





# منوعات الفكر

23

هل تريد أن تستمتعي بالعطلة مع عائلتك وسط جو هادئ؟ طَبِّقي النصائح التالية لتخفيف الضغوط، وتجنّب المواقف الشائكة وتميرير العطلة بأفضل طريقة ممكنة.

علمي أولادك حسن المسؤولية

## نصائح لتخفيف الضغوط والتمتع بعطلة عائلية هادئة

بالنسوق أو بأي نشاط تحببته. هذه الطريقة كفيلة بإرضاء الأطراف كافة خلال العطلة.

### بسّطي حياتك

خلال العطلة، اختاري أطباقاً بسيطة، وجبات خفيفة في منتصف فترة الصباح، وسلطات مخلوطة ظهراً، وأطباق معكرونة ولحوم مشوية وكريب وفطائر في المساء. لا شيء يمنعك أيضاً من تحضير العشاء لأولادك في الساعة السابعة قبل أن تتناول العشاء مع زوجك في التاسعة. من وقت إلى آخر، اشترى أطباقاً جاهزة أو خضراوات مجمدة من المتاجر الكبرى منعاً لإهدار ساعات طويلة في المطبخ.

### ارتاحي ونامي مدة كافية

تشير الاستطلاعات إلى أن تسعة مسافرين من كل عشرة يستغلون فترة العطلة للتعوّض عن آثار التعب المتراكم على مر السنة. يتعب الأولاد أيضاً، لذا يجب أن يرتاح جميع أفراد العائلة. حاولي أن تنامي حين تشعرين بأولى مؤشرات النعاس أو خذي قيلولة ودعي الصغار والكبار يستيقظون في ساعة متأخرة لأن العطلة يجب ألا تشمل برنامجاً عاجلاً بل إنها مرادفة للراحة في المقام الأول!

### نظمي نشاطاً خاصاً مع زوجك

يجب ألا تنسي أهمية اللحظات الرومانسية التي تجمعك مع زوجك، يمكنك أن تترك الأولاد مع مربية أو مع أحد الأقارب في إحدى الأمسيات كي تخرجي مع زوجك أو مع الأصدقاء، لكن لا تحوّلي هذه المناسبة إلى ساحة نقاش حول مواضيع عالقة لأنها ربما تنتهي بنشوء خلاف بينكما بل استمتعي بلحظات هادئة وصادقة مع الشريك بكل بساطة.



إذا كان زوجك يريد أن يستمتع بالعطلة لفعل كل ما يحلم به فيما تعتنين أنت بالأولاد الذين يحتاجون إلى رعاية متواصلة، ستمضين العطلة كلها في جو من الإحباط والتوتر. لتجنب هذه الحالة، اشرحي للأولاد منذ البداية أنك تريدين عطلة ممتعة أيضاً واتقي معه على تقاسم المهام بالتساوي. فسري له أنك تتكلمين عليه للاعتناء بالأولاد واصطحبهم للتنزه ومشاركتهم اللعب فيما تقومين

بتشعري بالذنب مثلاً إذا لم يأكل الأولاد كثيراً خلال العطلة. يمكنهم أن يأكلوا في وقت لاحق من الرحلة ويفوتوا قبولتهم ويتناولوا حلوية كبيرة في فترة العصر ويخرجوا مع العائلة مساءً للقيام بنشاط ترفيهي وتناول المثلجات... يجب أن تتقبلي أي حوادث جديدة وغير متوقعة. لا تتشاجري مع زوجك مثلاً إذا فضل البيززا والتحلّيات والقرمشات على الفاكهة والخضراوات.

بالتحسن. حين تنزعجين أو تقضبين، عبّري عن مشاعرك بصيغة المتكلم ولا تحملي أحداً مسؤولية المشاكل. تسمح هذه الخطوات بتهدئة أجواء العطلة.

### استرخي قدر الإمكان

العطلة فرصة للتخلي عن القواعد الصارمة وتغيير إيقاع الحياة. لا تحاولي أن تحافظي على النظام بصرامة. لا

### حدّدي ما تحتاجين إليه

حاولي أن تسهّلي حياتك عبر السفر مع أقل أمتعة ممكنة. حضّري لائحة مفصلة بكل ما ستحتاجون إليه واجلبي معك البطاقات الصحية ونسخاً عن بطاقات الهوية وجوازات السفر. خذي معك أيضاً العلاجات الأساسية في حال التعرض لضربات شمس أو لدغات حشرات أو اضطرابات هضمية. كذلك استعلمي عن المنطقة التي تقصدونها لأخذ الملابس المناسبة ولا تنسي الألبسة المفضلة لدى الأولاد كي ينشغلوا بها حين تحتاجين إلى الهدوء. أخيراً، حللي مسار السفر بالتفصيل واحرصي على تخصيص وقت للتحرك والأكل.

### لا تخطّطي لجدول مزدحم

سترغبين طبعاً في الخروج من روتين حياتك وعيش تجارب مميزة ومختلفة مع عائلتك، لكنك لن تنجحي في تحقيق كل ما تريدينه. لا يمكن أن تخوضي المغامرات وتكتشفي أماكن جديدة وتمارس الرياضة وتقومين بزيارات ثقافية خلال فترة العطلة. ركّزي على أكثر ما تريدين فعله وتناقشي مع زوجك وأولادك وضعي جدولاً يناسب الجميع.

### تخلّصي من الضغوط

لن تخلو فترة العطلة بالضرورة من الخلافات والمشاكل. حين تشعرين بأن الوضع سيخرج عن السيطرة، ابتعدي عن المكان وادهبي لتنشّق الهواء واسترجع الهدوء. أو اكتب كل ما يضايقك وقرّعي عواطفك السلبية ثم مزقي الورقة وارميها. لا تستسلمي بسرعة وتحكمي على العطلة بالفشل لأن المواقف السلبية مُعدّية وسرعان ما تنتشر بين جميع أفراد العائلة. لذا تساءلي عما يمكنك تغييره كي تشعر



جملي أيامك على الفطور، اسألي كل شخص من الحاضرين عما يريد فعله كي يستمتع بيومهم. اطرحي هذا السؤال على نفسك أيضاً. يمكن تنظيم نشاطات جماعية أو فردية وتخصيص استراحة يومية كي يسترخي كل شخص أو يأخذ قيلولة أو يتجول على الدراجة الهوائية... باختصار، لا تحرمي نفسك من اللحظات الفردية لأنها ستجعلك أكثر حماسة للعودة إلى عائلتك ومشاركتها النشاطات.

### علمي الأولاد حسن المسؤولية

يحبّ الأولاد أن يشاركوا في النشاطات المنزلية ويفتخرون بالمساعدة التي يقدمونها. لذا لا تترددي في تحميلهم المسؤوليات، اسمحي لهم مثلاً بترتيب مائدة الطعام وتوضيب الملابس واختيارها وارتدائها وحدهم. أعطيهم حقيبة كي يضعوا فيها الأغراض والألعاب التي يريدون أخذها خلال النزهة واطلبي منهم أن يرتبونها قبل العودة. قد تصبح العطلة أيضاً فرصة مثالية كي يبدأوا بالاستحمام وحدهم ويكتسبوا عادات تساعد على تطوير استقلاليتهم.

تشاركي المهام مع زوجك



## دراسة تكشف عن أسباب محتملة لولادة طفل مصاب بالتوحد

وتزيد نسبة احتمالات إنجاب الأمهات المصابات بالسمنة لأطفال يعانون من تأخر النمو العصبي 69 بالمئة عن الأمهات صاحبات الوزن الطبيعي بينما تزيد فرص إنجاب أطفال يعانون من اضطراب نقص الانتباه وفرط النشاط أو مشكلات سلوكية بنسبة 88 في المئة.

هؤلاء الأطفال 11 عاماً.

وخلال الدراسة جرى تشخيص إصابة 35 ألف طفل تقريباً أو 5.4 بالمئة باضطراب نفسي خلال فترة الدراسة.

ويشمل هذا تأخر الكلام ومهارات الحركة، إضافة إلى حالات مثل التوحد والاضطرابات السلوكية ونقص الانتباه وفرط النشاط.

كشفت دراسة حديثة أن الزوجة الحامل التي تعاني من السمنة والسكري معاً قد تزيد احتمالات إصابة طفلها بالتوحد واضطراب نقص الانتباه مع فرط النشاط (إيه.دي.إتش. دي) وغيرها من الاضطرابات النفسية مقارنة مع الأمهات اللاتي لم يعانين من أي من العاملين أثناء الحمل.

وأشارت الدراسة إلى أنه حتى بدون الإصابة بالسكري تزيد فرص إنجاب الأمهات المصابات بسمنة المفرطة لأطفال يعانون من اضطرابات مزاجية بنسبة 67 بالمئة عن النساء المحافظات على وزن صحي خلال الحمل.

أما الأمهات المصابات بالسكري والسمنة قبل الحمل تصل احتمالات إصابة أطفالهن بنقص الانتباه مع فرط النشاط أو مشكلات سلوكية، أو توحد إلى ستة أمثال مقارنة بغيرهن من الأمهات.

كما تزيد احتمالات إصابة هؤلاء الأطفال باضطرابات عاطفية إلى أربعة أمثال بقية الأطفال. ولإعداد هذه الدراسة فحص الباحثون بيانات نحو 650 ألف مولود في فنلندا بين عامي 2004 و2014. وتابعو حالة الأطفال منذ الميلاد حتى بلوغ فترة البحث، وفي بعض الأحيان حتى بلوغ

## هل للتوتر فوائد في حياتنا اليومية؟

البسيطة. واكتشف الباحثون في نتيجة التجربة أن أفراد المجموعة الأولى، الذين وضعوا في حالة من التوتر والإجهاد، تذكروا بشكل رائع كل ما قاموا به وترسخت لديهم معلومات جديدة، كما أنهم استطاعوا تذكر مواقف سلبية من الماضي. أما أفراد المجموعة الثانية الذين مروا بظروف إيجابية هادئة، فقد تمعوا بمعلومات إيجابية، واستطاعوا تذكر اللحظات الإيجابية من الماضي فقط.

وخلص العلماء إلى أن المواقف المجهدة وحالات التوتر تحض الإنسان على امتصاص المعلومات بشكل أفضل وتهم المعلومات السلبية التي يتم إهمالها عادة في الحياة اليومية، والاستفادة منها.

وجد علماء نفس من كلية لندن الجامعية أن التوتر يولد لدى الإنسان صفة إيجابية غير متوفرة لدى البشر في حالات الاسترخاء. وأكدت دراسة الباحثين البريطانيين، التي نشرت في 6 أغسطس الجاري، في مجلة "علم الأعصاب"، أن الناس يتقبلون ويستوعبون المعلومات الإيجابية فقط عندما يكونون في حالة الراحة والاستقرار النفسي. وأجرى العلماء تجربة شملت 35 متطوعاً قسموا إلى مجموعتين، طلب من الأولى حل 6 مسائل رياضية في 30 ثانية وتقديم تقرير حول موضوع غير مألوف. وهكذا خلق العلماء وضعا مواترا للدماغ. وطلب من المجموعة الثانية، في نفس الوقت، كتابة مجموعة من التمارين



















# منوعات الفكر

30

## «دبي للثقافة» تفتح باب المشاركة في «معرض سكة الفني 2019» بدورته التاسعة

كل عام، ومن أبرز هذه الأحداث «مهرجان طيران الإمارات للآداب»، «أرت دبي»، لياني الفن في قرية البوابة، وبرامج السركال أفنيو جالري نايت، معرض الشرق الأوسط للأفلام والقصص المصورة، إلى جانب المناسبات والأنشطة والفعاليات الإبداعية الأخرى.

إننا واثقون من أن نسخة 2019 ستواصل هذه المسيرة الناجحة، وتتطلع إلى استقبال المقترحات للعام 2019، واكتشاف المواهب الرائعة التي تواصل ازدهارها وتطورها في منطقتنا لتصل إلى العالمية بشكل واضح.. وكانت أحدث نسخة للعام 2018 قد تضمنت أعمالاً لأكثر من 60 عمل فني، وحقت أرقاماً قياسية، حيث اجتذبت أكثر من 200 مشاركة، وأكثر من 45 ألف زائر على مدار 10 أيام، ومشاركة ما يزيد على 1500 شخص في أكثر من 50 ورشة عمل. وعلاوة على ذلك، استضاف معرض سكة 2018 حلقة شبابية حول الاقتصاد الإبداعي، لأول مرة بالتعاون مع مجلس شباب الإمارات، وحضرها أكثر من 30

وستركز النسخة 2019 على إضافة المزيد من المعارض والفعاليات والأنشطة الخارجية في أروقة وساحات الحي. وقال وليد موسى أحمد، مدير مشروع موسم دبي الفني ومعرض سكة الفني في دبي للثقافة، «لقد أصبح معرض سكة الفني وجهة إقليمية للإبداع على مدار العام، خاصة وأنه يستقطب الفنانين الناشئين وعشاق الثقافة والفنون من جميع أنحاء المنطقة، للاحتفاء بالمواهب البديعة. إن هذا الحدث يمثل جانباً كبيراً من جهودنا الرامية لتحقيق رؤيتنا لترسيخ مكانة دبي كمدينة عالمية خلاقة ومستدامة للثقافة والتراث والفنون والآداب، كما أنه يبرز مهمتنا لرعاية ودعم المواهب المحلية.

مكتوم، نائب رئيس مجلس الإدارة في هيئة الثقافة والفنون في دبي. ويعود معرض سكة الفني إلى حي الفهيد التاريخي خلال الفترة من 16 إلى 24 مارس 2019. كحدث رئيسي لموسم دبي الفني، المبادرة السنوية الشاملة التي تحتفل بالمواهب والإبداع والابتكار والتنوع الثقافي، وتستمر طوال شهري مارس وأبريل من كل عام. وسيقدم المعرض الفني المعاصر الذي يقام في قلب مدينة دبي القديمة، احتفالاً فريداً بالفنون البصرية والمسرحية والموسيقية والأفلام والأطعمة، إضافة إلى برنامج حيوي غني بورش العمل المجانية للبالغين والأطفال، فضلاً عن مجموعة من الأنشطة المناسبة لجميع أفراد العائلة.

مجلس التعاون الخليجي، للتسجيل في النسخة التاسعة من معرض سكة الفني، وستفتح أبواب تقديم طلبات المشاركة لغاية 27 سبتمبر 2018. يعتبر معرض سكة الفني المبادرة الأبرز في موسم دبي الفني، ويقام تحت رعاية سمو الشيخة لطيفة بنت محمد بن راشد آل

دبي - الفجر: أعلنت هيئة الثقافة والفنون في دبي (دبي للثقافة)، الهيئة المعنية بشؤون الثقافة والفنون والتراث والآداب في الإمارة، عن دعوة مفتوحة للفنانين الناشئين الإماراتيين والقيمين في الإمارات ودول



## إطلاق المرحلة الثانية من الحوار الثقافي الإماراتي الفرنسي

ويضمّن برامج واسعة لاستكشاف الروابط التي تجمع الثقافات المختلفة من جميع أنحاء العالم. ويركز المعرض على مجموعة رائدة من الفنانين الفرنسيين الذين تأثروا بفن الديكور الياباني. يقدم المعرض لزواره فرصة للاطلاع على مشاهد طبيعية خلابة لمعلمين كبيرين في الفن الياباني هما أوتاغاوا هيروشيغه وكاتسوشيكا هوكوساي إلى جانب مجموعة من الرسومات وقطع الديكور. ولم تغادر هذه الأعمال الرائعة فرنسا من قبل لذا يجمع متحف اللوفر أبوظبي هذه القطع الفنية لتسليط الضوء على أهمية التأثير الثقافي المشترك في تطوير الفنون بشكل عام وفن الديكور بشكل خاص.

الفرنسي في مرحلته الثانية يشمل مجالات جديدة في الإبداع والتصميم والسينما والأزياء والموسيقى والأوبرا والمسرح والشعر. كما سيتم عقد مجموعة متنوعة من الجلسات الحوارية في دولة الإمارات العربية المتحدة والجمهورية الفرنسية تستضيف نخبة من الخبراء والمسؤولين لمناقشة مواضيع ثقافية وفنية وتاريخية شيقة.

وتجولت معالي نورة الكعبي ومعالي جان إيف لودريان في معرض، من حي اليابان: رواد الفن الحديث، الذي يقام على هامش الحدث وهو الأول من بين أربعة معارض رئيسية مؤقتة تشكل الموسم الجديد لمتحف اللوفر في أبو ظبي والذي يركز على التبادل الثقافي بين الحضارات وهما الفن والذكاء الاصطناعي وحماية التراث المعرض للخطر التزاماً بجهودنا في دعم التحالف الدولي لحماية التراث في مناطق النزاع، ألف، لحماية الممتلكات الثقافية المهددة في جميع أنحاء العالم.. وأشارت إلى أنه تزامناً مع «عام زايد، سيتم إطلاق كتابا مصورا «فرنسا والإمارات: شراكة استراتيجية»، الذي يستعرض تاريخ العلاقات الفرنسية الإماراتية موثقا بالصور الفوتوغرافية كما سيقام «معرض الشيخ زايد وأوروبا: رحلة سفر، والذي يتضمن صوراً نادرة وأفلام وتسجيلات صوتية وقطعا تذكارية متعلقة بالشيخ زايد أو مرتبطة بالتبادل الثقافي بين الإمارات وأوروبا. وأضافت الكعبي، «نوسع نطاق الحوار الثقافي الإماراتي

آل نهيان «طيب الله ثراه» وترسخت علاقات التعاون بين البلدين مع مرور الوقت وتطورت على شكل شراكات استراتيجية مميزة وتعاون سياسي وروابط اقتصادية متنامية ومشاريع في المجالات الثقافية والترفيهية.. موضحة أن الحوار الثقافي الإماراتي الفرنسي يأتي لتتويجا لجهود مشتركة ورغبة الجانبين في تعزيز علاقات التعاون في مجالات المعرفة والابتكار والإبداع وفتح آفاق أرحب أمام شباب البلدين. وقالت الكعبي، «منذ إطلاق الحوار الثقافي الإماراتي الفرنسي في مرحلته الأولى شهدنا تنفيذ مبادرات ومشاريع طموحة أظهرت مواهب شبابنا وقدرتهم على العطاء والإبداع بما شجعنا على إطلاق المرحلة الثانية والتي ستركز على موضوعين يحتلان الصدارة في بلدنا

أطلقت وزارة الثقافة وتنمية المعرفة والسفارة الفرنسية في أبوظبي المرحلة الثانية من الحوار الثقافي الإماراتي الفرنسي عبر تنفيذ سلسلة من الفعاليات الثقافية المشتركة وذلك احتفاء بعلاقات الصداقة التينة التي تجمع شعبي البلدين. وأقيم حفل إطلاق المرحلة الثانية في متحف اللوفر أبوظبي بحضور معالي نورة بنت محمد الكعبي وزيرة الثقافة وتنمية المعرفة ومعالي جان إيف لودريان وزير أوروبا والشؤون الخارجية الفرنسي. وأكدت معالي نورة الكعبي - في كلمتها الافتتاحية - عمق العلاقات التي تربط دولة الإمارات بالجمهورية الفرنسية منذ أن أرسى دعائمها الوالد المؤسس المغفور له الشيخ زايد بن سلطان

يفتح باب التسجيل ويجوب 6 بلدان عربية في دورته الـ 11

## «منشد الشارقة» يعود لاكتشاف المواهب الإنشادية عربياً وعالمياً

خلال دوراته العشر السابقة في تقديم أسماء ونجوم في فن الإنشاد تعرض إلى اليوم مواهبها وتنقل بأصواتها جانباً من رسالة الحضارة العربية الداعية إلى المحبة والخير والسلام. ويعتبر منشد الشارقة أحد أهم برامج المسابقات الهادفة إلى اكتشاف المواهب الإنشادية في الوطن العربي، حيث تجاوز هذا العام عقده الأول بعد تخرير عشرات المنشدين الذين أصبحت لهم مكانتهم البارزة في هذا المجال، وبات لهم صوت في أوساط الفن الهادف. ويحظى البرنامج بإقبال متقطع النظير من المشاهدين في مختلف الدول العربية والغربية، حيث شارك فيه متسابقون من جميع الدول العربية ومن فرنسا وبلجيكا وإيطاليا واندونيسيا وماليزيا واليونان وتركيا مما أكسبه البعد العالمي، كما يعتبر محط أنظار الباحثين والدارسين، وقد تمت مناقشة رسالة دكتوراه من جامعة روما الأولى بإيطاليا ونال من خلالها الباحث الفلسطيني أياد مروان حافظ رسالة الدكتوراه بالإضافة إلى أن البرنامج كان عنوان مشروع تخرج لطالبة جزائرية في كلية الإعلام.

الضوء على جوانب حياة المنشدين وكواليس التحضير والتمازين الإنشادية، حيث يعرض على مدار ست حلقات، بواقع حلقة أسبوعياً - خلال الفترة من 12 نوفمبر وحتى 17 ديسمبر المقبل - مشاركة المنشدين منذ لحظة وصولهم إلى الشارقة وحتى مغادرتهم. حول الدورة الحادية عشرة للبرنامج قال سالم الغيثي، مدير قناة الشارقة: يضع برنامج منشد الشارقة في إطلاق دورته الجديدة خطوة نوعية في مشروع متكامل بدأه البرنامج برؤى وتوجيهات صاحب السمو الشيخ الدكتور سلطان بن محمد القاسمي، عضو المجلس الأعلى حاكم الشارقة منذ العام 2006، نجح خلاله في تقديم نموذج يحتذى به للفن الهادف، وجسد قدرة الفنون على نقل رسائل حضارية ذات قيمة تخدم الثقافة العربية وتضيف إلى مسيرتها العريقة أبعاداً جديدة. وأضاف: يحمل البرنامج مع كل دورة فرصة جديدة للكشف عن مواهب مبدعة من مختلف أنحاء العالم يشكل حضورها على الساحة الفنية إضافة إلى الإنشاد بصورة خاصة، والفنون الهادفة بصورة عامة، حيث نجح البرنامج

•• الشارقة- الفجر: أعلن برنامج «منشد الشارقة»، الذي تنظمه قناة الشارقة، التابعة لمؤسسة الشارقة للإعلام، عن انطلاق دورته الحادية عشرة بفتح باب استقبال طلبات التقديم للمواهب الإنشادية من مختلف بلدان العالم. ويجوب البرنامج في دورته الجديدة ستة بلدان عربية لاختبار أداء المتقدمين، وهي الجزائر، ومصر، والأردن، والسعودية، والمغرب، إضافة إلى مقر البرنامج الرئيسي إمارة الشارقة في دولة الإمارات العربية المتحدة، كما يفتح باب التقديم عبر الموقع الإلكتروني الخاص بالبرنامج: www.munshid.smc.ae. وكشف البرنامج أن اختبارات الأداء للدورة الجديدة تقام خلال الفترة من 14 وحتى 30 سبتمبر الجاري، حيث تغير لجنة تحكيم الاختبارات وفق كل بلد، لتجتمع منشدين حائزين على لقب البرنامج في دوراته السابقة. وتخصص الدورة الجديدة للمنافسات برنامجاً تحت عنوان «يوميات منشد الشارقة»، يسلط



منوعات

# الفكر

31



## السياسة تهدد مستقبل النجم جيمس وودز

مازال النجم الأميركي جيمس وودز يواجه العديد من الأزمات، التي كانت بدايتها عام 2017 إذ قامت الكثير من النجمات باتهامه بالتحرش بهن، ولم تمر سوى أشهر قليلة حتى تعرض وودز لأزمة جديدة بسبب السياسة. وكشف وودز عن رسالة تلقاها من وكيل المواهب كين كابلان يخبره فيها أن شركته لن تعمل على تقديم "وودز" مجدداً في أي عمل فني، ورغم أنه لم يكشف عن السبب، لكن رد وودز أكد أن الأمر بسبب الآراء السياسية حيث قال: "عزيزي كين، أنا لا أفهم فعلاً، كنت أفكر إذا كنت تشعر بالوطنية، فسنتقد حرية التعبير وحق المرء في أن يفكر كافر، أريد أن أشكركم على كل عملكم الجاد والتفاني فيه".



## (إنديانا جونز 5) في 2021

أعلنت شركة والت ديزني طرح الجزء الخامس من سلسلة أفلام (إنديانا جونز) التي يقوم ببطولتها النجم هاريسون فورد إلى عام 2021. تتأخر بذلك عودة فورد لأداء دور المغامر الشهير على الشاشة الكبيرة عامين عن موعد المقرر. وسعيد الجزء الجديد فورد للعمل مع المخرج الشهير ستيفن سبيلبرغ لتقديم السلسلة الناجحة، التي ضمت أربعة أجزاء وحصدت قرابة مليار دولار في شبكات التذاكر العالمي. ويعني هذا أن فورد سيكون قد بلغ من العمر 79 عاماً عندما يقدم شخصية إنديانا عالم الآثار، بعد أن قدم الجزء الأول وهو فيلم (ريدز أوف ذا لوست أرك) عام 1981. وبذلك سيطرح الجزء الخامس، الذي لم يعلن عن اسم له حتى الآن بعد 13 عاماً على طرح آخر أجزاء السلسلة وهو فيلم (إنديانا جونز أند ذا كينغدم أوف ذا كريستال سكال).



يطرح فيلم The Rider (الفارس) جوانب عاطفية مدهشة وقصة مؤثرة عن شاب يسعى إلى تحقيق ما يعتبره رسالته في الحياة. يبدو العمل أقرب إلى تجربة روحية غير مسبقة في أي فيلم آخر هذه السنة.

شاب يسعى إلى تحقيق ما يعتبره رسالته في الحياة

## The Rider... جوانب عاطفية مدهشة وقصة مؤثرة

هل يمثل جاندرو أم يستعرض شخصيته بكل بساطة؟ ربما يبرز خيار ثالث في ذلك العالم الغامض الذي يكمن فيه الفن. طريق الألم يحاول برايدي أن يمضي قدماً، فيحصل على وظيفة في متجر كبير ويكاد يتخلى عن سرجه المحبوب. لكنه لا يستطيع أن يتجنب كلمات التشجيع (الكلمات سهلة لكن سماعها أصعب!) من جميع المحيطين به: من معجب شاب، أو من أصدقاء العمر الذين يجتمع معهم حول نار الخيم خلال ليلة صاخبة تضيء بالكلام السخيف وموسيقى الغيتار. ذكره أحد رفاقه قائلا: (نتقدم عن طريق الألم)... وكان الأخير كان المشكلة الأساسية!

ماذا ستعلم حين يتحطم الحلم الوحيد في حياتك؟ كانت تشاو حكيمة بما يكفي لتمتنع عن تقديم أجوبة سهلة. تعكس مشاهدنا شكلاً منعشاً من التحرر يشعر به المشاركون في مسابقات رعاة البقر على الأرجح. لكنها تنقل أيضاً الخيارات المحدودة التي يحصل عليها كل من ينشأ في هذا المجتمع الذي يبدو هشاً لكنه يخضع لرقابة مشددة ويشمل تقاليد تحولت منذ فترة طويلة إلى مقوس ثابتة، حتى البراري اللامتناهية تبدو في بعض اللحظات خائفة.

صراع الإنسان وحدود جسمه ربما يتعلق فيلم The Rider بمحاولة ركوب ذلك الحصان مجدداً، لكنه يحمل معنى مجازياً أكثر سلاسة وصدقاً في الوقت نفسه. سنشاهد برايدي وهو يستعمل مراراً وتكراراً يده اليسرى لمساعدة يده اليمنى، فيفتح بشكل متكرر أصابعه المشدودة والمتشنجة، واحدة تلو الأخرى. إنها صورة مؤثرة عن صراع الإنسان وحدود جسمه والتعويضات الروحية أيضاً.

سهولة، علماً بأن شخصيات حقيقية من أقرابه مثلت أدوارها في الفيلم. يتمكن برايدي من التعبير عن نفسه إزاء شقيقته ليلي (ليلي جاندرو) التي تبلغ 15 عاماً وتساعد على التعالي عن طريق الأغاني والتشجيع والكلام التفاضلي. هي مصابة بمتلازمة أسبرجر، لذا تُعتبر علاقة الأخوين المبنية على الحماية المتبادلة أحد أبرز الجوانب الممتعة والمؤثرة في الفيلم. كذلك، يزور برايدي أحد أفضل أصدقائه، لاين سكوت، راكب ثور سابق أصبح مشلولاً وعاجزًا عن النطق بعد حادث تعرض له، لكنه يحافظ على تفاؤله ويشجع صديقه على التمسك بأحلامه. تعرض تشاو هذه المشاهد بسلاسة ملحوظة ولا تركز على إعاقات الممثلين أو تصوره بطريقة تثير الشفقة.

يرتبط برايدي بعلاقة أصعب مع والده المدمن على الكحول والمضامرة، واين بلاكيرن (تيم جاندرو)، الذي ينظر إلى ابنه بخليط معقد من الفوقية وخيبة الأمل ومودة غريبة وعابرة. يمكن أن يقرأ المشاهدون تاريخاً كاملاً عن الفلق الذكوري السائد بين مختلف الأجيال عن طريق العلاقة المتوترة بين الأب وابنه، علماً بأن أحداً منهما لا يجسد دوره الحقيقي في هذا المجال. يعكس تيم جاندرو تحدياً كاريزماً لنجوم السينما الماكربن من أمثال بو برينجز في شبابه. نقل هذه الموهبة إلى ابنه الذي يتسم بكلامه السلس ويتماشى مع دور راغي البقر الوسيم وقليل الكلام، لكنه يتحرر منه في الوقت نفسه. يبدو برايدي جاندرو جذاباً بشكل استثنائي إزاء الكاميرا. ربما يطرح الفيلم قصته لكن أداء الدور وسرد القصة تحديان مختلفان. يقل عدد الممثلين المديريين الذين يستطيعون التعبير عن عواطفهم بنظرة بسيطة نحو الأسفل كما يفعل هو.



الشخصية وتكشف تناقضاتها. تأخذ تشاو المشاهدين إلى عالم الأراضي الوعرة المخرّصة للرياح والمنازل المتقلبة حيث يرتدي شبان بلدة (لاكوتا) سراويل جلدية وقبعات واسعة ويحملون بالنجومية في مسابقات رعاة البقر. في هذا المجال بالذات، يتشابه رعاة البقر والهنود بشكل لافت. كان جاندرو واحداً من مجموعة رعاة بقر قابلتهم تشاو في (لاكوتا) حين كانت تصوّر أول فيلم لها بميزانتي منخفضة، بعنوان Songs My Brothers Taught Me (أغاني علمني إياها أشقائي)، في عام 2015.

تحطم الأحلام في أبريل 2016، تحطمت أحلام جاندرو الذي كان مشاركاً دائماً في مسابقات (برونكو ونجما محلياً في مسابقات رعاة البقر، حين وقع عن حصانه وتعرض لإصابة حادة في جمجمته. فعاد إلى دياره وهو يضع رقاقة فولاذية على رأسه ويظهر جرح عميق على فروة رأسه، وكان الطبيب أنذره بأن أيام ركوب الخيل انتهت بالنسبة إليه. بعد فترة قصيرة، بدأت تشاو تصوّره مع أصدقائه وعائلته وراحت تنسج تدريجاً قصة خيالية بدرجة بسيطة عن برايدي بلاكيرن وتعاقبه الجسدي والعاطفي الصعب. تتعلق إحدى أفكار الفيلم الضمنية بالعلاقة الغامضة التي تنشأ بين البشر والأحصنة: لا تقتصر هذه الفكرة على التقارب الطبيعي بينهم بل تتطرق أيضاً إلى نقاط التشابه على مستوى الطباع. يجسد برايدي دور شاب عنيد لا ينوي الإصغاء إلى أطبائه والتخلي عن أحلامه المتعلقة بمسابقات رعاة البقر.

بدل أن يرتاح كما أمره الأطباء، يمضي أطول وقت ممكن مع حصانه (غاس). فيدرب بلا كلل أحصنة أخرى في المنطقة لكن تزيد صعوبة المهمة بسبب الثوبات الجزئية المعقدة التي تصيبه من وقت إلى آخر، ما يجعل يده اليمنى تتصلب بطريقة خارجة عن السيطرة. قد لا يكون متهوراً بما يكفي كي يعاود امتطاء الأحصنة فوراً لكنه يؤكد لكل من يقابله أن غيابه عن مسابقات رعاة البقر سيكون مؤقتاً حتماً. لكن لا ينخدع أقرب الناس إليه بكلامه



اتهامات لبراد بتهربه من دفع مصاريف الاطفال.. وفريقه القانوني يرد

## أنجلينا وبراناد... نزاع مرير على الحضانة



مضت الممثلة الأمريكية أنجلينا جولي قدماً في إجراءات طلاقها الطويلة والمريرة أحياناً من الممثل براد بيت، والتي لم يتم الانتهاء منها بعد مرور ما يقرب من عامين. وقدم محامي جولي أوراقاً للمحكمة العليا في لوس أنجلوس تقول إن الممثلة تريد حكماً "يعيد الطرفين إلى حالة أعزب خلال العام 2018". وقالت الوثيقة كذلك إن بيت "لم يقدم أي دعم يذكر للأطفال منذ الانفصال"، وأنه رغم الترتيبات غير الرسمية التي أبرمت معه إلا أن المدفوعات "لم تكن مستمرة بانتظام". وأقامت جولي دعوى الطلاق في سبتمبر 2016، لتنتهي زواجا دام عامين وعلاقة استمرت عشر سنوات. ولديهما ستة أبناء تطلب أن تكون حاضنتهم الأساسية. وقالت ميندي نايبس، المتحدثة باسم جولي إن الهدف من تقديم الأوراق للمحكمة هو "إنهاء الزواج بطريقة تفسح الطريق أمام المرحلة التالية من حياتهما وتسمح لهما وبراناد بأن يعيدا تأكيد الالتزام كأبوين مخلصين لأبنائهما". وتسببت دعوى الطلاق في نزاع مرير على الحضانة جرى خلاله التحقيق مع بيت وتمت تبرئته من الإساءة إلى الأطفال. ولم يتم الاتفاق بعد على الترتيبات النهائية للحضانة. وجاء رد بيت من خلال فريقه القانوني، الذين شرحوا بالتفصيل كيف أنه أقرض جولي 8 ملايين دولار لمساعدتها في شراء منزلها الحالي، بالإضافة إلى دفعه نفقاتها لصالحها ولأطفالها، تبلغ قيمتها أكثر من 1.3 مليون دولار. وبحسب قناة "NBC"، قال محامو براد بيت في أوراقهم للمحكمة العليا في لوس أنجلوس، إن اتهام جولي "غير ضروري، ويفضل معلومات مادية، وهو جهد محجوب للتلاعب بالتغطية الإعلامية".



# الغفلة

## 10 أسباب لإصابتك بالدوار المفاجئ



- (الدوخة المفاجئة) هو أمر يتعرض له الكثير من الناس، وقد يصادف ذلك وجودهم في الشارع، ما يعرضهم للإحراج وربما المخاطر.
- ووفقاً لما ذكره موقع e.medicinehealth، فإن الدوار قد يكون بسبب مشاكل صحية أو ذهنية عديدة، وربما يكون نتيجة بذل مجهود كبير، أو التعرض للسفر الحارفة.
- واستعرض الموقع 10 أسباب للدوار المفاجئ:
- 1: انخفاض ضغط الدم الشديد بسبب الدوار المستمر مع الإرهاق والتعب الشديد والغثيان والقيء.
  - 2: انخفاض نسبة السكر في الدم.
  - 3: اضطرابات في التوازن والصداق النصفى.
  - 4: الضغط النفسي والتفكير المستمر والاكتئاب من أبرز أسباب الدوار والصداق.
  - 5: الأنيميا والضعف وفقدان الجسم الفيتامينات والعناصر الغذائية تسبب الدوار.
  - 6: التعرض لأشعة الشمس الضارة قد يسبب الإرهاق والدوخة والزلغلة.
  - 7: التهاب الأذن الوسطى، يسبب الدوخة المفاجئة مع الشعور بالتعب والإرهاق الشديد.
  - 8: عدم ممارسة التمارين الرياضية يعمل على إرهاق الجسم والتعب وضعف النشاط والذاكرة ويسبب الدوار.
  - 9: الآثار الجانبية لبعض الأدوية قد تسبب الدوار.
  - 10: الحمل، من أبرز أسباب الدوار وخصوصاً في الأشهر الأولى من الحمل.

## الحرارة والجفاف يسببان «الرعاف»

قال الدكتور سعود الريمح، استشاري الأنف والأذن والحنجرة: إن من أسباب الرعاف جفاف الأنف الذي يعاني منه الكثيرون، ويحدث بسبب حرارة الجو والجفاف الشديد في هذه الأيام.

وأوضح الدكتور الريمح، في تغريدته بحسابه في «تويتر»، إن حالة الرعاف بسبب الجفاف والحرارة، تحدث بشكل خاص لمن يأخذون مسيلات للدم كالأسبرين. وقد الريمح عدة نصائح لمن يعانون من حالات الرعاف منها الإكثار من شرب السوائل، وتجنب الحر، إضافة إلى استخدام المرطبات الأنفية المتوفرة بالصيدليات.

## «إندبندنت» توضح سبب التعافي

### السريع للرجال من الأنفلونزا

قالت صحيفة «إندبندنت» البريطانية: إن الرجال يتعافون أسرع لدى إصابتهم بالأنفلونزا من النساء.

وأوضحت الصحيفة، أن دراسة جديدة كشفت عن وجود سبب علمي لهذه الظاهرة. وأضافت: «بحسب دراسة أجراها باحثون من كلية جونز هوبكنز بلومبرج للصحة العامة، ونشرت في مجلة بيولوجيا الاختلافات الجنسية»، من المعروف أن النساء يعانين أكثر من أعراض الأنفلونزا مقارنة بالرجال، لكن السبب في ذلك لم يتم تأكيده بعد.

وتابعت: «قام الفريق بإجراء الدراسة عن طريق إصابة الفئران الحية والخلايا البشرية المستخرجة من البشر الذكور بجرعة غير قاتلة من سلالة H1N1، وهي سلالة من أنفلونزا A».

وأشارت إلى أن هذه السلالة الخاصة من الأنفلونزا، والتي تُعرف أيضاً باسم «أنفلونزا الخنازير»، تسببت في حدوث وباء عالمي بين عامي 2009 و 2010 أسفر عن وفاة أكثر من 18 ألف شخص في جميع أنحاء العالم. ومضت تقول: «ووجد الباحثون أن الفئران الذكور والخلايا البشرية أنتجت المزيد من عامل النمو المعروف باسم (أمفروجولين) عند الإصابة بسلالة الأنفلونزا، والذي يلعب دوراً في إصلاح الأنسجة ونموها».

وتابعت: «يعتقد أن زيادة إنتاج (أمفروجولين) في ذكور الفئران والخلايا البشرية الذكور، ساهم في تعجيل الشفاء من سلالة الأنفلونزا، حيث وجد أن الفئران الذكور التي أنتجت أقل من عامل النمو، استغرقت أوقات شفاء مماثلة للفئران الإناث».

ونقلت عن صبرا كلين، الأستاذة المساعدة في كلية بلومبرج، قولها: «الاكتشاف هو أن الإناث تعاني أيضاً من التباطؤ في إصلاح الأنسجة أثناء فترة التعافي، بسبب انخفاض إنتاج أمفروجولين».

ومع ذلك، فبينما توصل فريق البحث إلى وجود صلة محتملة بين إنتاج عامل النمو ووقت تعافي الأنفلونزا، فإنهم لم يحددوا بعد السبب الذي يجعل الرجال أكثر عرضة لإنتاج مستويات أعلى من الأمفروجولين عن النساء.

وتابعت الصحيفة: «أحد التفسيرات المحتملة قد يكون بسبب ارتفاع مستويات هرمون التستوستيرون في الرجال أثناء الدراسة، وجد الباحثون أن التستوستيرون لعب أيضاً دوراً في حماية الفئران الذكور من أعراض الأنفلونزا الشديدة».



أقدم زوجين في العالم ماساو ماتسوموتو ومياكو ماتسوموتو في صورة مع حفيدتهما وموظف في دار لرعاية المسنين في تاكاماتسو، مقاطعة كاغاوا، اليابان. (رويترز)

## قرأت لك

### عصير البرتقال



بينت نتائج دراسة أن تناول كأس من عصير البرتقال يوميا يساعد في تحسين الذاكرة. واشترك في الدراسة التي أجراها علماء من جامعة ريدينغ البريطانية 24 امرأة و13 رجلا، أعمارهم بين 60-81 سنة.

بينت نتائج الدراسة أن المواد الكيميائية الموجودة في عصير البرتقال تحسن الدورة الدموية وتحمي الخلايا العصبية من عمليات الأكسدة الناتجة عن الاجهاد، وتساعد الخلايا في إرسال الإشارات.

وحسب رأي الخبراء، تؤثر مركبات الفلافونويد، الموجودة في البرتقال، إيجابيا في الذاكرة، حيث كما يبدو تنشغل طرق الإشارات في منطقة «الحصين» بالدماع.

الأشخاص الذين اشتركوا في هذه الدراسة كانوا بصحة جيدة، وطلب منهم الباحثون تناول نصف لتر من عصير البرتقال يوميا لمدة 8 أسابيع.

قيم الباحثون ذاكرة جميع المشتركين قبل وبعد انتهاء الأسبوع الثامن، وتبين أنها تحسنت بنسبة 8%، لذلك ينصح العلماء المسنين بتناول عصير البرتقال يوميا وبصورة منتظمة.

## سؤال وجواب

- من هم الشعراء الصعاليك في العصر الجاهلي؟  
- عروة بن الورد والشنفرى والسليك بن السلكة وتابط شرا.
- فيمن يضرب المثل في الخف بالوعد؟  
- عرقوب
- ما المقصود ببنت الفلا؟  
- الإبل
- ماذا تعني كلمة العين في اللغة؟  
- عين الانسان والجاسوس وعين الماء وذات الشئ وليه.
- ما هي المستحيلات في اللغة؟  
- الغول والعنقاء والخل الوبي

## هل تعلم؟

- طوال القرون السادس عشر والسابع عشر والثامن عشر كان الأطباء الأوروبيون يستخدمون التبع لعلاج سلسلة من المشاكل الصحية مثل الصداق وتسوس الأسنان والتهاب المفاصل وحتى راحة النغم الكريهة.
- العضوان الوحيدان في جسم الإنسان اللذان لا يتوقفان عن النمو طوال الحياة هما الأذن والأذنان.
- تحتوي معدة الإنسان على نحو 35 مليون غدة هضمية.
- أطول كلمة إنجليزية يمكن أن تكتب دون تكرار حرف واحد مرتين هي uncopyrightables وهي تتألف من 16 حرفا.
- الزعيم النازي أدولف هتلر كان ينوي تغيير اسم مدينة برلين إلى جرمانيا.
- يوجد أكثر من 50 ألف نهر في الصين.
- كان أعضاء وقادة الحزب النازي يطعمون فضائل دمهم بالوشم على أباطهم (مفرد ابطل).
- الطماطم أشهر (فاكهة) في العالم ويبيع منها أكثر مما يباع من الموز.
- عدد السياح الذين يزورون فرنسا سنويا يزيد على عدد سكانها الذي يبلغ نحو 60 مليون نسمة.

## قصة النهر الغاضب

كانت مياه النهر تجري وتلعب مرحة فرحة عندما جاء احدهم والقي بداخلها بقايا كثيرة ثم ذهب فتوقفت المياه عن الجريان وحزنت كثيرا لتشتكي لوالدها النهر الكبير مأساتها وكيف تمنى ان يحافظ عليها الناس فلا يرمون فيها الاشياء القذرة فقالت موجة صغيرة وهي تبكي جرحتي بعض اللعب يوما وانا العب وبكيت كثيرا وقالت اخرى رمى شخص ما بعض الحجارة واصابني أه . كم هو قاس فقالت اختها نعم لقد اصابتني ايضا حجارة وبسبب مصنع الكيماويات ماتت سمكاتي أه كم انا حزينة فقالت الام وانا ايضا اتالم فسمكاتي تموت وهناك من تتركنا وتهرب إلى مكانا اخر متى يحس الناس بنا فقال النهر الكبير حسنا من الان سنختفي ولن نعود الابد ان يعرف الناس قيمتنا ،واختفت مياه النهر ليصرخ الناس هلعا ماذا سيفعلون بلا مياه وكيف سيعيشون فصرخ رجل وقال كنت احس ان النهر سيغضب يوما وما ويختفي فنحن لا نعامله باحترام انظروا ماذا يوجد بقاعه وماذا نلقي بداخله حتى تعرفه لماذا تركنا النهر الكبير ،تجمع الناس نادمين على معاملتهم للنهر ولكن احدا منهم قال لن ينفع الكلام هيا لننظف قاع النهر قبل ان تغيب الشمس وبالفعل لم تمض لحظات الا وتدللت الحبال لينزل شباب القرية إلى قاع النهر ينظفونه ويستخرجون ما فيه من بقايا وحجارة واخشاب فعلق احدهم وقال كم اخجل من ذلك .. وعندما غربت الشمس ذهب الجميع للنوم والراحة وهم نادمين على ما فعلوه سابقا ،وبقي الصباح استيقظ الجميع على صوت مياه دافقة تعلن انها جاءت شاكرة لهم جهدهم وانها لن تتركهم مرة اخرى .

## مساحة للتلوين

