





## 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



# منوعات الفجر

22



## 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 بأنك 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 تعييناً على التركيز. إن كنت تستطيع الإتيان بتلك الحركات يومياً، فذلك أمر رائع. عندما تتكيف معها، طبقها في أي مكان، في القطار 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 لمرطبات التنفس أن تؤدي إلى حالة علاج 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. إبدأ دوماً بحركة زفير للتخلص من الهواء في الرئتين، شد معدتك إلى الوراء لتتمكن من إخراجها 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).

### 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 التحذير 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 تتحول 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 العصيبة 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 نفسية فحسب. تقول كارولين كار، اختصاصية في العلاج المغناطيسي 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 خفقاناً، زيادة في نبضات القلب، تعرقاً عصبياً، تشنجاً في العضلات، الآلام 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 ممارسته 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، يبذل 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 الزجاجة. 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 يبذل 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 المنتسجين 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 تحامل 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 بالحدث أم بذاتك 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.

سلباً 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 نبعم، 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 فينا، لذا عند إعادة القراءة نشطب ونحذف ما سقط من ماء الغير مهما كانت هنالك 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 بالثقوب 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 والترف. 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 الملامم 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 للفتان.

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، كبرى صب فحاشي 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 كائناً. 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 يزوجه صغيراً برجل كهل 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

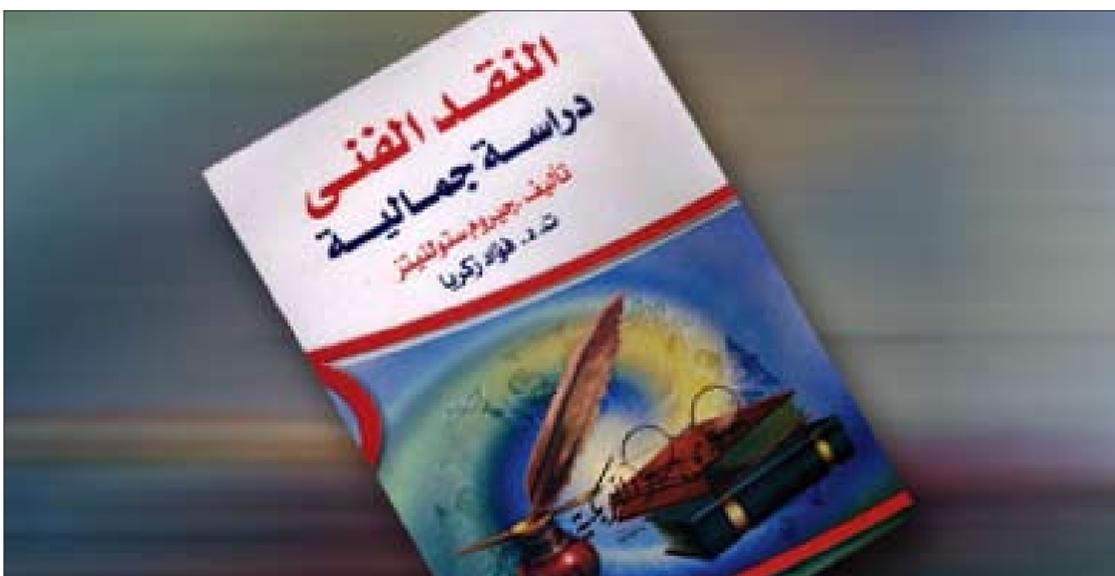


## النقد الفني... دراسة جمالية

صدر في القاهرة ضمن سلسلة مكتبة (الأسرة) كتاب (النقد الفني... دراسة جمالية)، تأليف جيروم 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. وضم الباب الثالث (تركيب الفن) عن المادة والشكل والتعبير، ومشاكل في علم الجمال، والضح في الفن، والترانجيديا والكوميديا، والحقيقة والاعتقاد في الفن، الفن والأخلاق، وتقدير الفن، والتجربة الجمالية والتقدير والنقد، ومعنى حكم القيمة وتحقيقه، واختتم الكتاب بالباب السادس (النقد) وتناول أنواع النقد، والوظيفة التربوية للنقد.



# منوعات الغذاء

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 يعكس 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 سيصف 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 الأشعة 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 التلج. ولكن عندما يبدأ المخاض، ستسببين عرقاً وستلطين الماء وسيخاف زوجك أن يرفض طلبك وسيأتيك بالماء. يعد ذلك سنتين وستمتين لو أنك استخدمت التلج أو المتلجات. خلاصة القول، قد تشعرين بالعطش، ولكن لا تشربي الماء. اكتفي بمص قليل من التلج 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، وتلدين، 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



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 الإنكليزية 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(ريح 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 الأضواء 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 شاهدتها 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 يفز 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 (روبال دراماتيكي 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.

وتحت 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 شاهدتها 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 الإنكليزي 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

## كيت وينسلويت: لا أهتم بجسدي خلال الحمل.. وأحافظ على صحتي

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



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

وفي حديث أجرته مع المجلة الأمريكية (تايم أوت) بمناسبة حملها بطفلهما الثالث، قالت وينسلويت: 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.



## أناستاسيا تكشف عن استئصال ثديها

كشفت نجمة اليوب الأميركية أناستاسيا عن استئصال ثديها بعد تشخيص إصابتها بسرطان الثدي في وقت سابق من هذه السنة. ونقلت وسائل إعلام أميركية عن أناستاسيا (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 اليوب بالسرطان للمرة الأولى كانت في العام 2003. ويذكر ان أناستاسيا، 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 اليوب 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 براحته 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.

## 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 إخراجة 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 الموسمين الأخيرين 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 .. فأنا 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 ولطريقي في استخدام قدراتي وتسخير أدواتي كممثلة لتأدية الدور، وقد كتب الدور بشكل جميل في النص لمرأة 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 تترين 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)

وي تصريح 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.

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.



## بيت القصيد

حتى ابجوابٍ من فطين  
يلعي عليهم من سنين  
قبل الشقا وعوقه ايبين  
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  
لوفرشي 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 وثان؟  
عطني دخليك فرصتي و امتحني



## كلنا خليفة

دارٍ مؤسسها بعزمه زايد  
عزّلها دايم ومجد زايد  
دامه خليفه فخرها يتزايد  
الى العلا يعلى 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 تعلى يلو مستظويه

و حاجتك خلها دوم مع باريتها  
وخل الرجايو باسمه المستظويه

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 صدقٌ 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 بهائنا

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 الأنفاس

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