإفراط للشمس بين العاشرة صباحاً والرابعة بعد الظهر.



هل اقترب موعد وضعك؟

10 أشياء تحتاجين إليها عندما يبدأ المخاض



المخاض أيضاً. يُبعد هذا الجهاز الزوار غير المرغوب فيهم. يتقن التخلص من الزوار غير المرغوب فيهم بتهديب، فضلاً عن تأمين كل ما تحتاجين إليه من فريق التمريض. كذلك يمكنك أن تبتاعي له نظارات وساعات أذن. خلاصة القول، ستحتاجين إلى من يبقى إلى جوارك ويتحدث باسمك. ستكونين أكثر تعبا من أن تتمكني من محادثة الناس أو تقري من ترديدن أن يبقى معك في الغرفة. لكنني أنصحك بالاستعانة بشخص آخر غير زوجك لأنه هو أيضاً قد يُصاب بالإرباك والضيق ما إن يبدأ المخاض.

- تقنيات التدليك: تتعلمينها وزوجك خلال دروس التدريب على الولادة، ولكن ستتران حين تتذكران عدداً من تلك التقنيات خلال الولادة. صحيح أنك ستأخذين حقة التخدير النصفي، إلا أن الانقباضات التي تسببها تكون مؤلمة جداً. استعيني بزوجك للقيام ببعض التدليك لك.
- وسادتك الخاصة: تشعرين عند النوم على وسادة المستشفى كما لو أنك تسترخين على لاشيء. لذلك أحضري وسادتك المريحة الناعمة معك، فتذكرك بالمنزل ودفنه وتكون لك ولظهورك خير سند خلال المخاض.
- مساعدة خاصة أو أي شخص آخر يؤدي هذا الدور: إن اخترت ولادة طبيعية، ننصحك باستخدام مساعدة. ستشعرين بألم مبرح قبل أخذ الحقنة، لذلك ستستين كل ما تعلمته خلال صفوف التدريب على الولادة في لحظات. يقتضي عمل المساعدة بالتخفيف من ألمك ودعمك في كل ما تمرين به. من الأفضل أن يكون زوجك وأهلك إلى جانبك ليقدما لك الدعم الكبير. عليك أنت بنفسك أن تختاري، ولكن اختاري بحكمة.

الطفل في الحال.

- إليك 10 أشياء ستحتاجين إليها عندما يبدأ المخاض.
- مروحة: لا مشكلة إن كانت مروحة صغيرة تعمل بالبطارية تشتريتها من متجر الألعاب أو مروحة روية قوية تعدينها من لوائح المشتريات القديمة في حقيبتك. ألا تملكين مروحة؟ اشترى واحدة أو أعديها أنت بنفسك. ستشعرين بالحر.
- تلج و/أو متلجات: يقدم معظم المستشفيات ومراكز الولادة الثلج. ولكن عندما يبدأ المخاض، ستسببين عرقاً وستلطين الماء وسيخاف زوجك أن يرفض طلبك وسيأتيك بالماء. يعد ذلك سنتين وستمنين لو أنك استخدمت الثلج أو المتلجات. خلاصة القول، قد تشعرين بالعطش، ولكن لا تشربي الماء. اكتفي بمص قليل من الثلج أو المتلجات.
- مرطب الشفاة: بما أنك ستشعرين بالعطش، وسيكون الثلج سيئاً للوحيد إلى رية، لا داعي لأن تعاقبي شفتيك الجافتين. لذلك احلمي معك مرطب شفاة. أنصحك باختيار مرطب لا رائحة له. فقد تكون معدتك حساسة ومتلبكة خلال الولادة.
- مجلات عدة: لن تتفهمين مطلقاً الوقت الطويل الذي تستغرقه الولادة. ظننت دوماً أن المخاض يبدأ، وتنتهي المسألة، لكنك مخطئة، ستبقى في المستشفى لساعات. لذلك لن تكفيك مجلة أو اثنتين، بل تحتاجين إلى مجموعة منها. يمكنك أن تطلعي كتاباً أيضاً أو تستعيني إلى بعض الموسيقى.
- جهاز استخبارات سرري: ليس أوياما الوحيد الذي يحتاج إلى هذا النوع من الخدمات، بل السيدات الجميلات خلال



اقترب موعد وضعك؟ إذا كنت فضولية، فلا شك في أنك تمضين ساعات على شبكة الإنترنت وأنت تبحثين عن التفاصيل كافة المرتبطة بالحمل، المخاض، والعناية بالمولود

الجديد. وقد سئمت على الأرجح محاولة إخفاء بحثك هذا على الإنترنت عن الشركة التي تعملين فيها لأنك مع اقتراب النهاية لا تعودين تأبهين. فكل ما تريدينه إنجاب

نجمة بكل ما تعني هذه المضردة من معان ودلالات ومضامين، وباختصار شديد، انغريد بيرغمان، سفيرة الجمال والابداع السويدي، فازت بجائزة الأوسكار 3 مرات، بالإضافة لجائزتي ايمي وجائزة توني. هل تريدون المزيد...؟ وصفت بانها رابع أهم امرأة في تاريخ السينما، عبر العصور، من خلال استفتاء المعهد الأميركي للفيلم. في مسيرتها العديد من الانجازات والبصمات، وسيظل العالم يتذكرها من خلال دورها في فيلم (كازبلانكا) 1942 أمام النجم همفري بوغارت، بالإضافة لكم آخر من الأعمال والتحف السينمائية التي جمعتها مع كبار النجوم والمبدعين.



فازت بثلاث جوائز أوسكار وجائزتي توني وإيمي

انغريد بيرغمان.. رابع أهم امرأة في تاريخ السينما عبر العصور



الأسنان بيتر لاند ستروم ومنه أنجبت ابنتها (بيا) 1938.

عند عودتها الى أوروبا، وتصادف علاقتها مع روبرتو روسوليني، طلبت الانفصال من زوجها السابق، حيث ارتبطت مع روبرتو روسوليني وأنجبت منه ابنتها الأولى روبرتو روسوليني الابن 1950. وفي عام 1952 نجبت التوأم الانثى انجريد دايزابيل روسوليني وهذه الأخيرة تحولت الى عارضة أزياء وممثلة لاحقاً.

وفي عام 1957 انفصلت انغريد عن روبرتو روسوليني لترتبط مع مواطنها لارس شميت، نجل إحدى العائلات السويدية الثرية، لتتفصل عنه في عام 1975.

قدمت انغريد مع زوجها روسوليني العديد من التحف السينمائية، والتي مثلت جوانب من الواقعية السينمائية الإيطالية، التي فجرت طاقاتها كمبدعة.. وكممثلة من الطراز الأول.. وكانت انغريد تمثل بلغات عدة وبطلاقة تامة.

توفيت انغريد بيرغمان في عام 1982 في يوم عيد ميلادها 67 في العاصمة البريطانية نتيجة معاناة طويلة مع سرطان الثدي، حيث احرق جسدها، ونقل رامادا الى حيث البحار السويدية، وكانت بيرغمان قد أصدرت في عام 1980 مذكراتها بعنوان انغريد بيرغمان، بالتعاون مع آلان بيرجيس، مع حذف للفضيحة التي لحقت بها نتيجة علاقتها الأولى مع روسوليني بناء على طلب ابنتها، لتبقى حياتها بعيداً عن تلك المحطة الاستثنائية.

ويبقى ان تعود الى البدء، فقد كللت انغريد مسيرتها بثلاث جوائز أوسكار، من بينها جائزتان كأفضل ممثلة وجائزة كأفضل ممثلة مساعدة.. وهي إحدى القليلات أو القلة في السينما الذين حققوا مثل هذا الانجاز، وان ظلت النجمة المتصدرة هي كاترين هيبورن بأربع جوائز كأفضل ممثلة.

الإنكليزية بطلاقة، وكانت تعيش مع أسرته وأبنائه، خصوصاً، وقد كان يومها ينتج فيلمه الآخر الكبير (ذهب مع الريح) الذي تطلب كثيراً من المال، وكانت انغريد تعيش تلك اللحظات بل انها كانت لا تخرج من الاستديو الى المنزل، حيث تواصل دراستها والعمل على اجادتها اللغة الانكليزية واللكنة الأميركية على وجه الخصوص. وحينما عرض فيلم (انترميزو) حقق نجاحاً كبيراً، وتصبح انغريد بيرغمان نجمة جديدة في السينما الأميركية.

وظلت انغريد تواصل نشاطها بين السويد وأميركا، حتى انتقلت للعمل في السينما الأميركية، وحقق أعمال ناجحة عدة منها (آدم لديه أربعة أبناء) و(ريج ان هافن) و(دكتور جايل ومستر هايد)، وذلك في عام 1941.

وتأتي النقلة الأساسية والمهمة في مسيرتها مع فيلم (كازبلانكا) عام 1942 أمام النجم القدير همفري بوغارت، وهي تصف في منكراتها، ان أداها شخصية الزوجة النرويجية في الفيلم يمثل ليس بأحد أهم أعمالها وأدوارها التي قدمتها في مشوارها السينمائي، لأن هنالك أعمال أخرى تفوقه أهمية، ولكن شهرة الفيلم وضعته تحت الأنظار وضعت دورها تحت دائرة الاهتمام.

ومع ذات المنتج قدمت بعد (كازبلانكا) فيلم (من تفرغ الأجراس) 1943، بدور ماريا الرابع، وهو أول فيلم ملون لها وترشحت عن الدور للأوسكار كأفضل ممثلة، والعمل كما هو معروف مأخوذ عن رواية ارنست همنجواي، ويقال بان همنجواي نفسه رشحها لدور ماريا في الفيلم بعد ان كان قد شاهدها في فيلم (انترميزو).

وعن فيلمها التالي (جازلايت) 1944 فازت بجائزة أوسكار أفضل ممثلة مع المخرج جورج كيكور، وبعده قدمت (أجراس سانتا ماريا) وعنه ترشحت أيضاً للأوسكار.

ثم جاءت مرحلة العمل في عدد من أفلام الفريد هيتشكوك ومنها (سيل بوند) 1945، و(نيدريرس) 1946. وتأتي النقلة الثانية البارزة في مسيرتها مع فيلم (جان دارك) 1948، حيث ترشحت مجدداً للأوسكار، ونال الفيلم كثيراً من النجاح والانتشار بسبب العلاقة التي جمعت بين انغريد والمخرج الإيطالي روبرتو روسوليني، حتى ان الفيلم لم يفرز بعدة جوائز أوسكار، بسبب تلك العلاقة الفضائحية.. خصوصاً انها كانت تقدم شخصية (قديسة) فكيف لها ان تخون.. وتعيش الغرام والعشق!!

على الصعيد الشخصي، ارتبطت انغريد حينما كانت في الحادية والعشرين من عمرها بطبيب

شاركت في مسابقة ضمن (رويال دراماتيك ثياتر) في ستكهولم، حيث فجرت انغريد احاسيسها وطاقاتها. وقد حصلت على منحة لدراسة التمثيل، حيث كانت غريتا غاربو، قد حصلت على ذات المنحة قبيلها بأعوام.

وحتى مظلة المعهد والدراسة المتخصصة، حصلت على دور في عمل مسرحي، وهي في أول أيامها الدراسية، وكان ذلك بمثابة المخالفة، حيث يمنع على البنات التمثيل الرسمي الا بعد العام الثالث من الدراسة. وخلال الفترة الصيفية تم طلبها من قبل ستديو الفيلم السويدي، حيث حصلت على عقد عمل كامل. وبدأت تمارس حضورها السينمائي، بعد ان تركت دراسة التمثيل، وقد اتاحت لها الفرصة للعمل مع العديد من المخرجين.

في عام 1939 شاهدنا المنتج الأميركي دايفيد سلترنك والذي دعاه الى الدور الرئيسي في فيلم (انترميزو قصة حب)، وهي إعادة لفيلم سويدي بنفس الاسم، وكانت تعاني من شيء من الصعوبات في المرحلة الأولى في النطق الانكليزي ولهذا اعتقد بانها سرعان ما ستعود الى السويد بعد الفيلم الأول، ولهذا تركت زوجها الأول (د. بيتر لاندستروم) مع ابنتها بيا 1938 في ستوكهولم لان سرعان ما ستعود بعد انجاز الفيلم.

واضطرت الى الإقامة في منزل المستنح، لانها لم تكن



تجيد اللغة

حملت بيرغمان، اسم (انغريد) تيمناً باسم الأميرة انغريد السويدية، وقد ولدت انغريد بيرغمان في 29 أغسطس 1915 لوالدين هما السويدي جوستس صموئيل بيرغمان والألمانية فريدل بيرغمان، توفيت والدتها حينما كانت في الثالثة من عمرها، كما توفيت والدتها المصور وهي في سن الثالثة عشرة من عمرها. وقد كان يجهزها لأن تكون مطربة أوبرا، حيث جعلها تخضع لدروس متخصصة في عالم الأصوات والغناء ولمدة ثلاثة أعوام متتالية.

ولكنها كما قالت في كتاب ذكرياتها، الذي صدر في الثمانينيات بانها كانت تعلم جيداً بانها ستصبح ممثلة. بل انها كانت ترتدي في أحيان كثيرة ملابس والدتها لتقديم بعض المشاهير أمام والدها، الذي كان يلتقط لها الصور من أجل توثيقها.

حينما توفيت والدتها، ارسلت للعيش مع عمته، والتي توفيت بعد ستة أشهر من وصول انغريد، بعدها انتقلت الى عمته هيلدا وعملها اوتو الذي كان لديه خمسة أطفال، بالإضافة الى عمته (اليسا ادر) التي أخبرتها ذات يوم بان والدتها تحمل دماء يهودية.

في عام 1932 وحينما كانت في السابعة عشرة من عمرها، حصلت انغريد على الفرصة لتصبح ممثلة، حينما



أناسيا تكشف عن استئصال ثديها

كشفت نجمة البوب الأميركية أناسيا عن استئصال ثديها بعد تشخيص إصابتها بسرطان الثدي في وقت سابق من هذه السنة. ونقلت وسائل إعلام أميركية عن أناسيا (45 عاماً) قولها في بيان: شخصت إصابتي بسرطان الثدي للمرة الثانية في وقت سابق من هذه السنة، وأنا حالياً في آخر مراحل العلاج بعد الخضوع لجراحة استئصال الثدي. وأضافت: كانت رحلة صعبة ولكنني أشعر بوضع رائع وبت استعداد للفصل المقبل من حياتي. يشار إلى ان تشخيص إصابة نجمة البوب بالسرطان للمرة الأولى كانت في العام 2003. ويذكر ان أناسيا، تنضم إلى نجومات كثيرات تحدثن أخيراً عن خضوعهن لجراحات بعد الإصابة بالسرطان ومن بينهن شارون أوسبورن، وجوليانا راكيلك، بالإضافة إلى إعلان النجمة الهولندية أنجلينا جولي عن استئصال ثديها تقادياً للإصابة بالسرطان الذي كان سبب وفاة والدتها وعدد من النساء في عائلتها.



جاكي شان يفتتح مدينة ألعاب خاصة به

على غرار أسطورة البوب الراحل (مايك جاكسون) الذي امتلك ملاهي خاصة به وهي Never Land. قرر نجم أفلام الحركة (جاكي شان)، أن يؤسس متنزهاً خاصاً في العاصمة الصينية (بيكين). النجم صرح بأنه سوف يؤسس متنزه تحت اسم JC يعرض فيه متعلقاته الخاصة، وسيكون على 5 أقسام لم يصرح عنها بمعلومات كافية، وسوف يحيط مجموعته بالمنازل الصينية المصنوعة من خشب الصندل المعروف برائحته الزكية. لا أحد يعرف بعد ما سيحتويه هذا المتنزه من مفاجآت، لهذا ينتظر الكثيرون موعد الانتهاء من تصميمه وبنائه. من ناحية أخرى، سوف يشارك جاكي شان في ملحمة أفلام الحركة التي تجمع بين كبار عالم الأكشن، وهو فيلم The expendables الذي سيشهد ظهور ميل غيبسون وأنطونيو بانديراس في نسخته الثالثة العام القادم.

كيت وينسلت: لا أهتم بجسدي خلال الحمل.. وأحافظ على صحتي

والعروف عن كيت وينسلت رفضها إجراء عمليات التجميل أو أن تصبح نحيلة مثل فرينتها في هوليوود، وتري أن عدد النجمات الممثلات نوعاً ما يتزايد على السجادة الحمراء.



في الوقت الذي تشق فيه ممثلات هوليوود من أجل الحفاظ على شكل أجسادهن خلال فترة الحمل وبعدها، حتى لو كان على حساب صحتهن، لا تكتفرت الممثلة البريطانية كيت وينسلت بطلة فيلم (تايتانيك) الشهير، كثيراً بهذا، وتبدي اهتماماً أكثر من شكل جسدها.

وفي حديث أجرته مع المجلة الأميركية (تايم أوت) بمناسبة حملها بطفله الثالث، قالت وينسلت: لا أرغب في أن أمضي كل وقتي في التفكير في مقاسات جسدي. أود أن أكون في صحة جيدة وأن أستمتع بوقتي على قدر المستطاع، فأولياتي ليست الحصول على بطن مسطح، لكن أن أكون حاضرة دائماً من أجل أولادي، وهذا هو كل شيء. وأضافت أنها تهتم بأمومتها أكثر من شكل جسمها، وأنها تأخذ فترة حملها في هدوء وسكينة، مؤكدة أنها تود أن تكون بالطبع في شكل جميل وصحة جيدة أيضاً، فهذا مسلك صحي في الحياة.



منوعات

الفكر

27



رانيا يوسف

لن تشارك بمسلسل (فرس رهان)

نفت الممثلة رانيا يوسف تعاقدها على المشاركة في مسلسل (فرس رهان)، قائلة: لم أجد موافقتي على أي سيناريو لعمل تلفزيوني حتى الآن، ولم انتبه من قراءة السيناريوهات المعروضة علي. وأضافت رانيا أنها اعتذرت عن المسلسل العام الماضي، بسبب التأخير في تنفيذها، ولم يعرض عليها مرة أخرى كما أنها مستعدة للتعاون مع الفنان الأردني إيباد نصار مرة جديدة، وذلك بعد المشاركة في بطولة مسلسل (موجة حارة).

كما يستعد الثنائي رانيا وإيباد لخوض بطولة الفيلم الجديد (دومينو) وهو من تأليف سهام فتحي مؤكدة في تصريحات لها، أن العمل مازال في فترة التحضيرات والتجهيز، ومن المقرر البدء في تصويره بعد عيد الأضحى مباشرة.



وفاء عامر تبحث عن نص

قالت الفنانة وفاء عامر انها تعاني كثيرا من أجل العثور على نص جيد تعود به إلى الدراما، مشيرة إلى أنه وعلى الرغم من قراءة أكثر من سيناريو فإنها لم تستقر بعد على عمل جديد، معبرة عن اشتياقها للوقوف أمام الكاميرا من جديد (لكن ما باليد حيلة) على حد وصفها. وأكدت أنها لن تقامر بتاريخها من أجل الوجود على الساحة الفنية من خلال أي دور، ولم تخف نيتها بالعودة إلى السينما مجددا.



أحمد السقا يخوض

التجربة الدرامية للمرة الثانية

ذكرت مصادر خاصة ان الممثل المصري أحمد السقا سيخوض التجربة الدرامية للمرة الثانية، وذلك بعد ان قدم مسلسل (خطوط حمراء) في رمضان ما قبل الماضي. ومن المقرر أن ينتج المسلسل المنتج اللبناني صادق الصباح، وسيتم إخراج أحمد، ولكنهم لم يستقروا على السيناريو حتى الآن. من ناحية أخرى يقوم السقا حاليا بتحضير فيلم (الجزيرة) الجزء الثاني.



شخصيتي الحقيقية عكس الشر الذي تميزت به شخصية أم قاعد

لينا كرم: على الممثل أن يؤدي الأدوار كلها بما فيها الشريرة

على الرغم من ابتعادها عن الوسط الفني لفترة من الزمن لكن عودتها في الموسم الأخير شكلت نقلة حقيقية في نوعية الشخصيات التي تقدمها، خاصة عبر ما جسده من أدوار في المسلسلات التي عرضت في شهر رمضان الأخير، حيث فضلت أن تطل على جمهورها من خلال شخصيات مركبة صعبة ومتنوعة، تحمل سمات تشكل على صعيدي الشكل والمضمون تحديا جديا للممثل، وكانت على قدر التحدي واستحقت إعجاب الجمهور والنقاد.

حولها حتى وإن كانت ابنتها من أجل الحصول على المال، عموماً يقدم العمل تبريراً للحالة التي وصلت إليها من الشغ والاذانية، فقد عانت الشخصية فيما سبق من ظروف صعبة أوصلتها إلى هذه النتيجة.

• عندما يُقدم الدور الشرير بحلته الانسانية يظهر وكأننا نبرر له أفعاله ونستجّر المشاهد للتعاطف معه.

لا .. فانا أقف ضد الترويج لثل هذه النماذج الشريرة، ولكن بالمقابل أرى أنه ينبغي إظهار النماذج المختلفة في الحياة بمن فيها الأشخاص الماديين والطماعين والحقودين والجشعين. ومن الطبيعي القول إن الشخصية الشريرة مكروهة ولا يتعاطف معها أحد.

فعلى سبيل المثال شخصية لينا في (فتت لعبت) تم تبرير ما وصلت إليه، فقد أصبحت إنسانة غير سوية في المجتمع، لأنها مرت بطرف معقد في حياتها، فهي كانت تعمل خادمة وتعرفت على أحدهم وتزوجته ولكنه غدر بها في النهاية وطلقها ورماها مع ابنتها، وهذا نموذج يمكن أن يتعاطف معه المشاهد، ولكن بالمقابل نجد أن شخصية أم قاعد في مسلسل (زمن البرغوث) لا يتعاطف معها المتلقي لأنها امرأة من الأساس شريرة وليس لديها إنسانية.

• سبق ووصفت مشاركتك في (فتت لعبت) بأنها جريئة فهل تريتها كذلك؟

– طبعاً كان الدور جريئاً، فأول مرة يتم طرح موضوع المرأة التي تروج وتتعاطى الحشيش، وهذا الأمر بحد ذاته فيه الكثير من الجرأة.



إنها الفنانة لينا كرم التي سعت إلى تحقيق ذاتها المبدعة عبر أعمال حفرت في العقل والوجدان، رافضة التوقع ضمن نمط معين من الشخصيات، امتازت بعفوية الأداء وقوة الحضور فأثبتت جدارتها بموهبتها الصادقة، الأمر الذي حملها مسؤولية الاختيار فحرصت على تقديم المميز دائماً دون أن تأبه للصعاب وسعت عبر أدوارها المختلفة إلى تحقيق حضور يترك بصمة واضحة.

• كيف تعاملت مع كمية الشر التي تصفت بها شخصية (أم قاعد) في مسلسل البيئة الشامية (زمن البرغوث 2) خاصة أن هناك فنانين قد يرفضون تأدية مثل هذه الأدوار الشريرة؟

– إنني في طبيعتي إنسانة مسالمة وبسيطة بعيدة كل البعد عن الشر ولا أعرف في حياتي كيف يمكن أن أتحقق على أحد، وبالتالي شخصية الحقيقية عكس الشر الذي تميزت به شخصية أم قاعد في المسلسل، وربما هذا السبب شكل دافعاً بالنسبة إلي لأظهر كمية الشر الكبيرة لديها، فكان الدور تحدياً لثنائي ولطريقتي في استخدام قدراتي وتسخير أدواتي كمنثلة لتأدية الدور، وقد كتب الدور بشكل جميل في النص لامرأة تريد أن تكون شريرة، وأرى أنه في النهاية على الممثل أن يؤدي الأدوار كلها بما فيها الشريرة.

• بعد عودتك إلى الوسط الفني ألا تخشين أن يوطرك المخرجون ضمن نمط معين من الأدوار، خاصة أن أغلب الشخصيات التي قدمتها أخيراً كانت سلبية؟

– لا، فليس من حقهم التمييز. ربما أبدعت عبر الأدوار السلبية التي قدمتها، ولكن فيما سبق قدمت شخصيات متنوعة ومختلفة، ومنها دور الفتاة الطيبة. وعلى الرغم من أنني جسدت هذه السنة العديد من الأدوار السلبية إلا أنني أرفض التمييز ضمن إطار تجسيد الشخصيات الشريرة بحجة أنني تميزت فيها.

• هل ترين أن مسلسلات البيئة الشامية لاتزال تحتفظ اليوم بالمكانة نفسها التي احتلتها في فترة سابقة؟

– بالطبع لا .. لأن المشاهد بدأ يمل من هذه الاعمال، ولم يعد هناك ما يحكي فيها سوى قصة الحارة وحكايات بعض النساء وشجارات بين هذا وذاك، وأرى أن المسلسلات الشامية الأولى كانت الأصدق مما يعرض حالياً من أعمال بيئة شامية.

• أين تكمن خصوصية مشاركتك في مسلسل (فتت لعبت)؟

– جسدت فيه دور لينا، وهي شخصية جديدة بالنسبة إلي مقارنة مع ما قدمته خلال مسيرتي الفنية. إنها امرأة أنانية تحب المادة، ولديها استعداد لأن تتبع كل من



ميلاد يوسف ينضم الى اسرة (خواتم)

أكد النجم ميلاد يوسف مشاركته في مسلسل (خواتم) مع المخرج ناجي طعمي، والذي يصور مشاهد فيه في وقت لاحق، ليعرض العمل خلال شهر رمضان من العام المقبل.

ويصريح لوسائل اعلام عربية كشف يوسف عن أنه يؤدي شخصية (وائل) في المسلسل، لكن دون أن يعطي أية تفاصيل عن ذلك الدور لكونه ما زال في طور القراءة. وتوقع انتهاءه من كل ما يتعلق بالشخصية على الورق خلال وقت قصير، مشيداً بالنص ومعبراً عن ثقته بكاميرا المخرج ناجي طعمي الذي سبق له العمل معه في أكثر من مشروع.

إلى ذلك أكد ميلاد أن كافة المشاريع الأخرى للموسم المقبل بالنسبة له ما تزال في مرحلة التفاوض، نافياً تجاوز أي مسلسل حتى الآن مرحلة الكلام بما في ذلك مسلسلات البيئة الشامية المعروضة عليه للمشاركة فيها. يشار إلى أن ميلاد يوسف نجم درامي لا يتخصص بنوع معين، بل يبرز في الاجتماعي والكوميدي والتاريخي والبيئي بنفس السوية، حتى بات أحد أبرز نجوم التنوع في سوريا.



بيت القصيد

حتى ابجوابٍ من فطين
يلعي عليهم من سنين
قبل الشقا وعوقه ايبن
عنده لكم قدرٍ ثمين
عادات عند الأولين
لي من عزوهم يقزعون
إرحم غريمك يا حسين
ولا تستوي م الجاسيين
والشيخ زايد بن سلطان آل نهيان (طيب الله ثراه)



حكمة

الهوا في ابلادنا جننة

عندنا الفردوس موجوده

ربيع بين ياقوت

اعداد الشاعر

عبد الله المنصوري



للتواصل:

E-mail: xhms@hotmail.com

فاكس: 4488436

@HaFajer

رتويت

جمعت التفريدات : غاية

سعيد بن مانع

Almane3Saeed@

يانسيم الصبح شف عوده غضي

لو تزيد شوي ؟ يتعبه الخصر

أشهد إن اللي يشوفه ما حظي !

ما بصر لو كان في عينه بصر

x x

عبيد راشد الييلي

Obaid_Alyalyali@

اكتشفت ان البشر لازم تعيش ..

تجهل أشياء كثيرة في الحياة

لو فراشي خيش ولحاي عريش ..

والعمر بسمه على وجه المياه .!

x x

عبدالله محمد العويس

AbdallahAlowais@

انسى الخطا وتذكر آيات غفران

سهو الخطا ما فيه ظلم و تجني

ما تشوفني بعدك انا قلب و لسان؟

عطني دخليك فرصتي و امتحني



كلنا خليفة

دارٍ مؤسسها بعزمه زايد
عزّلها دايم ومجد زايد
دامه خليفه فخرها يتزايد
الى العلاء على بها الانساني

معالبي / علي بن سالم الكعبي



رأية!

قصيدة غارقة في الحكمة، كل الشكر لمن نسجها
بهذه الروح

الرأية اللي ما ارفعت راعيها

من قبل يرفعها مهيب ابمغريه

واللحظة اللي ما انخلقنا فيها

النفس فيها ما هي ابمستقويه

موت الرجال ابعين من يغليها

لاكان همتها قليل ومزريه

والنفس يذبها ولا يحييها

خذلان صاحبها الذي له أئويّه

ناسك ميقتقدون ياغاليها

الا اذا القمره مهى مستظويه

لا تمسك إلسانك بمجد ايها

إلسان ما تعلق يلو مستلويه

و حاجتك خلها دوم مع باريتها

وخل الرجايو باسمه المسترويه

محمد الطي



فخر الإمارات

كل منّا يحفظ عن ظهر قلب قصيدة سيدي الفريق أول سمو الشيخ محمد بن زايد آل نهيان
- حفظه الله - والتي يقول سموه في مطلعها :-

رفعت راسي وسط مهدي معاكم معكم كبرت وبينكم رافع الراس

ضباط واجنود أفتخر في لحاكم ياعزوتي يا فخر نضي مع الناس

هنا صدق جميلاً لهذه الملحمة الوطنية الخالدة، نسجته أنامل الشاعرة الهامس حياً في

الوطن والقيادة التي حبى الله بها دولة الإمارات العربية المتحدة ، والتي على رأسها

صاحب السمو الشيخ خليفة بن زايد آل نهيان رئيس الدولة - حفظه الله ورعاه - .

أرسلت لنا الشاعرة القصيدة معنونة بـ مجازاة شيخي ،، محمد بن زايد ،،.

.. لتنصت لهذا الصدى الذي لامس عنان السماء، حيث الصوت والمعنى السامي لقصيدة

الفريق أول سمو الشيخ محمد بن زايد آل نهيان - حفظه الله ورعاه - .

إرجال زايد تفتخر في غلاكم تعتزّ به وتحط قدره على الراس

يا شيوخنا الغالين ما اغلى وفاكم في ذمتي ما أشبه أبكم بهائناس

بأمر الإله انهبّ جند لرضاكم وان كاتكم تبغون القلوب باحساس

بالحب نهديها لعالي سماكم ما تامروا به ما وصل قدركم ساس

أرواحنا يا شيوخ تفتدي ثراكم ولدانا باعماقنا حب ما يقاس

إن كان لا قدر وطلعوا عداكم من غيرنا !! يمحي ثراهم وتنداس ؟

هذي الديار إلها محبّه معاكم وبدونكم لا والله أتعاس ف أتعاس

الدار هذي تقتفيها خطاكم ياللي ورثتوه وتوارثه الأناضاس

لا زالت دروس المعالي نباكم من حكم زايد شيخ لعزنا ياس

يالله تحفظ للوطن حب حاكم نضاده ونماري بمحبته الأجناس

نضدى الوطن ونعزّ قدره فداكم حبات رملك يا وطن كلها أمانس



خلال فعاليات « العين تقرأ »

د. حمد بن صراي يوقع كتابه «منطقة الخليج العربي بين فارس وبيزنطة»

وقع الدكتور حمد بن صراي استاذ التاريخ بجامعة الإمارات مساء أمس الأول كتابه « منطقة الخليج العربي بين فارس وبيزنطة خلال جلسة نقاشية مفتوحة مع الحضور في معرض العين تقرأ، بمدينة العين بحضور جمع كبير من الكتاب والناشرين ووسائل الإعلام المختلفة والذين حظوا باقتناء نسخة من كتابه ، وقدم الجلسة النقاشية محمد المزروعى رئيس الهيئة الادارية لاتحاد كتاب وادباء الامارات- فرع أبوظبي ، وتحدث فيه عن تاريخ الخليج العربي قبل الإسلام باعتبارها فترة متسبية ومهملة ، مؤكداً أن التركيز على هذه المنطقة يقدم للباحثين معلومات جديدة وثريّة حول هذه الفترة من التاريخ وقال الدكتور حمد بن صراي أن منطقة الخليج العربي في الفترة ما بين القرنين الثالث والسابع الميلادي كانت محاطة بحضارتين كبيرتين هما الفارسية والبيزنطية ، وعبر كتابه تحدث عن التأثير الاقتصادي والسياسي والعسكري لهاتين الحضارتين على المنطقة مشيراً إلى الدور الحضاري لمنطقة الخليج العربي خلال هذه الفترة وتوصل الباحث خلال كتابه الى أن المنطقة لم تكن مهملة كما هو شائع مؤكداً أنها كانت تشارك وبقوة وفعالية في السياس الدولية القديمة وانها كانت ذات تأثير قوي على السياسة البيزنطية والفارسية ، فضلاً عن تأثيرها الحضاري والتجاري والاقتصادي ، مشيراً إلى أن البيزنطيين حاولوا كذلك الوصول الى منطقة الخليج العربي لأهميتها كونها طريقاً ملاحياً يربط العراق بشرق آسيا ، ولقد إلى إن حملة أبرهة الحبشي على مكة كانت ذات ابعاد سياسية سعى من خلالها للضغط على الفرس الذين كانوا يحتلون الخليج آن ذاك