AL-IRAQIA, AUSTRALIAN - CULTURAL & ARTISTIC

Established
5 Oct
2005
Sydney

العراقية الاسترالية

جريدة ثقافيَّة فنيَّة

تأسَّسَتْ
في 05
إكتوبر
2005
سيدني

رئيس التحرير : د. موفق ساوا نائب الرئيس : هيفاء متي

تصدر يوم الأربعاء في سيدني وتوزع إلى جميع أنحاء العالم

Wednesday, 03 Feb 21, No. 784 - Year 16

E:aliraqianewspaper@gmail.com Mob: 0431 363 060 - 0423 030 508

Romel Yousef

لمالكها الاشوري روميل يوسف

يتكلم : اشوري وعربي

OPEN 7 DAYS

FAIRFIELD FORUM PHARMACY

Ezi-Care Mobility products - Buy Direct from a wholsale and SAVE!!! - Visit our display at Fairfield Forum Pharmacy

نتكلم : اشوري وعربي
وفيتنامي وانكليزي

WE BEAT any advertised discount Price

LOWEST PRICE GUARANTEED

$0.00 FREE NO WAITING ASK HOW!

خدمات صيدليتنا $0.00 FREE

(* NHS Not discounted *conditions apply)

- ☑ توصيل الأدوية للبيوت مجانا
- ☑ فحص السكر مجانا
- ☑ تعبئة الأدوية مجانا
- ☑ المسنين مجانا
- ☑ مراجعة الأدوية مجانا
- ☑ موقف مجاني للسيارات
- ☑ فحص الدم مجانا
- ☑ أسعارنا لا تُنافس
- ☑ فحص ضغط الدم مجانا

Mon -Wed. 8.30am -6.30pm / Thurs 8.30am -9pm
Fri. 8.30am - 6.30pm / Sat & Sun. 9am -5pm

16,17 Fairfield Forum Shopping Centre, Fairfiel -Tel: (02) 9726 0046

شركة صفاء النسيم للأستثمار العقاري

مستعدون لشراء الدور
والبنايات في العراق وبأحسن الأسعار

للاتصال من داخل استراليا :
0401 317 119

الشركة مجازة قانونيًا
تتحمل كافة الضرائب والمصاريف
تستلم المبالغ عن طريق المصارف
لا يحتاج البائع السفر الى العراق بتاتًا
ويمكنه إستلام المبالغ في أي مكان قبل البدء بالمعاملة

بإدارة
نسيم يلدو

من داخل أميركا 586-222-9659
من خارج أميركا 001-586-222-9659
E-mail: naseemnabeel@yahoo.com

Concreting & Landscaping

- * Commercial / Residential
- * Excavation and dirt removal
- * Full qualified and licensed
- * Retaining walls
- * Garden design
- * Natural grass
- * Artificial grass
- * Fencing

0431 040 909
Free Quote

GILGAMESH MEDICAL CENTRE

خدمـــاتنـــا

- * خدمات طبيب العائله
- * خدمات الرعايه الصحيه الاوليه
- * لقاحات الاطفال والكبار
- * نصائح ولقاحات السفر خارج استراليا
- * رعاية وعلاج الامراض المزمنه
- * رعاية وفحص الجلد
- * الفحص السنوي لكبار السن
- * رعاية الصحه النفسيه
- * تحليلات مرضيه
- * علاج طبيعي
- * أخصائي تغذيه
- * اخصائي صحة الاقدام

نفتح (ألإثنين الى الجمعة) من الساعه 9 صباحاً الى 9:30 مساءً ويوم السبت من الساعة 10 صباحا الى 9:30 مساءً

We Speak ENGLISH, ASSYRIAN, ARABIC نتكلّم الاشورية - العربية - الانكليزية

Fairfield Forum Shopping Centre 8 - 36 Station st, Fairfield Nsw 2165 Tel: (02) 9726 7551

GREENWAY
MEDICAL HUB

YOUR HEALTH IS
OUR PRIORITY

Greenway Medical Hub is set up to provide a one-stop health service for all your medical needs. The locally-owned medical hub provides a range of services including General Medicine (GPs), Pathology, Radiology, Physio, Dentistry, and an in-house pharmacy.

Your health is our priority and we are committed to providing you with an exceptional health care experience.

Our team of GPs, Nurses, Allied health, Pharmacists and Administration staff look forward to being involved in the care of your health!

Services available onsite:

PHARMACY | HIGH PERFORMANCE HEALTH (PHYSIO | REHAB | SPORTS SCIENCE) | DOUGLASS HANLY MOIR PATHOLOGY | Greenway Smiles Dental | ndis Official Provider | Ezi care

Up to 60% OFF Prescriptions

CALL 9756 1567
FOR APPOINTMENTS (walk-ins welcomed)

OPEN 7 DAYS

Greenway Plaza (located near Fernwood Fitness)
Unit 101, 1183-1187 The Horsley Dr
Wetherill Park NSW 2164

AJJ BUILDING SERVICES

Concreting & Landscaping

* Commercial / Residential
* Excavation and dirt removal
* Full qualified and licensed
* Retaining walls
* Garden design
* Natural grass
* Artificial grass
* Fencing

0431 040 909

Free Quote

ربيع العمر

هدى الجاسم / العراق

سحرٌ بعينيكِ يُصبي الروحَ والقلبا
والكحلُ راقَ فأغرى الشعر فاقتربا

الشمسُ تسطعُ بين الغيم تشعلُهُ
فتمطر الأرضَ...إذ يغري الهوى السحُبا

تفتّحَ الزهرُ وامتدّت نضارتُهُ
تسامرُ الروحَ في شوقٍ وقد طربا

وباحَ همسُ نسيم الصبح في رئتي
أحلى الكلام لكي أحيا به حِقبا

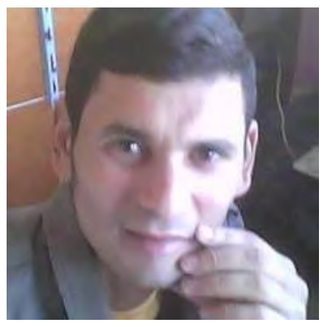
يا شمسُ روقي وكوني مثل أغنيتي
على مدائن قلبي أرسلت شُهبا

وعانقت في سماء المجد أشرعتي
فبتّ تجتاحُني الأحلام مضطّربا

أيقنتُ أنّ ربيعي في خمائلهِ
يحلو ويبدو بثوبٍ ناضرٍ قشبا

فقمتُ أشدو لهُ في الفجر أغنيتي
وهامَ يعشقُ حلم الحبّ مُرتقبا

صعود وهبوط



عصام سامي ناجي

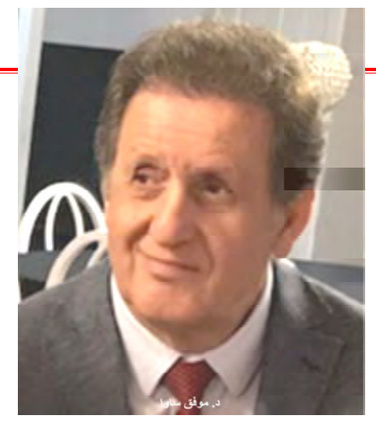
بعض الكتاب قلوبهم مع ثورات الربيع العربي وأقلامهم ضده، وذلك لأن المنابر والمنصات الإعلامية التي يعملون بها مناوئة لتطلعات الشعوب نحو الحرية، وهولاء الكتاب طبعا غلبوا مصالحهم الشخصية علي مبادئهم وقيمهم، وسيخضعون لدراما الصعود الهبوط ، والتي تتلخص في صعودهم في هذه الحقبة ولكن سيعقب ذلك الصعود هبوط أبدي وعندما يرحلون ستصاحبهم لعنات المظلومين، ولن يشفع لهم ما يضمرون داخل نفوسهم من قيم الخير، نعم فالنوايا وحدها لا تكفي ولكن يجب أن يتبع تلك النوايا عمل .. وعمل جاد من جميع الفئات في المجتمعات العربية وخصوصا في البلاد التي اشتعلت فيها ثورات الربيع العربي

* التلون من أقذر الصفات التى من الممكن أن تتواجد في مثقف أو كاتب وهذه الصفة باختصار هي مسايرة الوضع القائم والاستعداد من ذلك المثقف لتقديم خدماته للسلطة بغض النظر عن ماهية تلك السلطة أو كيفية وصولها للحكم، كل ما يعني المثقف المتلون هو المصلحة التي سيحققها من إنحيازته وطبعا تتلخص تلك المصلحة فى المنصب المرموق الذى لا يستحقه والذى سيجلب له المال الوفير، وهذا المثقف المتلون للأسف هو المسيطر الآن علي المؤسسات الثقافية في معظم الأقطار العربية وهذا هو سر تدهور الثقافةفي الوطن العربي لمن يسأل عن السبب.

* في أحد الملتقيات الأدبية والذي كان تنظمه وزارة الثقافة المصرية وكان علي رأسها في ذلك الوقت الوزير فاروق حسني، المهم في هذا الملتقي - وكان يحمل عنوان الرواية والمدينة - رفض الروائي صنع الله إبراهيم جائزة هذا الملتقي وبرر رافضه علي ما أتذكر بتردي الأوضاع في مصر وهو بهذا الرفض سجل موقف ،لكن السؤال هو لماذا لا نرى مثل هذه المواقف من الكتاب!؟ هل بسبب أن كل م يفوزون في المسابقات يتم اختيارهم بعناية من قبل السلطة أم لسبب أخر

20020/ 2/ 7

أنتِ مولاتي



موفق ساوا / سيدني

2013 /02 / 01

منذُ إطلاق صرخَتي الأولى
هَجَمَتْ مَصابيحُ طيوركِ مولاتي
على مدني النائمةِ في دجى الطرقاتِ
فَشَبَّ الضوءُ في كياني
ومشيتُ بين الاعشابِ
أركلُ الاحجارَ بأقدامي
مشيتُ... فسميتكِ ...
أنتِ مولاتي.

تَرَهْبَنْتُ في محرابِكِ
كي لا أتدحرجُ يوماً نحو الوادي
فما زلتُ اغوص في بحركِ الهادي
ما برحتُ أشربُ من ينبوعِكِ الصافي
فما إرتويتُ حتى غزا الشيبُ رأسي

عشقتُ شموخَ قامتكِ
قَبَلتُ جبينكِ العالي
فدبَّ الهوى في فؤادي
وبقى قلبي يرقصُ بين أضلاعي

في صومعتي ...
في مهجري ... الآن
أُشاهدُ شريطَ ذكرياتي
وأنا ما زلتُ أتلو مزاميرَ
أسطورةَ مآساتكِ ... مآساتي
واحفرُ في صخورِ كهف الزمان
حكاياتكِ ... حكاياتي
ونقرع معاً أجراسَ الحنين
للنشيد الأتي.

إعزفي يا مولاتي
بمزمارِكِ لتشفي دائي
دقي أجراسَ معبدكِ
لتوقضَ النائمينَ من غفلتِهم
أعزفي على قيثارتكِ واعلني
ان العصافيرَ وأنْ هَجَرَتْ
تعودُ يوماً لتمزقَ ثيابَ الليل البالي

كيف ابدأ ..؟!
ومن أين أبدأ
وكيف ابوحُ لكِ مولاتي ..!!
أمنذُ أنْ قَطَرَتِ ماءِ الحياة
في دمائي...؟؟!!.

كلما أُحاول أنْ أبدأ ...
لأُسجلَ كلَّ شقائي وعذاباتي
تتساقط أمطارُكِ لتجرفَ فايروساتي.

كنتُ دوماً أراكِ مولاتي
مُدناً بلا دخانِ
وواحة للعشاقِ...
حروفكِ.. ألوانكِ ..أسمُكِ
باتت راياتي
ترفرف فوق رابيتي

جئتِ مولاتي
شُعاعاً وينبوعاً
ففتحتِ بجيوشكِ قلاعي
فاسْتَسْلَمَتْ طرباً ، عشيقاتي
لكِ أنتِ مولاتي ...
فنذرتُ لك جميع مملكاتي

فضتِ كما يفيضُ البحرُ
على صحرائي
حطمتِ جدراني
سَبَّحتُ بإسمكِ
فَصَفَّقَتْ لكِ مولاتي،
تبجيلا، فاكهةَ بستاني

عشقتكِ طفلاً ... مولاتي
وما زلت .....
بعد ان غزا (الطائر) الاسود بلادي

عشقتكِ أنت مولاتي
فمن يعشَقكِ
لا يعرف الموت طريقـًا
لقاماتكِ الشامخة ... وقاماتي

من اين أبدا مولاتي
من أيَّةِ مصادر باتت أقتباساتي
أمِنْ كتبٍ ممزقةٍ يقطرُ منها الدمُ القاني
أو مِنْ أوراقٍ محروقةٍ في فصولِ الدخانِ
كيف ابدا كلماتي
لأنقشَ لكِ حكاياتي
لأتركَ على وجنتيكِ قبلاتي

لا القلبُ غادرَ نبضاتكِ
ولا نبضاتك تنبض خارج نبضاتي
ولا استبدلتُ ردائكِ
منذ ان صار ردائي

جمعتُ، مولاتي،
بحورِ الشعر لأكتب لك قصائدي
وأُنظِّمُ لكِ بيتاً بلا اوزان وبلا قوافٍ
فانطفأت إضاءة المسرح
وأظلمتْ الصالة
وبقيتِ انتِ مشاهد كل فصولي
وان غابَ النصُ....
فانت تبقين عنوان مسرحياتي

عشقتك كتلميذٍ إبتدائي
تخرجتُ من مدرستكِ
ألأول في الفصل النهائي
تعلقتُ بأهدابكِ ... برموشكِ
وتعلمتُ كتابةَ حروفكِ
من شين الى تاءِ
تعلمتُ في قلاعكِ
ان اكتبَ بلونِ دمائكِ...
اسماءَ الشهداءِ

أيا نجمةً في ظلماتي
اليكِ يا مولاتي ....
لا أشكو غربتي واغترابي
كنتِ وما زلتِ شمسَ زماني
انقذتِ مركبي من الطوفان
واطفيتِ ما شَبَّ فيه من نيران
خط الدمعُ اسمُكِ على صفحات ديواني
وما زلتُ أمشي بين الاعشابِ
اركلُ الاحجارَ بأقدامي
مشيتُ... فسميتكِ..
مشينا... فسميناكِ...
أنت مولاتي.

اللغز

أديب كمال الدين

أديلايد - أستراليا

أيمكنني أن أقول:
إنّني حينَ جلستُ تحتَ ظلّ الشّجرة
من الشّروقِ إلى الغروب،
كنتُ أكتبُ حرفاً
يقبّلُ امرأةً فاتنة
أو يحلّقُ عالياً كأيّ نسرٍ عظيم
أو يلعبُ بليراتِ الذّهبِ في صندوقٍ عتيق
أو يسجدُ مُبتهلاً بعينين مليئتين بالدموع
أو يصرخُ طالباً النّجدةَ من رمحٍ أسْوَد بطيء؟
أيمكنني أن أقول:
إنّني كنتُ أمارسُ فعلَ الكتابةِ نائماً
فلمّا جاءَ وقتُ اكتمالِ الغروب
انتبهتُ مِن رَقْدَتي
لأجدَ أنّ حرفي قد طار
وطارتْ معه المرأةُ والنّسرُ وليراتُ الذّهب
والدّموعُ والرّمحُ الأسْوَدُ البطيء
حتّى أنّه لم يعدْ لي أيّ سببٍ
لأجلسَ تحتَ ظلّ الشّجرةِ من جديد؟

تجميل

منال الحسن/ هولندا

أشياء كثيرة في هذا العالم
لا تحتاج الى تجميل
الله مثلا
فهو مكتف بذاته
الليل بأحلام عاشقة
استبدلت صلاة الليل
بكتابة رسائل الغرام
الصباح بشمسين
واحدة في السماء
وأخرى تضيء في الأرض
الجندي الذي عاد
بخوذة مثقوبة
وقلبه يبتسم
الصدق
حين لا يحتاج الى شاهد
أشياء كثيرة
لا تحتاج الى تجميل
العارف وهو يرقص منتشيا
في بلاط الله
النهر يجري
الطفولة وهي تضحك
الوردة لا تذبل
وهي منقوشة على قميصك
من جهة الجرح الأيسر
الحب
أنت
أنا حين أكون معك
وهذه القصيدة التي
أكتبها لك .....

زورق يغرق في النيل

محمد محمد السنباطي

في ذلك العهد، في الجامعة، كان صوتُ ماركس خافتًا مستترًا في الخلايا، بينما صوتُ الجماعات الإسلامية زاعقًا يجلجلُ في الطرقات ومجلات الحائط. كنت في زهو الشباب أشعر بنشوة التحرر من الغيبيات، وبأنني سيدُ نفسي في هذا الكون، وكنت أحب سلوى.

أغادرُ كلية الصيدلة قاصدًا كلية الآداب لأرى البنوتة الحلوة التي تنبهر بقصائدي عن البروليتاريا والآمال المنشودة. نسير وذراعها معلقة بذراعي تهمس: صيدليٌّ شاعرٌ لا دواءَ لي إلا هو!

قد نجلسُ ونمدِّدُ سيقاننا على العشب، نتابعُ الرياضيين من الطلبة في الملاعب الصغيرة بين مباني كليات المجمع. نسيم البحر يمرق في الفراغات الواسعة ويحرك شَعر الطالبات. شَعري أيضًا كان يتحرك مع النسيم لأنه كان طويلا وناعمًا.

أنا وهي في خلية واحدة وثقافتها تدهشني. في البداية كنت أظن الجنس الناعم لا ثقافة له ولا عمق في التفكير، حتى مسحَتْ سلوى وغيرها من عضوات الخلية هذه الفكرة السخيفة بأستيكة.

ولم يكن يجمع بين جسدينا سوى السينما. أحتضنها وأقبلها. لا شيء أكثر من ذلك ربما لعدم وجود المكان. عرضتُ عليها الذهاب معي إلى شقة أحد الأصدقاء. "تعرفينه، إنه باهر، رفيقنا في الخلية"، لكنها رفضت بإباء.

وعندما قلت لها إنني لم أعد أتحمل، كانت إجابتها الاختفاء عن عيوني. أذهب إلى كلية الآداب وأبحث عنها. أقطع المسافات مندفعًا بين مباني المجمع وأصعد السلالم حتى السطوح وأنزل قفزًا وأنا أصرخ دون صوت: سلوااااى!

ولأن حظي كان سيئًا تم تأجيل الاجتماع المرتقب في الخلية إلى أجل غير مسمى. حتى كان يوم امتحانها، وهي بالتأكيد ستحضر الامتحان. دمعت عيناي وأنا أمسك بيديها اللتين حرمت من تقبيلهما في الفترة العصيبة. قلت لها: خلاص يا سلوى، هانت. بعد الامتحان تنتهي دراستك وأنا لا يتبقى لي سوى عام واحد. امتحني وسأذهب لمقابلة والدك!

لا أنسى اجتيازي النيل في قارب لأصل إلى بلدتها. المجداف يضرب الماء. كنت وحدي بين الركاب. وحدي، فأبي رفض الحضور معي بحجة أن مثل هذا الطيش سيشغلني عن دراستي. يا أبي أنت لا تعرف أن ابنك مشغول حتى أذنيه!

كان والدها في انتظاري جالسًا في الحجرة المطلة على الجسر. هو وشقيقها الوحيد. أمها متوفاة. بيده القوية الخشنة شدَّ الرجلُ على يدي مرحبًا. حدثته بحرارة وصدق. عامٌ واحدٌ يمرُّ وأفتح الصيدلية. بل صيدليتين أفتحهما. واحدة أديرها بنفسي والأخرى تكون هنا باسمي أيضًا في هذه البلدة وسوف يديرها شقيق سالي.

ولمحنا شقيقها قادمًا مبتلا بالماء استعدادًا للصلاة. لكنَّ لساني اندفع يقول:

- لكني اتخذتُ من الصراحة مذهبًا لاُ عنه. أنا لا أصلي يا عمي!

بُهت الرجل. نظر إليَّ الابن بعينين جاحظتين وشفة ملتوية. هما إلى المسجد وأنا تحت شجرة عند الموردة أمتِّع النظرَ بالماء الذي تفرش الشمس على جزءٍ منه ملاءة براقة. لم أفكر في الملاءة بطبيعة الحال لكني فكرت في الشاب الذي سأجعل منه مديرًا للصيدلية بعد أن أدربه وآتي له ببنت تفهم في بيع الأدوية. وقبل كل ذلك فكرت في حبيبتي التي اقترب وقت اقترانا معًا. ألا يعلم أبوها أنها أشد مني ابتعادًا عن الغيبيات؟!

وكالعادة جلجلَ صوتُ الخطيب.

وعندما انتهت الصلاة ولمحت حشود المصلين مغادرين المسجد تهلَّلَ وجهي وأنا أصافح الأحباب، وعدنا معًا إلى المنزل.

تغدينا من الأكل الذي صنعته لي سلوى بيدها.

وانتظرت اللحظة التي سنقرأ فيها الفاتحة فقال الأب:

- كما تحدثت إليَّ بصراحة أتحدث إليك بصراحة أيضا. قل لي يا دكتور... كيف تقرأ الفاتحة وأنت لا تصلي؟!

حاولت أن أشرح له، لكن وجهه تجهَّمَ وانغلقَ تمامًا.

لو غرق بي الزورق في النيل لكان الأمرُ أسهلَ بكثير.

- أنا؟، اندهش الشاب وفطَّتِ الفرحة من خديه. سيكون ذلك أفضل كثيرًا من الفلاحة!

- قل: إن شاء الله

وأكثرتُ من الوعود والرجل يهزُّ رأسه بالموافقة على كل ما أقول وإن كان يقاطعني: قل إن شاء الله.

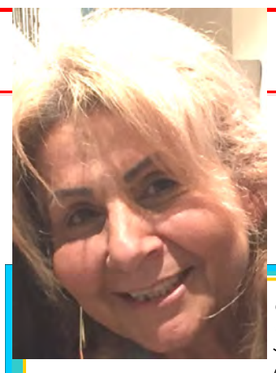
ونهض الرجل مغمغمًا "اللهم صل على سيدنا محمد في الأولين وفي الآخرين وفي الملأ الأعلى إلى يوم الدين" وتناول المسبحة من على مسمار بالجدار:

- نذهب لنصلي الجمعة ثم نعود لتناول الغداء ونقرأ الفاتحة بإذن الله.

زغرد قلبي.

ركبتني الحيرة ثواني معدودات. خرجنا من المنزل أنا وهو.

العراقية إعداد : هيفاء متي



من القلب الى القلب

أن الكثير من المختصين ربطوا الشعور بالحب بالحالة النفسية، والحالة النفسية تلعب دورا أساسيا في الصحة العامة الحب شعورٌ جميل ،عندما نُسأل عن معنى الحب، وما التفسير الأدق له، وكيف نصف ذاك الشعور الذي يعترينا عندما يبدأ في النمو داخل أفئدتنا، ويهيم في أرواحنا.. يعترينا الجمود، ويغلبنا الصمت، ويتملك منا الجهل. فكيف نعبر عن شعور يعاش ولا يُحكى، وكيف نعرّف إحساسًا يضم آلاف المعاني، ومئات الكلمات؟

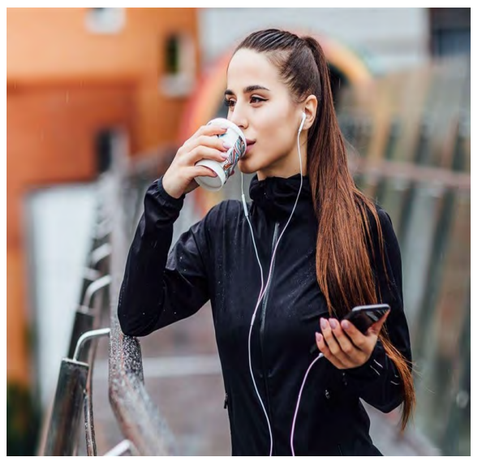
لكن ومع أنّ الحب شيء معنوي أكثر منه مادي، فلابد أن نتفق على أنّ له تعريفًا يختصر كل معانيه وحالاته. كما أنّ الحب هو مجموعة متنوعة من المشاعر الإيجابيَّة والحالات العاطفية والعقلية قوية التأثير. والحب عطاء عميق، وتأثر عاطفي بشخص آخر، والشعور برباط دافئ، وهو مودة عميقة.

لابد أن نقرّ بأنّ الحب ليس نوعًا واحدًا، وليس حكرًا على أشخاص دون غيرهم، بل هو شعور موجّه للجميع.

حينما كنا نسمع كلمة حب قديمًا سرعان ما كان يتبادر إلى أذهاننا أن الحبَّ أمرٌ غير مشروع، ولكن الآن أصبح لدينا وعي أكبر، وبدأ مفهوم الحب يمشي في مساره الصحيح، فمن الطبيعي أن نسمع هذه الكلمة وتكون دالة على حب طاهر، وأنا سعيدة جدًّا بالوعي الموجود الآن تجاه الحب، لشيء أو شخص أو مكان، لذكريات، ولا نحصرها في علاقة مُحرَّمة لأن الحب أسمى وأجمل من ذلك وعن اختلاف صعوبة إظهار الحب لفظيًّا والاعتراف به.

في آونة بعيدة كنا نرى الحب شيئًا أساسيًّا مُسلَّمًا به، وموجودًا بصورة طبيعية، لكننا لا نتحدث عنه، وكان تبادل الحب والاعتراف بالمشاعر ليس سهلًا، وأعتقد أن كثيرًا منا لمس ذلك أثناء نشأته في بيئة لا يخبر فيها الأب أو الأم بحبهما لأطفالهما، ولا يصرحان أنهما يحاولان إسعادهم قدر الإمكان، إيمانًا منهما بأن: أنت ولدي أو ابنتي أنا أحبك ولكن لن أخبرك لأنك تعرف ذلك، مُتَنَاسِيَيْنِ أننا بحاجة لمن يذكّرنا دائمًا، ويؤكّد لنا توكيدًا لفظيًّا أنه يحبنا ويخاف علينا، بالإضافة لشعورنا بنبرة الصوت وتعابير الوجه حينها، وتأثيرها على أي علاقة أيًّا كان نوعها فجميعنا لديه مشاعر وهرمونات وتركيبة معينة، قد لا تكون نسبُها متشابهة، لكنها موجودة ويختلف ظهورها حسب البيئة والأشخاص المحيطين وفي النهاية كلنا بشر ولدينا عواطف، نُظهرها أو لا نُظهرها باختيارنا، وليس بضغط من المجتمع أو الناس. الحب يخرج من أعمق نقطة في القلب، ويتدفّق للأشخاص الذين من المفترض أن يستحقوه، أتمنى لكم أيامًا مليئة بالحب والسلام والسعادة وراحة البال.

أثر التمارين الرياضية



أفادت دراسة جديدة بأن عشرين دقيقة من ممارسة التمارين الرياضية مفيدة بنفس قدر احتساء القهوة على الذاكرة العاملة.

وفي دراسة جديدة، قارن الباحثون آثار الكافيين والتمارين الرياضية على الذاكرة العاملة وخلصوا إلى أن ممارسة التمارين الشديدة جيدة للذهن وللجسم أيضاً، بحسب موقع "ميديكال نيوز توداي".

وكانت الآثار الجانبية لتناول الكافيين هي مصدر إلهام لدراسة جديدة

وبقدر ما يبدو أن تناول فنجان من القهوة أمر جيد، لا يمكن التغاضي عن حقيقة أن الكافيين مادة مؤثرة نفسياً ،ولها بعض الآثار الجانبية.

وترتبط أعراض مثل القلق وارتعاش الجسد، وبالطبع أعراض الانسحاب، بتناول الكافيين بشكل منتظم.

أظهرت نتائج الدراسة أن التمارين الرياضية والكافيين لهما تأثير مماثل.

وكان التحسن في الذاكرة العاملة للمشاركين في التجربة الخاصة بالدراسة مماثلاً بعد قضاء 20 دقيقة على جهاز المشي وأخذ جرعة من الكافيين.

وأهم ما تقدمه هذه الدراسة أن التمارين الرياضية، بفوائدها طويلة الأمد، يمكن أن تساعد على تحسين المزاج والتركيز مثل الكافيين.

ووجدت الدراسة أيضاً أن التمارين الرياضية يمكن أن تساعد على تخطي أعراض انسحاب الكافيين إذا ما قرر المرء تقليل نسبته.

وأهم الأعراض الشائعة لانسحاب الكافيين هي: الغثيان والتعب وقلة الطاقة والانفعال وتراجع الحالة المزاجية و"ضبابية الدماغ" وهي حالة من انخفاض الصفاء الذهني.

عادات غذائية سيئة

كم عدد المرات التي قررت فيها أن تبدأ أخيراً في تناول الطعام الصحي، أو أن تحذف شيئاً من نظامك الغذائي، ثم ينتهي بك الأمر إلى العودة سريعاً إلى الطرق الخاطئة؟

حفنة من رقائق البطاطس المحمرة هنا، شريحة من الكعكة هناك، وبمجرد كسر وعدك، لا يبدو أن هناك أي سبب لمقاومة هذا التوق إلى نقانق محمرة ورقائق البطاطس في طريق عودتك إلى المنزل.

وحول هذا الموضوع يقول البروفيسور كريستوف كلوتر، أستاذ علم النفس الصحي والتغذوي بجامعة فولدا للعلوم التطبيقية في ألمانيا، إنه ليس من السهل كسر عادات الأكل السيئة، خاصة وأن الكثير من الناس يكافئون أنفسهم بالغذاء.

وترى خبيرة التغذية إنجريد آكر أنه قد يكون من المفيد إعداد قائمة بخمس وجبات خفيفة تفضلها. وتقول: "لأن الوجبة الخفيفة التي تحتل المرتبة الأولى في قائمتك لا ينبغي بالضرورة أن تحذفها من نظامك الغذائي".

إذا كانت، على سبيل المثال، الشوكولاتة، فيجب أن تستمر في تناول بعض منها كل يوم، كما تنصح آكر. وتقول إن المفتاح هو أن تأكلها بتلذذ وليس التهامها فحسب.

ويقول كلوتر إنه إذا اختار المرء الاستغناء عن شيء ما تماماً، فيجب عليه أن يقيّم باستمرار ما يشعر به دون تناول هذه الوجبة الخفيفة. هل يشعر بالتيقظ بشكل أكبر؟ هل لديه المزيد من الطاقة؟.

ويكون الاستماع إلى صوتك الداخلي هو فكرة جيدة عندما يتعلق الأمر بسلوكيات الغذاء بشكل عام. هل أنت جائع حقاً، أم لديك توق لشيء ما؟

ويقول كلوتر: "ما ينقص الكثير من الناس هو معرفة كيفية مكافأة أنفسهم بطرق أخرى غير تناول طعام ما". ويوصي بالتفكير في مكافآت بديلة، مثل القيام بنزهة في الهواء الطلق بدلاً من الحصول على المثلجات (الأيس كريم)، أو شراء بعض الزهور لمكتبك بدلاً من كيس من العلكة.

ولكسر عادات الأكل السيئة، يقول كلوتر إنه يجب عليك أيضاً أن تولي المزيد من الاهتمام للطعام، بما في ذلك أخذ وقتك عندما تذهب للتسوق في محال البقالة. كما أن تحضير الطعام، مثل عملية الأكل نفسها، لابد من الاحتفاء به.

وقت الفراغ عند المراهق

المراهقون هم أكثر فئة معاناة من الملل والتأفف، وإن سيطر الملل على الإنسان بعامة فقد الرغبة في العمل والعطاء والإنجاز، فدمر نفسه وضاعت ذاته، والمشكلة أن وقت الفراغ لدى المراهق يضيع هباء إذ من الصعب عليه وحده استغلاله، وهنا يأتي دور الآباء. يرتبط الملل غالباً بكثرة أوقات فراغ المراهق؛ وهذا يرجع إلى طبيعته وقدرته على معرفة ذاته، ما يسعده وما يسبب له الملل، إلى جانب أسلوب تربيته بالمنزل، ونظرة الوالدين لمرحلة المراهقة.

علامات الإحساس بملل وقت الفراغ تظهر جسدياً في شكل خمول وتكاسل ورغبة في العزلة، ولكن العلامات النفسية والعاطفية والاجتماعية غير ملحوظة، ورغم ذلك هي التي تسبب المشاكل في علاقة الأسرة بابنها.

أكثر ما يحتاجه المراهق أمام هذه المشكلة هو:

* المسامرة ووقوف الوالدين بجانبه خلال الصعوبات التي تواجهه، بل عليهم أن يشرحوا لابنهم المراهق مدى إدراكهم لصعوبة مرحلة المراهقة ومشاكلها التي يمر بها.

على الآباء عدم ترك الابن حتى يصل إلى مرحلة الفراغ الباعث الأول للملل، بمحاربته وتفادي الروتين الحياتي إن أمكن، وملء أوقات الفراغ بالجديد كل يوم؛ بتغيير ديكورغرفته كل فترة، ومشاهدة أفلام جديدة وهادفة معاً.

*ما المانع من الذهاب لتناول وجبة ما بأحد المطاعم، قضاء عطلة نهاية الأسبوع في مكان مبتكر، دفع الابن للاستيقاظ مبكراً ولعب رياضته المفضلة ليصبح نهاره نشيطاً، أن يطلب منه المساعدة في العمل خارج المنزل أو بداخله إن أمكن.

وقت الفراغ يدفع المراهق إلى الكثير من التصرفات الخاطئة؛ مثل التعاطي والتدخين ومشاركة أصحاب السوء أفعالهم، كما أنه يزيد من رفض المراهق وتمرده على أوامر الوالدين في الإصلاح وحسن التنشئة.

*شغل الوقت ثقافياً: ويكون بزيارة المتاحف، المسرح، قراءة القصص الكتب والروايات، مشاهدة الأفلام العالمية الشائعة، مع مناقشته فيما يفعل وإتاحة الفرصة للابن لتقديم وجهة نظره فيما يقرأ ويشاهد.

*شغل الوقت رياضياً: ويبدأ بالالتحاق بأحد النوادي الرياضية، ومحاولة ممارسة لعبة محببة للابن مع المواظبة من جانب الأهل على تشجيع الابن على الالتزام بساعات التدريب الجمعي. بعد ذلك الأثر سيكون مفيداً وجذاباً للابن نفسياً وجسمياً واجتماعياً.

أمام إحساس المراهق بالفراغ والملل وعم قدرته على كيفية الاستفادة من وقت فراغه على الأم أن تدفعه لكتابة مذكرات يومية لتصبح مساحته - أو مساحتها- الخاصة تعبر فيها بمنتهى الصراحة عن نفسها ومشاعرها المختلطة.

مع تقنيات الجوال الحديثة يمكن للابن التصوير والاحتفاظ بالصور؛ مما يسبب له سعادة غامرة تخرجه من مشاعر الضيق والقلق والملل، أن يجرب الغناء، تعلم الفتاة المراهقة للطبخ أو التطريز، أو التريكو.

الفراغ العاطفي أكثر ما يؤثر على الصحة النفسية للمراهق ويشعره بالملل الذي يتطور إلى كآبة وحزن وتشاؤم وشرود ذهني، وأحلام يقظة، إضافة إلى رغبته في الانعزال والانجرار إلى بعض الآفات الاجتماعية.

إن لم يسع الوالدان بجدية إلى تهيئة الابن المراهق لكيفية استغلال وقت فراغه، وإبعاده عن الأضرار النفسية والاجتماعية والدراسية التي تتبع هذه الحالة فسيغرق الابن في مشاكل وعادات وأصحاب سوء لن يحمد عقباهم.

المراهقة مرحلة جديدة وهامة في حياة الابن، أشبه بالولادة الجديدة. فإن لم يتعود على عادات صحية وتربوية سليمة فسيفقد الكثير من المواصفات التي تؤثر عليه مستقبلاً في جميع مناحي حياته.

الأحلام تعكس مشاكلنا اليومية

تشير الدراسات إلى أن الأحلام هي في كثير من الأحيان، قصص واقعية عن حياتنا اليومية؛ لأن الدماغ يعمل بشكل مختلف تماماً أثناء النوم.

فسرت ديردري باريت، عالمة النفس الأميركية، وباحثة الأحلام في كلية الطب بـ جامعة هارفارد الأميركية، مضمون الأحلام بأنه صيغة أخرى يعيشها الإنسان، مختلفة عن الصيغة التي يعيشها أثناء يقظته؛ حيث شرحت أن الأبحاث تشير إلى أنه بينما نحلم، فإننا في الحقيقة نعالج الاهتمامات والذكريات والمخاوف نفسها التي تشغلنا عادة خلال اليوم، كما أن الأحلام لا تحتوي على رموز أو قاموس لمعرفة المعنى الحقيقي لها.

أوضحت باريت أن العقول تعمل فقط في حالة كيميائية حيوية مختلفة للغاية، وهذا يعني أنه أثناء النوم، يتغير خليط المواد الكيميائية في الدماغ، وبعض أجزاء من الدماغ تصبح أقل نشاطاً، فيما يصبح البعض الآخر أكثر نشاطاً بكثير على سبيل المثال، تصبح القشرة البصرية الثانوية، وهي الجزء الذي يشكل الصور أكثر نشاطاً، حيث يساعد على إنتاج صور حية يتم رؤيتها أثناء النوم، وفي هذه الأثناء تتم تهدئة القشرة المخية أمام الجبهية، والتي عادة ما تنتج أفكار الأحلام. ولا توجد صيغة لتفسير الأحلام، إلا أنها تقدم نظرة ثاقبة حول كيفية معالجة المخ للمشاكل خلال فترة النوم. يذكر أن العالم النفسي سيجموند فرويد، أول من أشار إلى أن الأحلام ليست خيالاً؛ وإنما هي معالجة لأفكار اليوم وتخبر الإنسان أشياء عن نفسه.

الأكل العاطفي وزيادة الوزن

هل لاحظتِ أنّك تتناولين بعض الأطعمة دون غيرها، عند الشعور بالتوتر، وأنَّ كل محاولاتك في عمليّة خسارة بالوزن غالبًا ما تبوء بالفشل؟

تُساعد الإجابات بالإيجاب عن الأسئلة الآتية، في التعرُّف إلى أنَّك مصابة بحالة "الأكل العاطفي":

1. هل يحدث أن تتناولي الطعام، بدون الشعور بالجوع؟
2. هل تأكلين طعامًا أكثر، في حالات التوتر أو الاضطراب؟
3. هل تستخدمين الطعام وسيلة لمكافاءة النفس؟
4. هل تفقدين السيطرة على نفسك، عندما يتعلَّق الأمر بالطعام، فلا تستطيعي التحكّم في نفسك؟
5. هل تشعرين بالتحسُّن، بعد تناول وجبتك المفضّلة؟

بين الجوع والأكل العاطفي

الجوع هو حاجة فيزيولوجيّة جسديّة، فيما الأكل العاطفي حاجة نفسيّة أكثر

يختلف الشعور بالجوع عن الأكل العاطفي؛ وهنالك العديد من الطرق كي نُميِّز بينهما، فالجوع هو حاجة فيزيولوجيَّة جسديَّة، فيما الأكل العاطفي حاجة نفسيّة أكثر، مع الإشارة إلى أنَّ الأكل العاطفي غالبًا ما يقود إلى زيادة الشعور بالذنب، ولوم النفس. ويزداد الأمر تعقيدًا، عند اتّباع المرء حمية غذائيّة، كونه سيشعر فجأةً بحاجة مُلحَّة إلى روائح وأكلات مُحدَّدة عالية في سعراتها الحراريَّة، وتعجُّ بالدهون والسكّريات البسيطة، كالبيتزا، ورقائق البطاطس، والحلويات، بدون التحكُّم بالكمّ المتناول منها!

عوامل مسؤولة

الحمية القاسية تلعب دورًا أساسيًّا في الحثِّ على الأكل العاطفي

•العوامل الاجتماعيّة: ترتبط لقاءتنا الاجتماعيَّة في الوطن العربي بالطعام، ممَّا يدفع بكثيرين إلى تناول الطعام من باب المجاملة، خلال المناسبات والزيارات. كما يرتبط الطعام بالتدليل في بعض الثقافات.

•اتّباع رجيم قاس: يلعب الرجيم القاسي دورًا أساسيًّا في الحثِّ على الأكل العاطفي، لما يحمله من صعوبات، وحرمان من الطعام، وبخاصَّة الصنوف المُفضّلة، ما يدفع بالبعض إلى تناول هذه الأطعمة الغنيَّة بالسعرات، بشراهة، وبدون السيطرة على النفس.

•عادات مُرتبطة بالطفولة، كأن يتناول المرء الطعام الذين كان يفضّله في صغره، او اعتاد على أن يكافئه أهله به، بعد قيامه بأمر معيَّن.

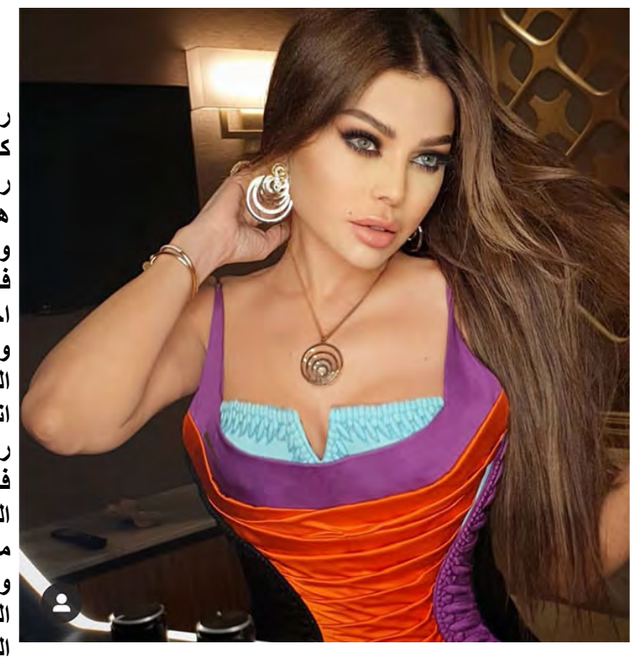
السيطرة على الأكل العاطفي

الأكل العاطفي غالبًا ما يقود إلى زيادة الشعور بالذنب، ولوم النفس

كيف تُساعدين نفسك في السيطرة على الأكل العاطفي؟

1. حاولي أن ترتادي النادي الرياضي، وبذا تُساعدين نفسك في معالجة الضغوطات النفسيَّة التي تمرِّين بها، بالإضافة إلى الحفاظ على صحَّتك.
2. تحرَّكي أكثر؛ تعمَّدي صعود السلالم، أو المشي إلى المكان المقصود بعد ركن سيَّارتك في موقف بعيد، أو السير بما يتجاوز العشرة آلاف خطوة في اليوم، فكلّها عوامل تملأ الفراغ، وتساعدك في السيطرة على الأكل العاطفي.
3. دوِّني كلَّ ما تتناوليه من طعام وشراب كلّ يوم، الأمر الذي يُساعدك في الانتباه إلى ما تستهلكيه خلال نهارك، مع محاولة الربط بين بعض الصنوف الغذائيَّة والحالة العاطفيّة التي تمرّين بها.
4. زيادة كمّ الألياف في طعامك، مع تجنّب تفويت أيَّة وجبة من وجبات الطعام، إذ من شأن ذلك أن يُساهم في السيطرة على هرموناتك العاطفيَّة. عمومًا، حاولي ألَّا تشتري الأطعمة غير الصحيَّة، مع جعلها بعيدة عن مُتناول يدك، إذ من شأن ذلك أن يُساهم في التحكُّم بغذائك، بصورة أفضل.
5. استخدمي الأوعية الصغيرة لضبط كمّ الطعام الذي تستهلكيه.
6. تخلَّي عن عادة الأكل في مُقابل التلفاز، العادة التي تُشتِّت انتباهك، ويدفع بك إلى تناول المزيد من الطعام.
7. لا تذهبي في زيارة، وأنتِ جائعة.

انتقام هيفاء وهبي



رغم أجواء الهدوء والمحبة التي تشهدها كواليس مسلسل أسود فاتح الذي سيعرض في رمضان 2020، من بطولة النجمة اللبنانية هيفاء وهبي، والفنان السوري معتصم النهار، ويكمل هذا المثلث المطرب المصري أحمد فهمي، لكن الأحداث ستشهد حالة درامية اجتماعية تغلفها أجواء من الغموض والتشويق والإثارة، تأتي نهايتها بعد الحب والحياة السعيدة بين الزوجين هيفاء ومعتصم، بحالة انتقام قد لا يتوقعها كثيرون، إذ تنقلب حياتهما رأساً على عقب.

في التفاصيل، ينتمي مسلسل أسود فاتح إلى الدراما المصرية التي يتم تصويرها في لبنان، من إنتاج (الصباح إخوان) وتأليف أمين جمال، وإخراج كريم العدل. ويسجل الفنان معتصم النهار من خلال هذا العمل عودته للدراما المصرية بعد غياب عشر سنوات منذ أن شارك في مسلسل السائرون نياماً .وفي أسود فاتح يجسد معتصم دور (راغب)، رجل أعمال من الطراز الرفيع وهذا ما يفسر المشاهد في العمل التي تجمعه بشخصيات مهمة من مصر وإسبانيا.

أما هيفاء وأحمد فهمي فهما أخوان تفرقهما الأحداث في الحياة ضمن حبكة درامية، ونرى هيفاء تعمل في مجال الفن والموضة وتزداد ثراء ونجومية لتصبح سيدة أعمال، وترتبط بمعتصم النهار، ومع الأيام تكتشف خيانة زوجها لها، فيتحول الحب إلى عداء وكراهية، والنتيجة ، قيام هيفاء بقتل معتصم، الذي تعد مشاركته في العمل بمثابة ضيف شرف، إذ يشارك فقط في 16 حلقة ضمن أحداث العمل الممتدة لـ 30 حلقة، وفي الختام تعود هيفاء لشقيقها أحمد فهمي الذي يقف بجوارها ويساندها في محنتها تأكيداً على أهمية رابط الأخوة بينهما. ويشارك في بطولة العمل إلى جانب هيفاء ومعتصم وأحمد، الفنانون: صبري فواز، روجينا، شريف سلامة، عمر السعد، فراس سعيد، رانيا منصور، حسام الجندي وآخرون.

وفي العمل تجسد الفنانة روجينا دور امرأة شريرة تورط هيفاء في المشكلات وتدخلها في النهاية السجن. أما الفنان شريف سلامة فيجسد دور (سيف) صاحب الشخصية القوية المؤثرة على جميع الأفراد، في دائرة علاقاته مما يسبب صراعاً لأبعد الحدود فيما بينهم. بينما يجسد الفنان صبري فواز دور محامي طيب القلب، يتولى قضية هيفاء والدفاع عنها.

الجدير ذكره، أن الفنان السوري باسل خياط كان مرشحاً لمشاركة هيفاء بطولة المسلسل، لكنه اعتذر بسبب الأجر. أما الفنان معتصم النهار فكان مرشحاً أن يشارك هيفاء وهبي بطولة فيلمها الذي انتهت من تصويره بعنوان أشباح أوروبا، والذي كان سابقاً يحمل عنوان عقد الخواجة، لكنه بعد موافقته عاد واعتذر عن الفيلم جراء انشغاله حينها بتصوير الجزء الثاني من مسلسل ما فيّ.

أجر خيالي لنجوم فريندز

قبل الدخول في تفاصيل الخبر دعونا نعود قليلا للخلف، وتحديدا إلى عام 1995 حيث تغيرت خريطة الدراما التلفزيونية للأبد إثر عرض مسلسل الست كوم الكوميدي فريندز (Friends) الذي استمر عرضه طوال فترة عشر سنوات، ليحقق شعبية غير عادية استمرت حتى يومنا هذا.

كانت تلك محطة الانطلاق الحقيقية لجينيفر انيستون، حيث لعبت دور رايتشل غرين الابنة المدللة التي تجد نفسها فجأة في مواجهة مع الحياة بمفردها، وعليها أن تتحول من فتاة اتكالية من الدرجة الأولى إلى امرأة مستقلة تعرف كيف تتخذ قراراتها بنفسها والأهم كيف تخوض معركتها الخاصة مع العالم.

وهو الدور الذي جعل منها إحدى محبوبات هوليود وفتح أمامها أبواب السينما التي عشقت وجهها وعرفت كيف تثبت نفسها من خلالها، كونها إحدى ألطف نجمات الكوميديا الرومانسية.

هكذا وعلى مدار 15 عاما ظلت أنيستون تركز وجودها وجهودها على السينما، والاكتفاء بالظهور - من وقت لآخر- بحلقات فردية ببعض المسلسلات.

من المحتمل أن تفشل عودة مسلسل Friends التي طال انتظارها، إذ نشر موقع RadarOnline.com خبراً عن خلاف بين بطلة المسلسل جينيفر أنيستون والمؤلفة مارتا كوفمان على أجور الحلقات.

يدور الخلاف حول أجر مليون دولار كان مخصصاً لكل بطل عن الحلقة الواحدة في الموسمين التاسع والعاشر، لكنَّ مصدراً مقرباً من طاقم العمل قال: الأجور هي المشكلة الكبيرة التي لا يمكن تجاهلها بينهما، والتي لن تختفي حتى تُصلِح كلتاهما الوضع. حسب هذه الرواية، فقد اعترضت كوفمان على أجور الممثلين التي جرى التفاوض بشأنها عام 2002 مع أبطال العمل مجتمعين وليس مع كل واحد منهم على حدة. وقتها، حصل كل من كورتني كوكس وليزا كودرو ومات لوبلان وماثيو بيري وديفيد شويمر وجينيفر أنيستون على مليون دولار في كلِّ حلقة في الموسمين الأخيرين.

لكن كوفمان اعترضت على المبلغ الذي رأته كبيراً، وقالت في تصريحات صحفية عام 2015 إن مليون دولار للحلقة الواحدة يبدو أمراً مثيراً للسخرية بعض الشيء، وقالت مضيفةً: لنكن صرحاء، إنه مبلغٌ كبيرٌ من المال.

هذا الاعتراض أشعل خصومة قديمة بين أنيستون والمؤلفة، فقد قال المصدر: من المعروف أن جين تحمل ضغينة ضد مارتا لعدم دعمها نسبة أرباح أبطال المسلسل، والتي جعلتهم جميعاً أغنياء للغاية .

كما ذُكِرَ أن صديقة أنيستون المقربة وبطلة العمل كورتني كوكس، تحاول التوسُّط للتوفيق بينهما، ووفقاً للمصدر: »تؤدي كورتني دور صانع السلام وتقترح أن تتقابلا على العشاء لحل هذه المشكلة، لأنهما إذا لم تفعلا ذلك، سيكون وجود جين ومارتا في نفس الغرفة أمراً محرجاً وليس ممتعاً.

كان عشاق المسلسل متحمسين لاحتمالية عودته مرة أخرى، وقد تأكَّد أن المحادثات جارية لعودة المسلسل دون تجهيزات مسبقة. وبرغم ذلك، كشفت منصة HBO Max التي من المقرر أن يُعرض عليها الموسم الخاص من المسلسل الكوميدي، أن عرض الموسم لا يزال ممكناً.

في العام الماضي (2019)، احتفل مسلسل Friendsبمرور 25 عاماً على عرضه وأشعل أبطاله مواقع الإنترنت باجتماعهم معاً في صورة ذاتية جماعية.

فيلم كوري يدخل التاريخ من أوسع أبوابه

دخل فيلم "parasite" الطفيلي التاريخ من أهم وأوسع أبوابه، حيث فاجئ الجميع بفوزه بالجائزة الكبرى لنقابة ممثلي الشاشة بالولايات المتحدة فجر اليوم. وقد أصبح "parasite"أول فيلم ناطق بلغة أجنبية يفوز بجائزة أوسكار لأفضل فيلم، والذي يتناول فجوة الثروة في كوريا الجنوبية، ويعد أول فيلم -بلغة أجنبية- يفوز بلقب الجائزة الكبرى في تاريخ جوائز نقابة ممثلي الشاشة الذي يمتد إلى 26 عاما. وبالرغم من عدم شهرة أبطاله، إلا أن الفيلم تفوق على أعمال أخرى كثيرة، وقد حصد الفيلم 35.5 مليون دولار من شباك التذاكر في أمريكا الشمالية فقط منذ صدوره في أكتوبر، وبلغت مبيعات التذاكر العالمية حوالي 165 مليون دولار.

وقد تسلق "parasite"سلالم الفوز في أعقاب الاحتجاجات التي تواجهها إدارة الأكاديمية منذ عام 2015 و 2016، والتي أجبرت هوليوود على دراسة "تهميشها النظامي للأقليات"، إذ تعرضت "أكاديمية الفنون والعلوم السينمائية" للإهانة من الغضب الذي أعقب فشلها في ترشيح أي ممثلين للأقليات في حفل توزيع جوائز الأوسكار في ذلك الوقت، وأدى ذلك إلى مضاعفة عضوية الأقليات بحلول عام 2020.

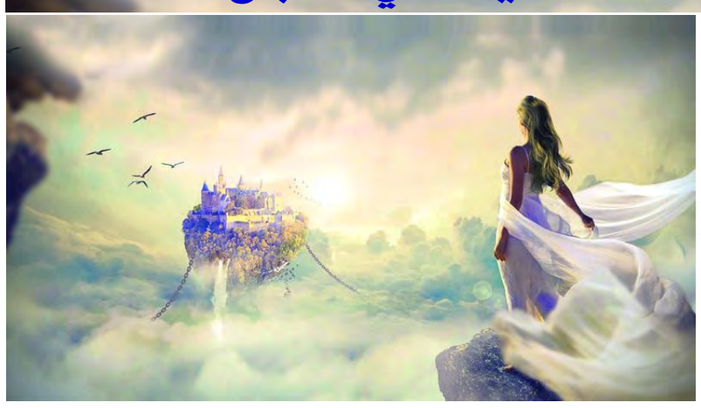
ففي عام 2015، كان حوالي 8 في المائة من الناخبين في الأكاديمية البالغ عددهم 8500 مرشح للجائزة "ملوّن"، وتبلغ نسبة أعضاء الأقليات الآن حوالي 16 في المائة وذلك يحسب للأكاديمية محاولتها تجاوز غضب الجميع وإرضاءهم. وحقق الفيلم جائزة أفضل سيناريو أصلي، وجائزة أفضل فيلم أجنبي، وجائزة أفضل إخراج للمخرج "بونج جون هو"، بالإضافة إلى حصوله على جائزة أفضل فيلم رئيسي بعد منافسة شرسة مع - ford v Ferrari The Irishman - Jojo Rabbit – Joker - Little Women - Marriage Story – 1917 - Once Upon a Time in Hollywood.

وفاز النجم خواكين فينيكس بجائزة أفضل ممثل لدور رئيسي عن دوره في فيلم الجوكر Jokerالمقتبس من القصة الأصلية للمهرج آرثر فليك، والتي تعد أشهر شخصيات عالم Dc Comic، ويعيش الجوكر فى مدينة جوثام، والذى يتعرض لكثير من الضغوطات الصعبة والظروف القهرية التى تضطره للتحول إلى شخصية الجوكر. وسبق لـ فينيكس (45 عاماً) أن فاز بجوائز عدة عن الدور ذاته كان أبرزها (الغولدن غلوب والبافتا)، فيما حصد الليلة جائزة الأوسكار الأولى في مسيرته، بعد 3 ترشيحات سابقة لم يحالفه الحظ في حصد الاوسكار خلالها.

وكما كان متوقعاً، حصد النجم براد بيت، جائزة الأوسكار في دورته الـ 92، لأفضل ممثل في دور مساعد عن دوره في فيلم "Once Upon A Time...In Hollywood"، بعدما حصد جوائز الغولدن غلوب والبافتا عن الدور ذاته. وتعد هذه هي جائزة التمثيل الأولى لـ براد بيت في تاريخه مع الأوسكار، حيث سبق له الفوز بجائزة الأوسكار لأفضل فيلم عن فيلم "12 Years A Slave"عام 2014 حيث كان مشاركاً في إنتاجه.

كذلك فازت النجمة لورا ديرن بجائزة أفضل ممثلة في دور مساعد عن دورها في فيلم "Marriage Story"، حيث حصدت جوائز الغولدن غلوب و البافتا عن الدور ذاته. و يعد ذلك هو الفوز الأول من بين ثلاث ترشيحات لـ لورا ديرن للأوسكار، حيث سبق وترشحت لجائزتي أفضل ممثلة في دور رئيسي عن دورها في فيلم "Rambling Rose"عام 1991، وأفضل ممثلة في دور مساعد عن دورها في فيلم "Wild"عام 2014.

لماذا ننسى الأحلام عندما نستيقظ في الصباح؟



عندما تفتح عينيك في الصباح، وتبدأ في التفكير بالحلم الذي راودك في منامك الليلة السابقة، فإنه يبدو من الصعب أحيانًا تذكُّر تفاصيل الحلم. لكن لماذا ننسى الأحلام عندما نستيقظ؟

فريق من الولايات المتحدة الأمريكية واليابان أجاب عن هذا السؤال، إذ تبين لهم أن الدماغ ينسى من تلقاء نفسه عندما يدخل الشخص في مرحلة حركة العين السريعة (REM)أثناء النوم.

مرحلة حركة العين السريعة هي مرحلة من النوم، تحدث بعد إغلاق العين بتسعين دقيقة. وتتضمن شلل الأطراف، وارتفاع معدل ضربات القلب، وتحرك العين بسرعة، والحلم.

هذه الدراسة تُظهر أن النسيان أثناء النوم يحدث بسبب خلايا عصبية معينة وهي المسؤولة عن إفراز الهرمون المحفز للشهية.

سأل توماس كيلدوف المشرف على الدراسة: "هل سبق أن تساءلت لماذا ننسى العديد من الأحلام ؟" وصرح بأن نتائج الدراسة تقترح أن تفعيل خلايا عصبية معينة أثناء مرحلة حركة العين السريعة (REM)هو الذي يُحدّد إذا ما كان الدماغ سيتذكر معلومات جديدة بعد ليلة نوم عميقة.

حلّل كيلدوف وزملاؤه خلايا الدماغ المنتجة للهرمون المركز للميلانين (MCH)في الفئران، الذي يلعب دورًا في تنظيم النوم والشهية.

قال الباحثون أن 52.8% من خلايا الغدة النخامية المنتجة للهرمون المركز للميلانين (MCH)كانت نشطةً في الحيوانات أثناء مرحلة حركة العين السريعة. بينما 35% من الخلايا نشطت عندما كانت الفئران مستيقظة.

أجرى الفريق تجربةً أخرى لمعرفة كيف يؤثر الهرمون المركز للميلانين (MCH)على التعلم والذاكرة. استخدموا أدوات جينية لتحفيز وتثبيط الخلايا العصبية وأيضًا اختبارات ذاكرة.

أظهرت النتائج أن تفعيل الخلايا المنتجة للهرمون المركز للميلانين (MCH)قلل من قدرة الحيوانات على تخزين معلومات جديدة أما عند تثبيط الخلايا تحسنت الذاكرة. وفي حين أن الهرمون يكون نشطًا خلال مرحلة حركة العين السريعة أظهرت الفئران تحسنًا في اختبارات الذاكرة عندما ثُبِّطت الخلايا أثناء النوم.

تقترح النتائج أن الخلايا العصبية المفرزة للهرمون المركز للميلانين (MCH)تساعد الدماغ على نسيان المعلومات الجديدة غير المهمة، وبما أن الأحلام تحدث بشكل رئيسي خلال مرحلة حركة العين السريعة.

مسلسل "نساء من ذهب يجمع نبيلة عبيد ونادية الجندي

نبيلة ونادية المتنافستان طوال فترة الثمانينيات من القرن الماضي على لقب نجمة مصر الأولى، لم يسبق تعاونهن سابقا في أي عمل فني، وبحسب مصادر مقربة اشترطت الجهة المنتجة موافقتهن على تقاسم البطولة حتى تتحمس لإنتاج المسلسل الذي يضم أربع نجمات وتردد أن العمل عرض على الفنانة لبلبة ولكنها رفضت الانضمام لصفوف نجومه لتحل بدلا منها الفنانة هالة فاخر.

يذكر أن نادية الجندي تعود إلى الدراما التلفزيونية بعد غياب 5 أعوام، حيث إن آخر مسلسل لها كان "أسرار" فى عام 2015 مع المخرج وائل فهمي عبد الحميد، وناقشت خلاله قضية اجتماعية درامية من خلال تجسيدها لشخصية طبيبة بالطب الشرعي يقتل زوجها وابنها، وتحاول الوصول إلى القاتل وتصطدم في سياق الحلقات مع مافيا تجارة الأدوية يتورط فيها رجال أعمال كبار.

أما نبيلة عبيد تعود إلى الدراما بعد 8 أعوام منذ تقديمها لمسلسل "كيد النسا" الجزء الثاني، وذلك عام 2012 في بطولة مشتركة مع فيفي عبده من خلال شخصية "حلاوتهم" وهو مسلسل كوميدي اجتماعي اضافة إلى ظهورها كضيفة شرف فى حلقة من حلقات مسلسل "لهفة" مع دنيا سمير غانم.

المسلسل لا يزال يحمل اسما مؤقتا وهو "نساء من ذهب" وهناك رغبة في اختيار اسم بديل، وأحداثه تدور في إطار اجتماعي كوميدي والفكرة مقتبسة عن فورمات أمريكي، ويقوم بتمصيرها عليها الثلاثي أمين جمال، وإبراهيم محسن، وأحمد أبو زيد مع ورشة كتابة، ويتولى مهمة الإخراج وائل إحسان ومن المقرر عرضه بماراثون دراما رمضان 2020 على فضائية .MBC

زوجات الرؤساء الأمريكيين في مسلسل على "شوتايم"

تحقق عادةً الأفلام السينمائية التي تدور حول طبيعة حياة الرؤساء الأمريكيين نسبة مشاهدة عالية مميزة فما بال الأمر حين يكون مسلسل تلفزيوني حول أسرار وحياة زوجات الرؤساء الأمريكيين؟

وبحسب وكالة "الأنباء الفرنسية" ،تنتج محطة "شوتايم" الأمريكية المسلسل التلفزيوني الجديد "فيرست ليديز" عن زوجات الرؤساء الأمريكيين، ستؤدي فيه الممثلة فايولا ديفيس الحائزة على جائزة أوسكار دور ميشال أوباما، زوجة الرئيس الأمريكي السابق باراك أوباما. وقالت "شوتايم" إن فايولا ديفيس ستكون كذلك منتجة منفذة في العمل التلفزيوني.

ووفقاً لموقع "ديدلاين"، فإن المسلسل يتناول الحياة في الجناح الشرقي للبيت الأبيض "إيست وينج"، حيث مكاتب السيدة الأولى، ويركز الموسم الأول على ميشال أوباما فضلاً عن إليانور روزفلت وبيتي فورد .

وكانت ميشال أوباما محور فيلم قصير في 2016، تناول بداية علاقتها بباراك أوباما بعنوان "فيرست دايت"، وهي تعتبر من أكثر الشخصيات شعبية في الولايات المتحدة، وبيعت أكثر من 11,5 مليون نسخة من كتاب مذكراتها "بيكومينج ".

دجاج بالبصل على الطريقة الهندية

المقادير
- الكزبرة : ربع كوب (طازجة ومفرومة)
- الماء : 3 ملاعق كبيرة
- الثوم : 4 فصوص (مهروس)
- فلفل أخضر حار : قرن (مفروم)
- الزنجبيل : نصف ملعقة صغيرة (طازج ومفروم ناعم)
- سمن : ربع كوب
- أفخاذ الدجاج : 6 قطع
- ملح : نصف ملعقة صغيرة
- فلفل أسود : ربع ملعقة صغيرة
- البصل : 1 حبة (مفروم شرائح)
- كزبرة يابسة : ملعقة صغيرة (مطحونة)
- بهارات المسالا الهندية : ملعقة صغيرة
- الكركم : نصف ملعقة صغيرة (مطحون)
- طماطم : 3 حبات (مبشورة)
- حليب : ثلاث أرباع الكوب
- كريمة : نصف كوب (سائلة)

طريقة التحضير
اخلطي الماء مع الثوم المهروس والفلفل الحار والزنجبيل في محضرة الطعام حتى يصبح المزيج ناعماً.
سخني السمن في قدر وتبلي الدجاج بالملح والفلفل وأضيفي الدجاج للقدر وقلبي لمدة 5 دقائق حتى يتحمر من كل الجهات ثم ازيليه جانباً في طبق.

ضعي مزيج الثوم والزنجبيل والفلفل في نفس القدر وقلبي لمدة 3 دقائق ثم أضيفي البصل وقلبي لمدة 7 دقائق حتى يتحمر قليلاً.
أضيفي الماسالا والكركم والكزبرة المجففة وقلبي لمدة دقيقة.

أضيفي الطماطم وقلبي لمدة 6 دقائق ثم أضيفي الدجاج المحمر والحليب والكريمة واتركي المزيج حتى يغلي.
خففي النار وغطي القدر واتركيه لمدة 20 دقيقة.
أضيفي الكزبرة الخضراء واطهي لمدة 10 دقائق إضافية.
قدمي الدجاج مع الصوص ساخناً إلى جانب الأرز المفلفل حسب الرغبة.

بيتي فور سهل

المقادير
- دقيق : 3 اكواب (منخل)
- سكر البودرة : كوب
- الزبدة : كوب
- بيكنج بودر : ملعقة صغيرة
- البيض : 2 حبة (أحمر)
- الفانيليا : ملعقة كبيرة
- بودرة الكاكاو : 2 ملعقة كبيرة
- ملح : ذرّة
- مربى : حسب الحاجة (مربى مشمش أو شوكولاتة مذابة / للتزيين)

طريقة التحضير
اخلطي في وعاء كلاً من: الدقيق، والملح والبيكنج باودر، ثم ضعي الخليط جانباً.

ضعي الزبدة في وعاء آخر، واخفقيها جيداً، ثمّ أضيفي السكر تدريجياً حتّى يصبح القوام قريباً من القشطة. أضيفي البيض والفانيليا، ثم اخفقي جيداً مرة أخرى.
قسمي الكمية إلى قسمين متساويين.
أضيفي نصف كمية خليط الدقيق إلى القسم الأول، ثم اخلطي جيداً حتى تتشكل عجينة ذات قوام متماسك.
أضيفي النصف المتبقي من خليط الدقيق إلى القسم الثاني، ثم أضيفي الكاكاو، واخلطي جيداً حتى تتشكل عجينة ذات قوام متماسك.
شكلي العجينة بالهيئة التي تفضليها، ثم رصيها في صينية الفرن.
تدخل الصينية إلى الفرن على درجة حرارة 180 درجة، لمدة اثنتي عشرة دقيقة.
أخرجي الصينية من الفرن، وزيني البيتي فور بالمربّى والشوكولاتة.

سودوكو

8			6	5		9		
5			4			7		8
2			9			5		
	5			3	4		9	
	7						8	
	4		7	2			1	
		5			1			4
1		9			6			3
		6		8	7			9

تحتوي هذه الشبكة على 9 مربعات كبيرة (3X3)، كل مربع منها مقسم الى 9 مربعات صغيرة. هدف هذه اللعبة ملئ المربعات الصغيرة بالارقام الازمة من 1 الى 9، شرط عدم تكرار الرقم اكثر من مرة واحدة في كل مربع كبير وفي كل خط افقي وعمودي.

حل الشبكة السابقة

7	8	9	3	5	1	6	4	2
2	5	4	6	7	9	8	1	3
6	3	1	8	2	4	7	9	5
9	2	7	1	6	8	5	3	4
3	6	5	9	4	7	2	8	1
1	4	8	2	3	5	9	7	6
8	9	6	5	1	3	4	2	7
5	7	3	4	9	2	1	6	8
4	1	2	7	8	6	3	5	9

مشاهير

11	10	9	8	7	6	5	4	3	2	1

ممثلة وعارضة بريطانية هندية. منذ عام 2007 بدأت بظهورها في العديد من الأفلام التجارية الناجحة والتي جعلتها واحدة من أشهر الممثلات في بوليوود حالياً
2+5+1+4+3 = عاصمتها أنقرة ■ 4+9+10+7 = من شهور السنة ■ 6+11+8 = لباس الميت

حل الشبكة الماضية: زكي الارسوزي

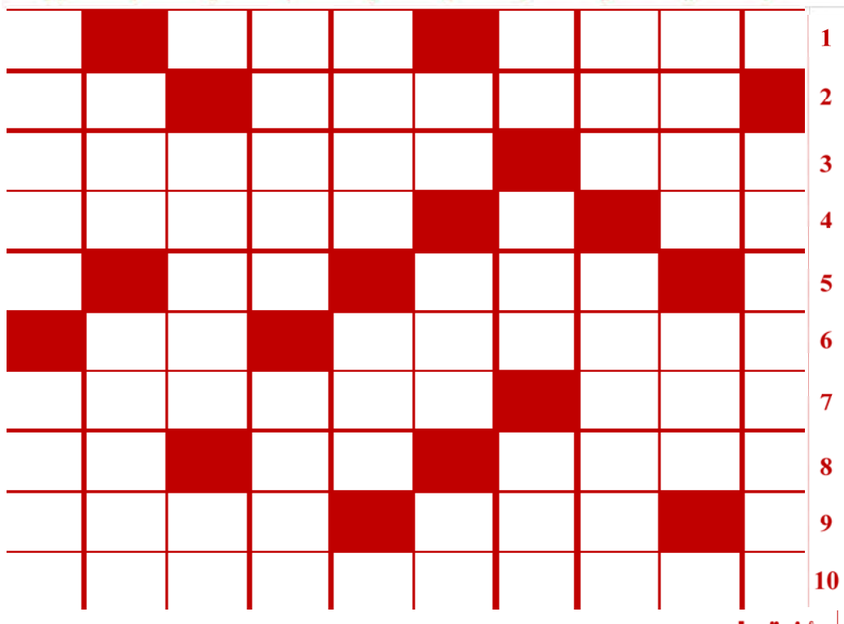
غرائب و عجائب

أغرب طرق الاحتفال بعيد الحب حول العالم

بعيدا عن الورود الحمراء والشوكولاتة.. هناك أشخاص يحتفلون بعيد الحب بطرق جديدة جدا وغريبة ربما لم تسمعي عنها من قبل.
- في جنوب إفريقيا: قلب على الكم
بالرغم من أن يوم عيد الحب يوم تقليدي، في جنوب أفريقيا إلا أن هناك تغيير يحدث في هذا اليوم؛ حيث تتبع الفتيات تقليد قديم لمهرجان روماني يسمى (Lupercalia) يقوم المحبون فيه بتطريز أسماء من يحبون على الأكمام والبعض الآخر يطرز قلبًا على الأكمام.
- في البرازيل : طقوس الحب السحرية
يحتفل البرازيليون بيوم عيد الحب في الثاني عشر من يولية، حيث يؤدون ما يسمى (سيمباشيوس) وهي تقاليد بسيطة للعثور على زوج جيد أو صديق، وفي حالة اللجوء إلى أصوات سحرية مثل فكرة جيدة في فبراير يفعلون شيئًا مثل كتابة أسماء أحبائهم على قطع من الورق، ولفها ووضعها في زجاجة مياه أسفل السرير وفي الصباح الورقة التي تتفتح بشكل أكثر يكون هو حبك الحقيقي.
- في ويلز : الملعقة
هذا ليس نوع الملعقة التي نعتقدها فنحت معالق الحب هو تقليد قديم في ويلز، حيث اعتاد الشباب على عمل ملعقة من قطعة واحدة من الخشب لإعطائها لمن يحبون، وينحتون على الملعقة رموز معقدة وجميلة عن الحب مثل القلوب أو عقدة، وبرغم أن أغلبهم توقفوا عن هذه العادة الآن إلا أن هذه العادة مازالت موجودة.
- في الدنمارك : لعبة التخمين
يطلق على هذه اللعبة (Gaekkebrev)وتعني حرفيا (رسائل مضحكة) بالإنجليزية، لكن التقليد رومانسي تماما، حيث يقوم فيها الناس بكتابة أشعار مضحكة أو ملاحظات عن الحب ويكون التلميح الوحيد للمرسل هو نقطة لكل حرف من اسمه، فلو خمن المستلم وعرف من المرسل يحصل على بيضة يوم عيد الفصح، ولو لم يتمكن من التخمين يشترى هو للمرسل بيضة.
- الفلبين: زفاف في كل مكان
في الفلبين يستغل الناس يوم عيد الحب للزواج ويتشارك آلاف الأزواج ذكرى واحدة ليوم زواجهم، ويتجمع مئات آخرون في الأماكن العامة لعقد قرانهم أو تجديد عهود الزواج.
- في اليابان : الشوكولاتة الإلزامية
النساء في عيد الحب ملزمات بتقديم الشوكولاتة للرجال، وفي العمل تعطي النساء في المكتب الشوكولاتة لكل رجل من العاملين معهن، وفي الرابع عشر من مارس يتوقع من الرجال التعبير عن عواطفهم في يوم يطلق عليه (White Day)بتقديم الهدايا مرتان أو ثلاث مرات وتكون هدايا قيمة.
- في ألمانيا: خنزير الرومانسية
بالرغم من أن الاحتفال بعيد الحب أمر تقليدي في ألمانيا يتم تقديم الكثير من الهدايا على شكل خنزير فلديهم الخنازير تعتبر رمز للشهوة والحظ حيث يصورون الخنزير بأوضاع مثيرة على الشوكولاتة.
- في تايلاند : انسى أمر العلاقة الجنسية
يعتبر المراهقون في تايلاند يوم عيد الحب هو أفضل يوم ليفقدن عذريتهن، بينما في بانكوك يقوم مسئولوا المدينة بتشجيع الأزواج على التخلي عن العلاقة الجنسية، وعمل زيارة لمتحف أو تأمل الطبيعة أو صيد الأسماك بدلا منها.
- في تايوان : لغة الزهور
في تايوان يقدم الرجال الهدايا للنساء في عيد الحب، وترد النساء الهدايا في اليوم الأبيض.. ويمكن للرجال أيضا تقديم الزهور ويهتمون جدا بالعدد فزهرة حمراء واحدة تعني الحب و11 وردة حمراء تعني المفضل و99 وردة تعني للأبد و108 زهرة تعني الزواج.
- كوريا الجنوبية: جميع النساء العازبات
بالإضافة إلى يوم عيد الحب واليوم الأبيض، يحتفل الناس في كوريا الجنوبية في يوم 14 إبريل بما يسمى اليوم الأسود، حيث تقوم النساء اللاتي لم تستقبلن أي هدايا في اليوم الذي يسبق عيد الحب بتناول الشعرية السوداء وتواسي كل منهم الأخرى في حالة العزوبية.

- في أمريكا : إيتي بيتي
في مدارس الولايات المتحدة الأمريكية يتبادل الأطفال مئات من ملايين كروت عيد الحب الصغيرة للتعبير عن الحب والصداقة وأي شيء، وهذا عذر للأطفال لتقديم شيء لمن يحبونهم.

كلمات متقاطعة 2020



أفقيا
1- محافظة من محافظات منطقة المدينة المنورة في المملكة العربية السعودية على ساحل البحر الأحمر - حرف جزم – 2- أتوا من المشرق الى بيت لحم بهداية نجم رأوه في السماء - حرف نصب 3- عسل - قصر شهير في فرنسا بناه فرنسوا الأول عام 1519 يُعتبر من روائع النهضة الأولى ومن أجمل القصور في العالم 4- خاصتي وملكي - قلعة الإستقلال في لبنان 5- حقائب سفر أو حقائب يد للسيدات - ضعُف ورقّ 6- بلدة في جنوب فرنسا مشهورة بأجبانها المصنوعة في مغاور كلسية - بحر 7- أشخاص وبشر - خزْن أو تخزين بالأجنبية 8- كلب بلغة الأطفال - للنفي - حديقة حيوانات بالأجنبية 9- يضع خلسة - دولة أميركية 10- قائد عسكري أموي فتح الأندلس وقاد أول الجيوش الإسلامية التي دخلت شبه جزيرة إيبيريا

عمودياً
1- من النبات والخضر الغنيّة بالمواد الكبريتية تُعرف أيضاً بإسم الزهرة 2- صفة سلاح يقذف الرصاص او القذائف - حرف أبجدي 3- رث الثوب – من كبار الشعراء الإنكليز كان ممثلاً ومؤلفاً مسرحياً ومن أبرزالشخصيات في الأدب العالمي 4- أخو الأب - في الوجه - يقرع الجرس 5- طحن الحب - من أسماء القمر - لعن وشتم 6- أطول نهر في فرنسا يغطي حوضه خمس مساحة البلاد يروي مدناً عديدة منها أورليان - جماعة من الخيل أو السيارات 7- يستعمله عادة النجّار - دافِع وضاربْ 8- عاصمة قرغيزستان - لحم غير مطبوخ 9- تمليس الثياب بآلة كهربائية - ماركة سيارات معروفة 10- ملك صور أرسل عمالاً الى سليمان الحكيم لبناء هيكل أورشليم - حصان وفرس

حلول الشبكة السابقة

أفقيا
1- الإنشراح – 2- ديكارت – صفر – 3- فيلكا – منجز – 4- يجهل – بطارخ – 5- بيال – 6- شب – الدراما – 7- يعاسيب – كان – 8- بلبل – الرُّها – 9- دال – داوم – 10- بايكال - دنا

عمودياً
1- أدفيك شيبوب – 2- ليبج – بعل – 3- أكلهم – أبدي – 4- ناكل – أسلاك – 5- أرشّ – بلي – لا – 6- رت – بيدبا – 7- مطار – لد – 8- حصن الأكراد – 9- فجر – ماهون – 10- برزخ باناما

حظك مع الأبراج

الحمل
الكثير من الموضوعات في الوقت الحالي لا تسير بالسلاسة التي خططت لها، وربما يجب عليك قبول الأشياء التي لا تستطيع تغييرها. لا تسمح لخيبة أملك أن تمنعك من التقدم، وركز على ما هو آت، وحتى إن استغرق الأمر زمنًا أطول.

الثور
حالتك البدنية والذهنية في أحسن حال، لذا لديك تأثير إيجابي كبير على الآخرين الذين يلاحظون مدى إيجابيتك ولمعانك بكامل ثقة. سوف تنفذ الحماسة التي تغمرك وتتخلل كل من تتعامل معه وتؤثر فيه، فتجدهم خير عون ومساعد لك في تنفيذ وتحقيق أهدافك التي ظننت أنها لن تتحقق.

الجوزاء
إذا كانت الشكوك تساورك مؤخرًا ولا تستطيع الوصول إلى أية قرارات، تستطيع الآن رؤية الأشياء في ضوء أوضح. أنت تشعر بالتوازن الكافي الذي يمكنك من حصاد الخير كنتيجة لأي قرار تتخذه.

السرطان
إذا كانت الشكوك تساورك مؤخرًا ولا تستطيع الوصول إلى أية قرارات، تستطيع الآن رؤية الأشياء في ضوء أوضح. أنت تشعر بالتوازن الكافي الذي يمكنك من حصاد الخير كنتيجة لأي قرار تتخذه.

الأسد
يأتي اليوم مصحوبًا ببعض المشكلات، فسوف تقابل مواقف لا يمكن التغلب عليها إلا من خلال تغيير رؤيتك للأمور. افصل نفسك عن كل ما هو قديم ومعروف، وتطلع لكل ما هو جديد.

العذراء
في هذه اللحظة أنت تريد الكثير في نفس الوقت؛ خذ خطوة إلى الوراء، وإلا فإن الأمور سوف تتعقد في العمل. قد يتحول الزملاء بعيدًا عنك.

الميزان
لا تصاب بخيبة أمل كبيرة مع سير مجريات الأمور اليوم، فعلى الرغم من خططك، فإنك لن تتمكن من إنجاز الكثير. قاوم الرغبة في لوم الآخرين إذا سارت الأمور ضد رغبتك.

العقرب
تبدو الأمور في صالحك اليوم، فاستغل الموقف للانتهاء من المشروعات المعطلة ولبدء مشروعات جديدة فور الانتهاء من هذه الخطوة. ثقتك مصدر لإلهام الآخرين، خاصة الذين يعملون معك.

القوس
اذا كنت ترغب في النجاح وفي تحقيق شيء ذو قيمة، فحان الوقت أن تتحالف مع الآخرين، قد يكونوا أقرباء أو أصدقاء أو زملاء في العمل. لا تدع الفرصة تفوتك، فيجب عليك الانتفاع من هذه الفرصة وبذل مجهود.

الجدي
استعد لكل ما هو غير متوقع، فالمفاجآت السارة في انتظارك. فوق ذلك، شريك حياتك يحتفظ بشيء خاص لك، ولكن لا تجعل توقعاتك ترتفع أكثر من اللازم، وكن شكورًا على كل ما تتلقاه.

الدلو
الأشخاص في محيط العمل يتعاملون بإيجابية خاصة معك؛ فانتفع من هذه الفترة لمواجهة المشاكل الصعبة مع فريقك وبالتالي الاقتراب أكثر من هدفك. سوف تساعد الديناميكية التي تنمو بين الفريق على الوقوف بصلابة أمام أصعب التحديات والوصول معًا إلى النجاح.

الحوت
لقد اتخذت مسارًا جديدًا وتتقدم بخطوات نوعًا ما متثاقلة في تحقيق طموحاتك، ولذلك ودِّع ماضيك وما يتعلق به ولا تنظر إلى الوراء. احتفظ فقط بالذكريات الجميلة دون التقيد بها وسخِّر تركيزك وطاقتك لما هو في انتظارك.

الياسمين ملهم الشعراء والغزل الشعبي

سعدي جبار مكلف/ سيدني
الحلقة / 1

مو حزين
لاجن حَزين
مثل ما تنْكطع جوّه المطر شَدّة ياسمين
لك مو حَزن، لاجن حزين
مثل صندوك العرس
ينباع خردة عشك من تمضي السنين
انّه كتلك مو حزن
لاجن حزين
مثل بلبل كعَد متْأخّر
لكّه البستان كلهه إبْلَيّه تين
مو حزن، لا مو حزن
لاجن احبك من جنت يَسْمرجنين

تنثر العطور وتغني الى الزهور كلها حب وعطاء ،،كلها احساس ووفاء لا بغضٌ فيها ولا شحناء،لا منافسة هناك ولا رياء معطاءة بلا حدود، مساحة الحب لديها بلا قيود قاموسها يخلو من مفردات الكره والحقد والنميمة، لا تنطق سوى بالفضيلة منطقها الاحساس والشعور، كبير عندها كحجم البحور قلبٌ متسع لا حدود له، يصل الى الشمس لا يتسع لواحد او اثنان،لا بل يتسع لابناء اليوم والامس يداوي جرح هذا، ويمسح دمع ذاك

الياسَمين

جنس نباتي يضم نحو مائتي نوع من الشجيرات المزهرة التي تتبع الفصيلة الزيتونية. ينمو زهر الياسمين بصورة أساسية، في المناطق المعتدلة من العالم القديم وخصوصًا منطقة حوض البحر المتوسط والمناطق المدارية وشبه المدارية في الهند وجنوب شرق آسيا. والياسمين من أشهر وأكثر الزهور المستخدمة في صناعة العطور.

الوصف النباتي :-

أوراق الياسمين مختلفة باختلاف النوع حيث أن بعض نباتات الياسمين دائمة الخضرة في حين أن بعضها الآخر نفضي يفقد أوراقه شتاء. كما أنها متدرجة الأشكال.

وتكون أزهارها بيضاء أو صفراء أو قرنفلية اللون، وقد يكون لها رائحة محبوبة لكثير من الناس. يعتبر الياسمن الزهرة الوطنية لإندونيسيا. كما أن الياسمين زهرة مشهورة في الوطن العربي والفلبين والهند وباكستان وسريلانكا.

الأزهار بيضاء عطرية محمولة على نورات محدودة ذات شعبتين يأخذ في التدويح أكثر مما يأخذ في الارتفاع، وهو بستاني وبري، فالبستاني على ثلاثة أنواع: أبيض وأصفر وأسود. وأكثره الأبيض ذو أربع شرفات أو خمس، ويكثر في بلاد المغرب العربي، وفي فاس خاصة عطر الرائحة، وأعطر ما هو في زمن الصيف، يتخذ في البساتين والدور معروف مشهور عند المؤرخين، وعند العامة. تعرف أزهار الياسمين ((باللاتينية: Jasmine grandiflorum)) أيضاً بلقب "ملكة الزهور" ولسبب معقول جداً، فالياسمين من أقدم الزهور المستعملة على نحو واسع في صناعة العطور. عرفه الفراعنة باسم "أسمن" ومنه جاء الاسم القبطي "أسمين" ثم حُرفت إلى "ياسمين" وقد وجدت أكاليل من زهور الياسمين على رؤوس وحول أعناق ملوك وملكات الفراعنة في بعض المعابد وهو يزرع بكثرة في جنوب فرنسا ودول أخرى في حوض البحر الأبيض المتوسط.

ويتميز الياسمين الأبيض بأزهاره الكبيرة المستعملة في صناعة العطور، وتعتبر منطقة غراس GRASS في فرنسا، أكبر مركز أوروبي لإنتاج روح الياسمين الذي يعد من أطيب أنواع العطور النباتية.

شرد اوصفج اوانت شجرة ياسمين
وحللت دمج طلع ماي الورد
يل جمالج كطع كلوب البنات
الساتر الله شحال بكلوب الولد
عالجلد جذاب خدران القميص
بحجت يغطيج غافي اعله الجلد
الضاك شفتج بعد ليفكر يموت
هذا واقع وبدليل اني استند
بيج دنيا احساس وتنكط حياء
وغافي فوك شفايفج بحر الخلد
مراد جانن ينطن عيونج بحيث
الليل كام نذور برموشج يشد
حبنه موحب هلوكت لحظة ويموت
حبنه من ايموت يرجع ينولد

المكونات الفعاله لزيت الياسمين

الياسمين الأصفر موطنه الأصلي هو الولايات المتحدة الأمريكية وهو شجرة مستديمة الخضرة مزهرة ذات ساق رفيعة يشبه السلك سهلة التربية حيث أنها سريعة النمو وذات رائحة عطرية جميلة. يبلغ ارتفاع النبتة من 3 إلى 6 امتار وهي تفضل الإضاءة المباشرة أو نصف مظللة، ويفضل ري النبات بشكل منتظم وهي من النباتات المقاومة للجفاف.

أما بالنسبة للأوراق فهي خضراء لامعة ملساء تنمو بشكل متقابل على الأفرع أما الأزهار فهي صفراء سميكة عطرية قمعية الشكل.

يتكاثر النبات بواسطة البذور والعقل الساقية، الكثير من الناس يستخدمون النبات لغرض التغطية حيث انها تتسلق الأعمدة والأشجار.

أما المعلومة الخطيرة فهي ان كل اجزاء النبات يعتبر سام واعراض الاصابة تكون في التعرق - الغثيان- ارتخاء العضلات - انخفاض درجة الحرارة - ضيق النفس - اضطراب عنيف وتشنج.

الجزء النباتي المستعمل عطرياً هو الأزهار. حيث يوجد زيت طيار يستخلص من الأزهار وتختلف نسبته في الأزهار تبعاً لدرجة تفتحها وتبعاً لساعات النهار، فيقل كلما زادت درجة حرارة الجو ولذلك تجمع الأزهار قبل شروق الشمس.

خصائص زيت الياسمين :

سائل أصفر يميل للاحمرار. ينحل في الكحول 90% ويعطي رائحة الزهر تماماً.. وإذا تعتق يتحول لونه إلى اللون الداكن..

طرق استخلاص الزيت العطري لأزهار الياسمين.

يتم الحصول على زيت الياسمين من أزهار الياسمين حديثة القطف من الأنواع التي تنمو في سوريا وفرنسا وإيطاليا ومصر والصين. ويتم ذلك بواسطة عملية التشرب والامتصاص. وخلاصة الياسمين عبارة عن محلول زيتي.

استخدامات زيت الياسمين :

يستخدم في صناعة أفخر أنواع العطور والروائح والكولونيات واللوسيونات. ويدخل في معظم مستحضرات التجميل مثل مساحيق الوجه وصابون الوجه وغيرها. ويستخدم في تغطية روائح المبيدات الحشرية التي تستخدم في صورة رذاذ خاصة الحشرات المنزلية كالذباب والبعوض.

اختيار زيت الياسمين الجيد

تملك أزهار الياسمين رائحة غريبة وقوية، لا تشبه رائحة الورود. وبالرغم من أن أنواع أخرى من الياسمينِ تستعمل أيضاً في العطارة إلا أن نوع " grandiflorum " الوحيد المستخدم في عطور الياسمين "الحقيقية". تملك أزهار الياسمين لون عنبري غامق، ورائحة غريبة ثقيلة تجذب كلا من الرجال والنساء. وتملأ رائحة الياسمينِ الأنف مع شعور بالدفء، وإحساس كامل. يعتبر زيت الياسمين مناسبا جداً للمزج مع الزيوت الأساسية الأخرى، وقدرته على تثبيت أي مزيج تقريباً يجعله زيت أساسيا لا يمكن استبداله في العلاج بالعطور. يمتزج زيت الياسمين بشكل جيد مع قشور البرتقال الحلو، وخشب الصندل والفتفير.

الذهب والفضة حلي في العراق وارث يتوجب المحافظة عليه ـ الحلقة / 1

صياغة الذهب والفضة

الإنسان يعشق الجمال، والحلي لا تقتصر قيمتها على الناحية الجمالية والتزينية، إنما هي فن له جمالياته وتجلياته تعكس طبيعة المجتمع ومكانته الحضارية والثقافية، يمتد تاريخ الحلي والزينة عبر التاريخ إلى العصر الحجري، فقد اهتم الانسان منذ ذلك الزمن، باناقته وزينته الشخصية، فالرغبة فطرية لديه منذ فجر الوجود، حتى في مراحل نشوئه، عبر وسائل وادوات عدة، فزين جسده بالوشم، ثم الحلي المختلفة، كانت الحلي تصنع من الجلد أو أغصان النباتات أو الريش أو الأصداف أو عظام الحيوانات او الخرز او اسنان الحيوانات المفترسة التي كان يصطادها، وقشر بيض النعام، هذه المواد كان يحولها الى سلاسل اشبه بالعقود او اساور وذلك لوفرة هذه المواد وسهولة حفرها ونظمها، أما اعتماد الحجارة فالإنسان قد استطاع أن يطور الصناعات الحجرية وبطريقة بطيئة من القطع الخشنة التي تعود للعصر الحجري القديم الأدنى 80.000 سنة خلت إلى قطع فنية فاخرة، دقيقة في منتهى الرهافة، مصنوعات ذات استخدامات متنوعة، منها لصناعة بعض أنواع الحلي، إذ كانت الأحجار تثقب بعد تنعيمها وقبل صقلها إما من جانب أو جانبين متقابلين. ثم تنظم على خيوط تصنع أحياناً من ألياف النباتات أو شعر بعض الحيوانات وكانت للزينة دلالات ومعان شتى لدى بعض الجماعات في العصور القديمة، منها استخدام الانسان الحلي كتمائم وطلاسم للحماية والعلاج من الأرواح الشريرة ولتفادي االعين الشريرة.

يعود تاريخ الحلي المستخرج من الطبيعة أو من أعضاء الحيوانات إلى 18000 سنة قبل الميلاد، بحسب رؤية بعض علماء الآثار، لعله من المفارقات التاريخية أن نعرف أن الرجل في المجتمعات البدائية كان أكثر اهتماماً بالزينة والتحلي من المرأة من أجل جلب نظر المرأة والتقرب إليها بينما لم تكن المرأة تهتم بزينتها مثل الرجل مكتفية بما وهبها الله من صفات أنوثة مغرية، ولكن الأمور تغيرت بعد ظهور المجتمعات الإنسانية في فجر التاريخ فأخذ الاثنان الرجل والمرأة كل منهما يهتم بزينته.

العراق بلاد ما بين النهرين مهد الحضارات، ساهم في العديد من الابتكارات العلمية والفنية والادبية والصناعية والتجارية والادارية التي تركت بصمة واضحة لجميع العقود اللاحقة، ابتكارهم مثل غيرهم من الشعوب وأسلوبهم الخاص في صياغة للحلي الذهبية والفضية المطعمة بالنفائس والتي تنسجم مع ذوقهم وثقافتهم، وحملوها رموزا وعناصر جمالية ودينية ذات بعد قدسي وجمالي خاص مازالت آثاره ماثلة في العديد من معالم الحياة اليومية للعراقيين في مناطق مختلفة من البلاد، فهي تجسد مهارة الصائغ في دقة صناعة الحلية من خلال عملية لحم الأشكال او الزخارف بمهارة يدوية، وكذلك اختيار نوع الزخرفة والتصميم، إذ تتنوع أشكالها فمنها التطريش، والترميل، الكتابة والخط، وتلوين الذهب، استخدام الأحجار الكريمة المختلفة مع الذهب والفضة في عملية التطعيم اليدوي، وصناعة المجوهرات التي قدمت لنا معرفة واسعة حول المجتمع والثقافة واسلوب الحياة، وكان الرجال والنساء يثقبون آذانهم بالأقراط ويتقلدون القلائد في أعناقهم ويزينون معاصمهم بالأساور و أصابعهم بالخواتم.

بدع السومريون في مجال الصياغة، وكانت لهم القدرة في صنع المجوهرات، وسبائك الذهب والفضة، هذه المهنة تحتاج إلى حرفي يتميز بحرفية اليد وخفتها وصبر وعزيمة وأمانة ووفقا لأعلى المعايير، فكان التزين بالحلي شائعاً بين الرجال مثله بين النساء، فمنه القلائد الطقسية التي تلبس في الرقبة والصل الذي يلبس على الرأس للحماية والعصائب والخواتم والأساور في المعاصم والخلاخيل والعقود والأخراز الثمينة والأحزمة المحلاة بالأحجار أو باللآلئ والمينا، يقول الأستاذ طه باقر في مقدمته لكتاب صمويل كريمر والذي ترجمه الى العربية، بأن السومريين على ماهو مجمع عليه، المؤسسون الأوائل لمقومات الحضارة والعمران، حيث طوروا الزراعة والري وإخترعوا المحراث والدولاب والعربة ومخرطة الخزف والقارب الشراعي والبرمشمة واللحام والدهان وصياغة الذهب والترصيع بالأحجار الكريمة وعمارة القرميد العادي والمشوي وإنشاء الصروح وإستعمال الذهب والفضة في تقويم السلع، عثر في (أور) على 16 مقبرة ملكية شيدت من اللبن، تحتوي على نحو (2500 قبر)، وكان بكل مقبرة بئر وكان الملك الميت يدفن معه جواريه بملابسهن وحليهن بعد قتلهن بالسم عند موته، وكان للمقبرة قبة، مما يدل على أن أصل القبة يعود إلى حضارة بلاد ما بين النهرين، وقد أمدتنا المقبرة الملكية في (أور) بمجموعات فريدة من الآثار الذهبية والنفيسة، مجموعة من بين أهم القبور التي عثر عليها قبرالملكة شبعادوعثر عليها مع حليها ومصوغاتها، والقسم الأكبر من القبور والتي وجدت فيه النفائس المتنوعة من الحلي الهبية والفصية المطعمة بالحجار الكريمة ولا سيما اللازود والتي تعتبر واحدة من المواد الاكثر قيمة، كل الجواهر ونفائسها ترجع الى بداية عصر فجر السلالات الثالث، ففي تعليق (لا ندري بارو) عن حلقة عنان الحصان عثر عليها في المقبرة الملكية قائلاً ((هذه القطعة من المقبرة الملكية في اور ليست سوى مثال بين العديد من هذه النتاجات ـ الفنية الرائعة التي تبرر لنا أن نصف الفنانين السومريين بأنهم أعظم من جميع الفنانين القدامى، فليست هناك مدينة أخرى في العالم، وفي النصف الأول للألف الثالث قبل الميلاد تستطيع أن تتباهى بمثل هذه الوفرة من النتاجات الفنية التي نفذت بمثل هذه الصفة الكاملة)) لقد اختارت بو - آبي - الملكة شبعاد القلائد التي خرزاتها من الذهب والفضة ومختلف ألأحجار الكريمة وهي تعتبر من النفائس الفريدة التي وجدت في المقبرة وكذلك شرائط ذهبية وزهور تعتبر من زينات الرأس البديعة حتى علبة الزينة اختارتها بعناية فائقة من الذهب، وكذلك أكليل من الذهب الخالص الذي شكل أوراق الصفصاف أو اوراق شجر الزان المزخرفة بالذهب وقد أرتفعت فوقه ثلاث زهور تبدأ من مؤخرة الأكليل الخلفية وتنحني حركة الخطوط الثلاثة برقة مشكلة نصف أقواس تتطاول فيها الأدوار الثلاثة، وهو عبارة عن سلاسل من الخرز المصنوع من الذهب والفضة والأحجار الكريمة، كانت هذه السلاسل تنتظم بخيوط وتتصل بطوق حول العنق ثم تتدلى هذه الخيوط على الأكتاف أما الأقراط التي تلبسها في اذنيها هي اقراط هلالية الشكل كبيرة الحجم وهي غير مسبوقة في جميع الحلي والجماليات في السابق، كما وجد في قبرها ثلاث أختام اسطوانية من اللازورد تحمل احدها أسمها ولقبها، جاء ذلك من خلال التنقيبات التي أجراها "وولي" في المقابر الملكية وللفترة 1922-1933، و من خلال العدد الهائل من المنحوتات الانثوية السومرية نلاحظ اهتمام المرأة بالتزيين والتجمل بالقلائد، فضلاً عن الوشم الذي يُنقش على أكتاف النسوة كل ذلك علامات ودلالات للظهور بالمظهر اللائق والجميل، كما إعتادت النسوة التزين بزوج من الحلي على جانبي أرنبة الأنف التي أثبتت صفة التواصل الحضاري الحيوي لحضارة العراق ظهورها لوقت قريب على وجوه النسوة في الريف العراقي، ويعرفنها باسم (الخزامة) فضلاً عن تزيين الشفة السفلى لهذه الكائنات البشرية بزوج آخر من الحلي التي تتكون من نوع خاص من الاحجار الكريمة الجميلة الألوان، على ما يبدوا فأن الصاغة الفنانون كانوا يتمتعون بذوق رفيع باختيار الأدوات الدقيقة الصنع لصياغة الذهب والفضة والأحجار الثمينة الأخرى، فكثرة الحلي المكتشفة لم تكن حكراً على الطبقة الحاكمة او النخبة الغنية كما في مصر القديمة التي اشتهرت هي الاخرى بجمال ورقي الحلي، بل كانت منتشرة بين جميع السكان، وهذا يكشف لنا عن المستوى الفني الذي وصل اليه هؤلاء الصاغة .

العصر البابلي كانت النساء تتحلي بقلادة عريضة جدا ومحبكة حول العنق، وفي ولكثرة مبالغة النساء بزينتهم وحليهم في تلك الأزمنه، فهناك طرفة تروى وهي: يحكى أن أحد الملوك أصدر يوماً قراراً بمنع النساء من لبس المجوهرات والحلي، فقوبل بانتفاضة نسائية تمثلت بعصيان شامل ورفض للطاعة، مع تعمد تحدي القرار من خلال المبالغة في ارتداء المجوهرات. أمام هذا الواقع المتأزم، استعان الملك بأحد الحكماء، فنصحه بتبرير القرار على أساس أن الجميلات لا يحتجن للزينة وأن القرار سيسري على القبيحات فقط. وما هي إلا لحظات حتى تخلت النساء نهائياً عن المجوهرات. بلغت الحلي الذروة في العصر العباسي لتواكب ما بلغته الدولة الإسلامية من ازدهار وثراء وترف، ونتيجة لانتقال فنون الصياغة التخريمية، والحفر، والترصيع، إلي بلاد العرب بسبب انصهار الحضارات القائمة آنذاك بفضل الفتوحات الإسلامية، ويذكر البيروني أن هارون الرشيد كان شديد الولع بالجواهر، حريصاً على اقتنائها، حتى إنه اشترى فص ياقوت أحمر بأربعين ألف دينار ونقش عليه اسمه، وقد بالغ العباسيون في اقتناء المجوهرات حتى نظموها في عصائب نسائهم كما فعلت أخت الرشيد، كانت المرأة العباسية، تخصص جزءا كبيرا من وقتها للعنايه بمظهرها وجمالها، ولم تكن هذة العناية تقتصر على طبقة معينة من النساء بل كانت شائعة بين الجميع، منها تقليد زوجات الخلفاء والامراء والسلاطين وكبار التجار، والجواري، وقد تزينت المرأة في ذلك العصر بأنواع متعددة من الحلي منها زينة الرأس والشعر وارتداء التيجان كحلي للرأس أما العصائب فكانت من أهم حلي الجبين، بينما كانت زينة العنق القلائد والمخنقة والتي كانت تلتصق بالرقبة التصاقا شديدا، أما زينة الأطواق فكانت عبارة عن حلقة مستديرة تحيط بالعنق، كما كانت موجودة في العصر السومري والبابلي مع اختلاف الخامات والزخارف المستحدمة، وأقبلت السيدات في بغداد على اقتناء واستخدام الحلي في زينتهن إلى حدّ الإفراط، وتركت السيدة شجاع أم المتوكل من الحلي والجواهر ما قيمته مليون دينار، أما ما خلفته قبيحة أم المعتز وزوج المتوكل من الحلي فإن قيمته تفوق مليوني دينار، وفي المتحف العراقي مجموعة تعود إلى قصور بغداد في العصر العباسي، فيها أقراط وأطواق وأساور وخواتم، كانت صياغة المعادن والمجوهرات حكراً على الصابئة واليهود حيث بقيت في ايديهم الى ما بعد الحرب العالمية الثانية.

.....نلتقيكم في العدد القادم

اباسمك هتفنا عراق

سرمد اسطيفانا سيدني

رفرف يا علمنا و علي فوك لفوك
رفرف للكلوب الصافية الترفه
تحت ظلك مشينا و كلنا محتفلين
و اجواء المحبة اتسود و الألفه
التمينا أهل جيناك من كل صوب
مثل عريس اجينا اليوم دنزفه
أبأسمك هتفنا اعراق علو الصوت
و يمر أسمك عسل من تلفظه الشفه
وي نبض الكلب أسمك عزفته الحان
تعال افتح ضلوعي و اسمع لعزفه
يا مهد الحضارة و سيد الأوطان
يا نور الأزل ما يخفت و يطفه
أقره أسم العراق ابفهرس التاريخ
ابكفة الدول و لوحده ابكفه
واكف ما طحت مثل الجبل ظليت
يا محلى ثباتك محلى هالوكفه
شما ضاكت عليك ايزيد بيك الحيل
شما دار الزمان شما عكس ظرفه
محد واجهك كلهم غدر طعنوك
لا يفرح عذول و بيك يتشفه
بقيت بعنفوانك مضرب الأمثال
ظل حاير عدوك داخ و تخفه
ضحكني الزغير ايقارع العملاق
لو يرفع اديه ما يوصل لجتفه
لقنهم درس علمهم انته استاذ
وي المعتدي لا تاخذك رأفه
عراق انته الكلب و الروح و الوجدان
ألك حب و اشتياق و عاطفة و لهفه
عراق انته العشك و لشوفتك حنيت
من يوم اللي عفتك عيني ما تغفه
تظل ذاتي و كياني و مهجتي و مبغاي
تظل جرحي الغميج الما أحب يشفه
معتز بجروحك ما احط اضماد
ما أحلى جرح انته سبب نزفه
يا وصفة شفاء لكل طريح افراش
شنتظن المريض ايغير الوصفه
شحجيلك بعد كل السوالف بيك
بردانه السوالف بيك بس تدفه
شما نحجي و نسولف يعجز التعبير
تظل فوك الوصف ما نكدر انوصفه

العراقية الاسترالية تلتقي مع المايسترو عمار شكري

- "أحاسيسي التي لم تسطرها الكلمات .. جرت على سلم الموسيقا لتغنيها الأوتار"

اجرى الحوار : تارا إيبو/ أربيل

كان لنا فرصة طيبة أن تلتقي جريدة العراقية الاسترالية بالمايسترو الفنان عمار شكري فاهلا وسهلا بكم.

- حدثني عن بداية انطلاقتك الفنية ؟

* تولعت بالموسيقى منذ صغر سني و كانت بذور الموهبه تنمو داخلي وتكبر معي، في المرحلة الابتدائية كنت اشارك في مراسيم رفع العلم العراقي وأنشاد النشيد الوطني، وللأول مرة تعرفت إلى السلم الموسيقي ونطق حروفه كانت عام 1984على يد الفنان الكبير (الاستاذ شوكت رشيد رحمه الله) والتحقت بمجموعة من الدورات لتعليم الموسيقا والمقام العراقي، وأشرف على تدريسي اساتذة لهم باع طويل في مجال الموسيقا أذكر منهم الاستاذ جلال الونداوي والاستاذ صلاح النقاش وغيرهم ..

في عام 1988 شاركت في مهرجان الربيع ضمن فرقة موسيقية، وأعتبر تلك المشاركة الانطلاقة الحقيقية لي في عالم الموسيقا.

- هل الفنان هو من يقرر أن يصبح مؤلف موسيقي ... أم التأليف الموسيقي هو أحساس وإلهام مثل القصيدة الشعرية ليس لها مكان أو زمان؟

* من المعروف أن الفن عموماً هو أحساس وحسب نوع هذا الفن لكن المقولة السائدة تقول أن أكثر الفنانين أحساسا هم الموسيقيين لأنهم يترجمون الأحاسيس بطريقة أكثر عمق و تأثراً.

- ماهو الفرق بين مؤلف مقطوعة موسيقية و ملحن؟

* الفرق كبير، الملحن يقرأ نص الأغنية ويتفاعل معها بطريقة لحنية، اما التأليف هو عبارة عن قصة مصغرة تحكى بطريقة لحنية، ومحبي الموسيقا وحدهم يستطيعون قراءة هذه القصة.

- ونحن في ظل الايقاعات السرعية عندما تقدم أغنية قديمة بتوزيع موسيقي جديد هل يضر أو يؤثر على اللحن الأساسي للأغنية و يضيع القديم أمام الحديث؟

* أنا من مشجعي أحياء الموسيقا التراثية شريطة المحافظة على الميلودي الأصلي والمقام وهناك الكثير من الأمثلة لفنانين قدموا التراث بأسلوب عصري مثل الفنان الهام المدفعي حيث نشر التراث العراقي بكل أنحاء العالم ونال أعجاب الكثيرون.

- أيهما يأخذ وقت أكثر في تلحين ، القصيدة أم الأغنية المكتوبة باللغة العامية؟

* من المعلوم أن القصيدة تأخذ الوقت الأطول بسبب تعدد أبيات الشعر الوزن والقافية وخصوصاً إذا كانت القصيدة قصيدة نثر، حيث تحتاج الى تحويلات إيقاعية وطبقات صوتية منوعة حتى تأخذ الشكل النهائي.

- لديك عدة مقطوعات موسيقية أيهم الأقرب إلى قلبك؟

* لكل قطعة موسيقية من مقطوعاتي الموسيقية لها ركن خاص في ذاكرتي لأن كل قطعة عبرت عن احساس معين في وقته ..

- هل حدث و أن ألفت مقطوعة موسيقية لأمرأة ؟

* نعم كل مقطوعاتي هي محاورة مع أحاسيسي و كلمات لم تسطر، لم استطع البوح بها ، ترجمتها عبر سلم الموسيقا لتعزفها أناملي وتغنيها الاوتار عبر مقطوعات خالدة تناثرت من روحي لتعبر إلى العالم.

- لماذا موسيقانا مازالت محدودة أو محصورة في عالمنا العربي؟

* السبب أن الفن في عالمنا العربي يواجه هجمات في كل وقت حيث أن المبدع في عالمنا العربي يهاجم إذا كان ناجحاً.

- الموهبة الجيدة كيف يمكنها أن تظهر وتقف في الصف الامامي وإلى ماذا تحتاج لكي تكون في المقدمة في هذا العصر وسط هذا الكم الهائل من منافسات؟

* في بلاد الغرب يستطيع أي شاب أن ينتج لنفسه لان ثقافة الموسيقا تبدأ عندهم من الصغر أما عندنا فإن الانتاج يعتبر مكسب مادي بحت دون اعطاء الفن الاعتبارات.

- ما هو تعريف الموسيقا برأيك؟

* الموسيقا بالنسبة لي هي الهواء الذي اتنفسه.

وفي نهاية هذا اللقاء اللطيف اشكر جميع العاملين في الجريدة العراقية واخص بالشكر والعرفان رئيس التحرير الدكتور موفق ساوا والصديقه العزيزة الاستاذة تارا إيبو مع تمنياتي لكم بكل الموفقية والنجاح.

نبذة عن حياة المايستروعمار شكرى :

عمار شكري محمود ملحن وموزع موسيقي من مواليد كركوك عام 1973، حاصل على شهادة الدكتوراه بالموسيقا من المعهد العالى للموسيقا في القاهرة

اشترك في عده مهرجانات دولية ومحلية نذكر أهمها :

مهرجان بابل الدولي لعامين متتالين 1993- 1994

مهرجان الاغنية الطلابية الاول والثاني والثالث والرابع في بغداد لاعوام 1993 ، 1994، 1995 ، 1996

حائز على قلادة الابداع من مهرجان تقرأ في كركوك عام 2018

خاصل على عدة شهادات تقديريةعراقية ودولية ودرع أفضل فنان عام 2018

له عدة مؤلفات موسيقية حيث بلغ عددها 284 مقطوعة موسيقية..

- رئيس جمعية جمعية الموسيقين العراقين فرع كركوك سابقا، عمل كمقدم ومعد لبرنامج نجوم الفن في إذاعة الرشيد.. مدير إذاعة الرشيد كركوك سابقا مدير مؤسسة ساوند ميوزك للانتاج والتوزيع . له اعمال مع عدة فنانين عراقيين وعرب من مصر والمغرب والجزائر والامارات

مؤسس مهرجان الاغنية التراثية في كركوك

حائز على قلادة الابداع من مهرجان تقرأ في كركوك

تراث الادب الشعبي وكتب التراث العراقى

زينب محمد عبد الرحيم
مصر

كان ابو محمد بن خليد - صاحب ديوان الخراج - في ايام الناصر لدين الله يقول لمن قال له: قد قيل عنك ان واسطا والبصرة قد خربتا لشدة العنف باهلهما في تحصيل الاموال فقال ابو محمد: مادام هذا الشطر بحاله والنخل نابتا في منابته بحاله ماتخرب واسط والبصرة ابدا".

ومن الامثلة قولهم: "مواعيد عرقوب": كان عرقوب رجلا من العمالقة ، فأتاه اخ له يساله شيئا يعطيه من ثمار نخلة. فقال له عرقوب: اذا طلع نخلي. فلما طلع اتاه فقال له: اذا ابلح. فلما ابلح اتاه . فقال اذا زها ، فلما زها اتاه فقال : اذا ارطب. فلما ارطب اتاه فقال: اذا اتمر، فلما اتمر جزه ليلا ولم يعطه شيئا. فضربت به العرب المثل في خلف الوعد.

ومن الامثال قولهم :"التمر في البئر وعلى ظهر الجمل" واصله ان مناديا كان في الجاهلية يقف على اطم (حصن) من آطام المدينة حين يدرك التمر وينادي بذلك. اي من سقى ماء البئر على ظهر الجمل بالسانية (الساقية او الناعور) وجد عاقبة سقيه في تمرة.

لقاهري صاحب كتاب "حياة النبات والحيوان" تشبه النخلة الانسان فالنخلة ذات جذع منتصب ومنها الذكر والانثى وانها لاتثمر الا اذا لقحت. واذا قطع رأسها ماتت واذا تعرض قلبها لصدمة قوية هلكت. واذا قطع سعفها لاتستطيع تعويضه من محله كما لايستطيع الانسان تعويض مفاصله. والنخلة مغشاة بالليف الشبيه بشعر الجسم في الانسان، فهل لاتكون هذه الصفات شبيهة بصفات البشر؟

وقد ذكر ابن الفقيه الهمذاني بكتابه "مختصر كتاب البلدان" ان لاهل البصرة من النخيل وانواع التمور ماعدم مثله في جميع كور النخل .

وذكر الجاحظ انهم احصوا اصناف نخل البصرة دون نخل المدينة ودون مصر واليمامة والبحرين وعمان وفارس وكرمان ودون الكوفة وسوادها وخيبر وذواتها والاهواز وما بها وايام المعتصم : واذا ثلاثمائة وستون ضربا.

وذكر ابو حنيفة الدينوري في مؤلفه "كتاب النبات" : ان كل ما لايعرف اسمه من التمر فهو دقل. واحدته دقلة وهي الادقال ".

وقد اشار محمد بن احمد ابي المطهر الازدي في كتابه "حكاية ابي القاسم البغدادي "لجملة انواع من التمور العراقية المشهورة في بغداد في المائة الرابعة للهجرة مانصه: "ولا ارى فيها (اي في بلاد ايران) بسرماء سكر ينقت في الفم كأنه الفاينذ الخزائني، بسرة منه خير من نخلة، وشمراخ خير من قراح، ولا السكر ولا الجسيوان ولا الطبرزد (التبرزل) ولا الازاد (الزهدي) والقرشه والخاستوي (الخستاوي) والمشمشي والعبدسي والخركان والعروس والهلياث والحمران والهيرون والباذنجان والماديان ولا المشان والصعتري والمعقلي والبسر المطبوخ ولا التمر المصنع البرهيمي والصرفان والبرني ولا الملعق ولا الصيحاني والعمري ولا البدالى والفرشى ولا البربن والازاد العلك اللزج الذي كانه القند او شهد مقمع بعقيق ".

وجاء في كتاب " احسن التقاسيم في معرفة الاقاليم " لصاحبه شمس الدين ابي عبد الله محمد بن احمد بن ابي بكر البناء الشامي المقدسي المعروف بالبشاوري وهو من اهل المائة الرابعة للهجرة مايأتي: " وبالبصرة من اجناس التمور تسعة واربعون : الضبي، الحرثي، الخيشوم، الصحري، السكر، البشكر، الطبرزذ، الاحمر، الاصفر، الخستواني، المعقلي، الازاذ، الهلياث، الكرامي، القثرية، القريطي، الهيروم، البدالى، الريفي، العروسي، الباذنجاني، الابرهيمي، الزنبوري، اليعضوض، البرناج، المحدر، البيروني، الشويقي، الجيشوان (او الخيشوان)، العمري، القرشي، اليمامى، البرني، السهريز، الخركان، الحاسران (كذا)، الاصفر، المحكرم، القصب، الجناني، المدحرج، الفراني، الشرقي، الخوارزمي، الفحل، المأبوري، بيض البغل، الفاوسان. وبها : صيحاني نقله ابو احمد الموسائي من المدينة . ولا ينقطع الرطب من البصرة الا شهرين".

ولقد وصف خالد بن صفوان لعبد الملك بن مروان الاموي في الاشادة بمحاسن البصرة "... اوله الرطب واواسطه العنب وآخره القصب. فاما الرطب عندنا فمن النخل في مباركه كالزيتون عندكم في منابته : هذا في افنانه كذاك على اغصانه. هذا في زمانه كذاك في آبانه من الراسخات في الوحل المطعمات في المحل الملقحات بالفحل، يخرجن اسفاطا عظاما واوساطا ضخاما، وفي رواية: يخرجن اسفاطا واوساطا كانما ملئت رياطا، ثم يتفلقن عن قضبان الفضة منظومة باللؤلؤ الابيض، ثم تتبدل قضبان الذهب منظومة بالزبرجد الاخضر، ثم تصير ياقوتا احمر واصفر، ثم تصير عسلا في شنة من سحاء ليست بقربه. ولا اناء حولها المذاب ودونها الحراب لا يقربها الذباب مرفوعة عن التراب، ثم تصير ذهبا في كيسة الرجال يستعان به على العيال".

وذكر ياقوت الحموي في سياق كلامه على البصرة : قال الاصمعي : "لما نزل عتبة بن غزوان الخريبة، ولد بها عبد الرحمن بن ابي بكرة. وهو اول مولود ولد بالبصرة. فنحر ابوه جزورا اشبع منها اهل البصرة.

وكان تمصير البصرة في سنة أربع عشرة، قبل الكوفة بستة اشهر. وكان ابو بكرة اول من غرس النخل بالبصرة. وقال : هذه ارض نخل ثم غرس الناس بعده ".

وقد اشار ابن الكلبي وغيره من القدامى الى المواضع التي قدسها الجاهليون، لوجود الاشجار المقدسة فيها، ومنها نخلة نجران. "وهي نخلة عظيمة كان اهل البلد من الاعراب يتعبدون لها، ولها عيد في كل سنة، فاذا كان العيد علقوا عليها كل ثوب حسن وجدوه وحلي النساء، فخرجوا اليها يوما وعكفوا عليها يوما". اما الدافع الى عبادتها فهو ضخامتها وقوتها وثمرها الكثير ونفعها الغزير.

"رأى اعرابي دقيقا وتمرا.

فاشترى التمر وعاف الدقيق فقيل له: كيف وسعر الدقيق والتمر واحد؟ قال ان في التمر ادمة وزيادة حلاوة"..

.....

* المعهد العالى للفنون الشعبية أكاديمية الفنون
دراسات عليا
ليسانس اداب لغات شرقيه
سوهاج
Cairo University جامعة القاهرة
مدينة الجيزة

أنا السَّبب

اسماعيل خوشناو

أَعذريني
أنا السَّبب
ليلٌ كلوحٍ اِرتَدى
ملابساً تَروِي الْهناء
نجومُهُ بِألوانٍ
تفوحُ بِالسَّعادةِ
للقلبِ كُلَّما اشْتهى
قَمرُهُ بِالبهاءِ
قد أضاءَ كُلَّ الثَّرى
إذا الْلَيلُ لو أظلمَ
والنَّظرُ قَد ادَّعى
شلَّ الْعمى
ثارَ الْغضب
يا ليلُ إنَّك السَّبَب
قصائدي
على غُصنِ ديوانها
قَد أثمرتْ
كلماتي كأزهارٍ
على أمواجِ الْحياةِ
بِعطرِها
تواترتْ
لو قدَّرَ رَبِّي يوماً
قصائدي تغيَّرَتْ
مِنْ أبيضَ لأسودَ
ورودُها ذبَلَتْ
الْكُفرُ مَدَّ رِجلَهُ
هي السَّبَب
حتَّى الْقَدَر
يَومٌ حُزنٌ
يومٌ غَزَل
في الأولِ
كبقيةِ ما ذُكِر
لا مَفرَّ
الْقدرُ هو السَّبب
أنا الليلُ
وهتافُ الْقصائدِ
والْقدرُ بِنهيهِ وما أَمَر
أعذريني
والدُّموعُ قد أشاعتْ
كُلَّ الْخَبر
لا محالَ
مِنْ أجلكِ
سأقولُ
بأنني أنا السَّبب

****

حلم الماضي بغداد

سعاد نعيم!!

صوتك يأتي من بعيد
كل شيء تركته يناديك...
يعذبني صداك!!!
وإغفاءة عيونك
أبحث عنك بخيوط الفجر!!!
أسمعك في مآذن صباح وتراتيل سماوية..
وحين يلوح عطرك مع عطري
يزداد حنيني إليك وكل زاوية من بيتي
وفي كل أغنية حبّ . لنا فيها ذكرى
كتبت على حائط أو ورق أو غصن شجر
أتأمل غدي بعينيك الناعستين
ورائحة قهوتي تشتاق شفتيك
طالت غربتي
ورماد سكائري تطاير مع الذكريات
ومن دخان الذكريات
اكتب اشتياقي إليك
حبي لك لن ينتهي ولن يموت
حلمي فيك يسابق وعيي
فأما ان تأتين أو تأتين
وإى غدي بين عينيك,
حلما لماضٍ بعيد...

****

هذه هي حبيبتي

دشتو الريكاني/ كندا

حين تبتسم لي يحمر وجهها
تسكن الشمس
وجنتيها
دفئها يلامس قلبي
فيسرع كطفل صغير ليَرتمي
بين يديها
ترفعه وتلاعبه كيفما تشاء
ترضعه من حنانها
تغمره بفيض قبلاتها
وتختم بابه بشمع الوفاء
ليبقى وفياً لها
يحبها ويسعد حياتها
هذه هي حبيبتي
لا تحسدوني عليها
كان قلبي أرضا قاحلة
قبل أن ألتقيها
إخضرَّ في حبها
من يوم لقائي بها
فأصبح بستانا من الورود
يزيد من عطرها وجمالها
تبهرني وتسحرني بإبتسامتها
وتجعلني كقطعة سُكرٍ
أذوب في هواها
مرت علينا عشرات السنين
لا زلت أشعر انها في ريعان شبابها
فأصبحتُ أكثر مغرماً في حبها
تلهمني شعرا وتزيدني عشقاً
عند سماعي كلماتها
فأكتب من حنايا قلبي
أجمل قصيدة لها
هذه هي حبيبتي
لا تحسدوني عليها..!!.

لقد حطمت الولايات المتحدة العراق،

ويجب عليها الآن أن تتحمل ما ارتكبته من أخطاء

FOREIGN RELATIONS BUREAU (FRB) - IRAQ - LONDON

ترجمة عادل حبه 05/02/2020

المحتجون العراقيين يوقدون الشموع على أرواح الضحايا التي سقطت في المظاهرات المناهضة للحكومة في مدينة كربلاء جنوب بغداد

خرج العراقيون مرة أخرى إلى الشارع وهم مازالوا يرفضون قبول رئيس الوزراء "الجديد". حسنًا، لا يوجد شيء جديد عن محمد توفيق علاوي. إنه جزء من النظام القديم - النظام الذي تم إرساؤه بعد الغزو الأمريكي؛ هذا النظام الطائفي الفاشل الذي تسبب في الكثير من المعاناة للعراقيين. إن النظام الذي أسسته الولايات المتحدة لم يمنح العراقيين المزيد من الحرية والكرامة والأمن ولا مستويات معيشة أفضل مما كان في عهد صدام حسين. لقد انتهى الأمر، حتى لو كان ذلك عن غير قصد، فقد منح رجال الميليشيات الأميين السيطرة على البلاد. وهكذا، فبدلاً من أن يسيطر على البلاد دكتاتور واحد، فإن الشعب العراقي وقع تحت سيطرة عليه من البلطجية.

لقد كان لدى جورج دبليو بوش رؤية، والتي قد يقول البعض إنها طوباوية والبعض الآخر يقول مكيافيلي، لنشر الديمقراطية في الشرق الأوسط. وكانت النتيجة قيام حكم طائفي في العراق. وبدأت العملية بوضع دستور لا صلة له بالنسيج الاجتماعي للبلد، حيث قسم الدستور الجديد الشعب العراقي إلى شيعة وسنة وأكراد. لذا فعندما ينظر القانون إلى كل مواطن ويتعامل معه على أنه سني أو شيعي أو كردي، فإن المواطن سوف ينظر إلى نفسه على هذا النحو قبل أن يعتبر نفسه عراقياً.

لم تستثمر الحكومة الفاسدة أموالها في أي قطاع إنتاجي، وبدلاً من ذلك استخدمت التسهيلات الحكومية كأبقار حلوبة نقدية. واستعان الزعماء الطائفيون المختلفون بأشخاص أميون لمجرد زيادة قاعدة الناخبين. وعلاوة على ذلك ، مُنحت العقود الحكومية بأثمان اسطورية لإثراء السياسيين وأتباعهم.

إن الوضع العراقي مشابه جدا للوضع في لبنان. ومع ذلك ، فإن الجاني في العراق واضح للغاية: إنه الولايات المتحدة. على الرغم من أنه لا يمكن للمرء أن يلوم أمريكا فقط على كل ما جرى من مصائب للعراق ، إلاّ أن النظام الحالي قد تأسس في أثناء سيطرة الولايات المتحدة على البلاد. وبالتالي فهي تتحمل مسؤولية كل ما جرى من كوارث على العراقيين. والآن بعد أن أدركت الولايات المتحدة الوحش الذي خلقته، فإنها راحت تحاول تدميره عن طريق ممارسة أقصى قدر من الضغط ، كجزء من استراتيجية الرئيس دونالد ترامب لإضعاف الأعداء. لقد هدد وزير الخارجية الأمريكي مايك بومبيو بمعاقبة المسؤولين عن الفساد والمسؤولين عن مهاجمة المحتجين. وفرضت واشنطن في ديسمبر/ كانون الأول العقوبات على ثلاثة من قادة الميليشيات الذين كانوا يهاجمون المحتجين بدعم من حكام إيران.

وحسب منطق الولايات المتحدة ، فإن الحكومة العراقية، شأنها في ذلك شأن الحكومة في لبنان، هي حليفة لإيران، وعندما تسقط ، ستضعف إيران. ومع ذلك ، فإن ترك بلد في حالة انهيار لا يحل المشكلة. ففي خلال الحرب العالمية الثانية، دمرت الولايات المتحدة ألمانيا النازية، ولكن كان لديها خطة لإعادة بنائها. أما اليوم فإن الولايات المتحدة تشجع تفكيك النظام الطائفي الفاسد الذي أسسته في العراق، لكن المشكلة هي أنه لا توجد خطة واضحة لتقديم البديل. ومع ذلك، فإن العراقيين لا يعولون على أي شعور أمريكي بالذنب أو أية مسؤولية تتحملها في السيطرة على بلادهم.

ومن المثير للإعجاب مشاهدة مثابرة الشعب العراقي، الذي لا يردعه أو يخيفه القمع الوحشي الذي تمارسه الدولة ضد احتجاجاتهم. وتظهر الاحتجاجات أيضاً درجة من التنظيم. فعلى الرغم من اغتيالات الأعضاء البارزين، تستمر الاحتجاجات الشعبية في اكتساب الزخم. ولديهم رسالة واضحة ومطالب واضحة. كما هو الحال في لبنان، ولكن من الصعب للغاية أن يستجيب النظام الحالي لمطالبهم. فالنظام العراقي غارق في الفساد. وبالتالي فإنه غير قادر وغير راغب في إجراء إصلاحات. وليس لدى الحكام ما يقدمونه لقواعدهم سوى سلعة الطائفية. ومرة أخرى، كما هو الحال في لبنان، فإن العراقيين أضحوا أسرى فخ الديمقراطية. ماذا باستطاعتهم ان يفعلوا؟ كيف يمكنهم الفرار من هذه الديمقراطية الزائفة غير التمثيلية؟ والقضية العراقية أكثر حدة من مثيلتها اللبنانية ، لأن القوات المسلحة طائفية ومسيّسة. وقد نشروا أخباراً مزيفة لتشويه سمعة الاحتجاجات ، ووصفوا المتظاهرين بأنهم "مخربون". ولا يُنظر لحد الآن إلى الجيش على أنه يقف إلى جانب الشعب.

إن البديل أمام المتظاهرين العراقيين هو العمل على بناء شبكات مناطقية ومهنية وقطاعية. ومتى ما تتشكل هذه الشبكات، يصبح بالإمكان التواصل بعضهم مع البعض ووضع خطة للبلد، خطة شاملة للإصلاح تشمل مختلف القطاعات، بما في ذلك المالية والتعليم والطاقة والرعاية الصحية. عندما يتحقق هيكل لهذه الشبكات ويتم إضفاء الطابع الرسمي على قنوات الاتصال، ويمكن للمتظاهرين الإعلان عن تشكيل حكومة انتقالية موازية مع خطة إصلاح ملموسة وقانون انتخابات جديد، مما يؤدي في نهاية المطاف إلى وضع دستور جديد للعراق.

ومع ذلك ، وحتى لا يجري التعامل مع حراكهم على أنه مجرد تمرد، يجب عليهم التواصل مع المجتمع الدولي - الدول العربية المجاورة والولايات المتحدة والمفوضية الأوروبية والأمم المتحدة - من أجل الحصول على اعترافهم. وفي هذه الحالة، وبمجرد الاعتراف بهيكل المحتجين على المستوى الدولي ، سيتعين على النخب الفاسدة الحالية التنحي، لأنهم سيفقدون شرعيتهم. لن يحدث الانتقال بسلام. فلدى هؤلاء السياسيين ميليشياتهم وبلطجيتهم، وهم على استعداد للخروج إلى الشارع وذبح الأشخاص الذين يطالبون بالكرامة. ومع ذلك، فإن الاعتراف الدولي وتطبيق الضغط الدولي من شأنه أن يعطي المحتجين زخماً هائلاً إضافة إلى الحماية الحماية.

كان لدى مستشار الأمن القومي الأمريكي السابق كولن باول يستند على"قاعدة الفخار بارن" التي تنطبق على الحرب. والتي تقول في حالة قيام المشتري بكسر الفخار عرضاً فعليك أن تتحمل النتائج: "أنت تحطم الفخار، إذن أنت تملكه". وأصبحت فيما بعد عقيدة سميت باسمه. على أي حال، لقد أدت أخطاء الولايات المتحدة وسياساتها السيئة إلى تحطيم العراق. لقد حان الوقت الآن لأمريكا أن تتحمل تلك الأخطاء وتصحيحها. لا يتحقق ذلك إلاّ من خلال السماح لسقوط البلاد بالهبوط ، ولكن بمساعدة المحتجين على تشكيل حكومة تمثيلية قادرة على إجراء الإصلاحات وتحقيق تطلعات الشعب العراقي.

مرجعيات الوعي الشعبي كوظائف فنية في قصص

((المصابيح العمياء))

للقاص حميد الحريزي

بقلم الناقد ظاهر حبيب الكلابي

تمتاز المجموعة القصصية (المصابح العمياء) للقاص حميد الحريزي الصادرة عن دار تموز ط1 2019 – على استحضارها قدر كبير ما هيمنة المقولات والاطر والتقاليد والاغراض الاجتماعية كمرجعيات فكرية ذات طابع اقناعي مهيمن عبر درامية السرد ولغته الحميمية القريبة من وجدان القاريء ، من خلال التركيز على الهموم اليومية وعبر منح الحيوان والطائر مشاركة محورية في محاكاة الواقع ونقده .

فالكاتب القاص يرى انه معني بامر اظهار الهم السياسي الايدولوجي من خلال توظيف الصراع الطبقي والهم الاجتماعي وفضح استراتيجية التزييف التي تلبسها البعض عبر التوظيف الديني والكاريزما التي افرزتها لعبة تبادل الاقنعة ففي قصة (بصمة كلب) حيث طشف السرد عبر بصمة كلب عن استبطان موكد لأدانة واقعية يفصح عنها السرد باسلوب تهكمي - فالقاص الحريزي يمتلك ادواته الفنية الجمالية في تشخيص مكونات الصراع وتجاذبات الحكي وكذلك يمتلك الرؤية التي تصل الى القاريء عبر اقصر الطرق ، فالكتابة عنده من دون تأويل واستنطاق لحفريات الوعي الجماهيري الجمعي والشعبي تبدو سطحية وجافة ، فلذا عمد الكاتب في مجمل قصصه على تحفيز وتأثيث الجو النفسي القصصي لما له من دور في التماسك الفني للسرد الممهد للبنية السردية التي تنبيء عن الحدث .

وكذا تأتي قصة التوكي لتشكل ادانة لظلم الطفولة عبر تزويج القاصرة استسلاما لعرف اجتماعي بائس لايرعي الحقوق الانسانية للمرأة والطفولة وعيا ووجودا حيث كانت الضحية طفلة لما تزل تفكر بيوميات الطفولة من براءة ولعب ولهو وهكذا يفصح الكاتب الحريزي في سرده الرامي بفضاءاته الضاجة بالادانة والسخرية من اعراف بالية بائسة .

في قصة (غيرة كلب) يعود الكاتب الحريزي الى اضفاء الطباع الانسانية على عوالم سردياته من حيوانات لاستنطاق ما تجيش فيها من سلوكيات وانفعالات فهناك مقاربة وجدانية اسقاطية بين عالم الحيوان والانسان بين الجرزين – الكلبين – (فتنة ومسرور) وبين الحبيبين من صنف البشر والعلاقة الحميمة بين (صابر - ومزيونه) فالكاتب حاول ايجاد توازن موضوعي وجداني في علاقة الحب والغيرة بين عالم الانسان وعالم الحيوان في الرغبة والميل والعشق والغنج وانتقالات لها اسبابها العميقة الفائرة في نفس الحيوان حينما يحرم رغباته وتهدد كرامته وتخونه الحبيسة بسبب ما فيصور لنا السرد مدى تفجر غيرة الكلب مسرور وانتصاره لكرامته حينما وجد عشيقته الكلبة فتنة تخونه من الكلب بكوع حيث انتهت القصة بتصوير فجائعي ودرامي لنهاية رحلة عشق وأدتها الرغبة والخيانة .. ينتصر الكاتب لمفردات اعراف اجتماعية يعكسها بتوظيف سردي على مكونات عوالمه السردية باسلوب ذكي .

قصة التوكي \ حميد الحريزي . الفضاء النفسي))

يبدو الجو القصصي في قصة (التوكي) علامة بارزة تقف على مرمى نظر القاريء، على امتداد الملفوظ السردي – ويكون هذا الجو القصصي يشكل دورا مهما في تحقيق التماسك الفني للسرد – فهو الممهد لموضوع البنية السردية المساير لاحداثها – المنبيء عن وقوع احداثها .

*بطلة القصة التي تدور حولها الاحداث على خلاف باقي القصص الشخصية هي طفلة قاصرة - تعاني من اضطهاد العرف الاجتماعي، فالطفلة تحظى بمكانة مهمة في السرد ومع ان دورها كان سلبيا استقباليا بسبب صغر سنها وقلة تجربتها وهذا ما يكون عنصر مناصر لقضيتها..

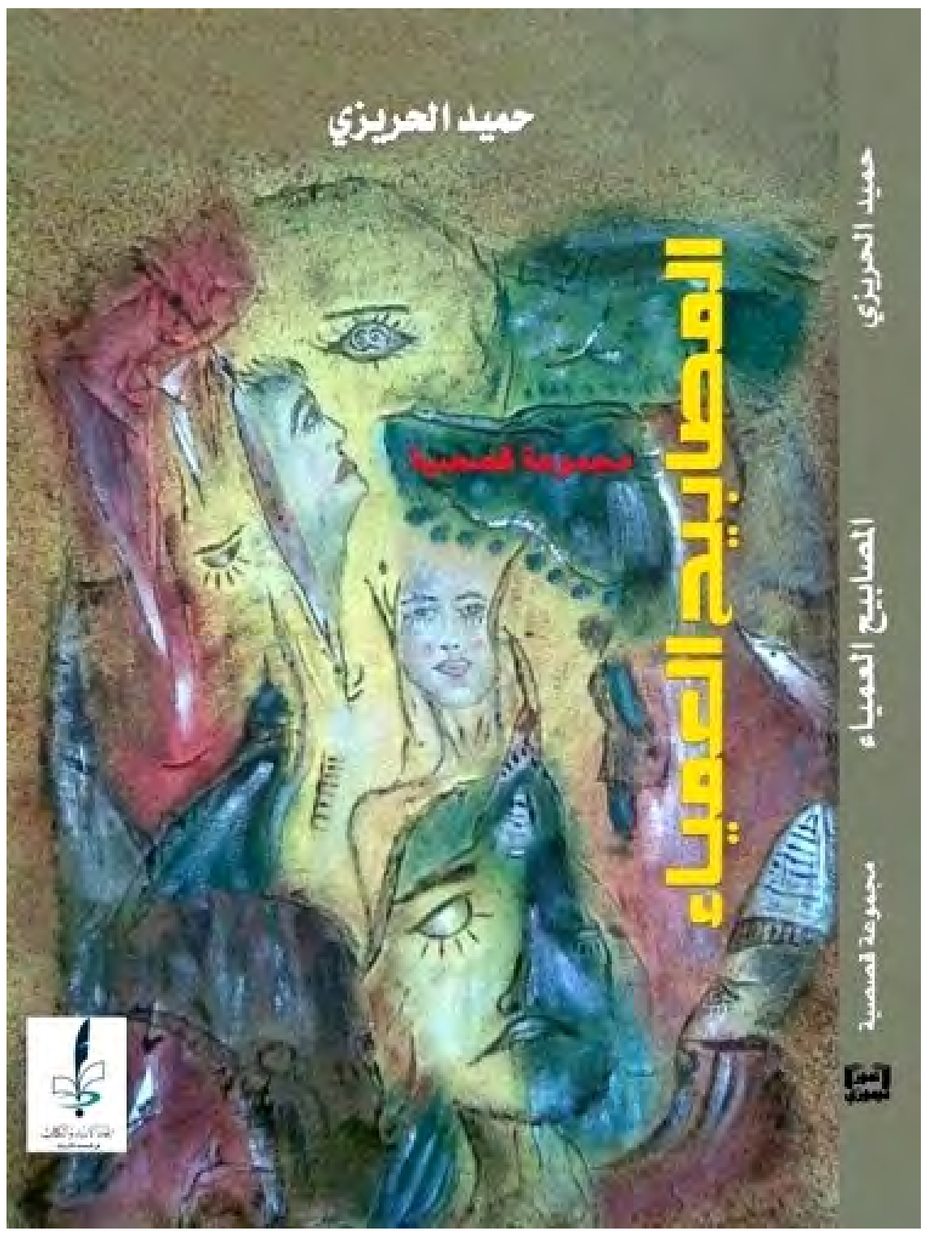
*كان هناك تباين واضح في توزيع القوى الفاعلة في هذه القصة ، فنلمح ان الطفلة ومصيرها وتجربتها في جهة وباقي الشخصيات الاهل والزوج والاعراف والقوى السائدة في الجهة المقابلة ولعل القاص يشير الى غلبة الجهل والتخلف والمعايير الاجتماعية المتخلفة على البراءة والنقاء والصدق . وهي غلبة تنصهر في عمق البنى الاجتماعية الفاعلة في وعي المجتمع ...

*لعل ما يزيد التقارب الذهني والوجداني بين الشخصيات الثانوية والطفلة في الحكي ويجسد احساسها بالفراغ والضياع والدونية والفزع وبالتالي يوصلها الى لحظة المفارقة والزيف- بين تقاطع المصائر - (الثوابت والرموز التي استخدمها القاص بتوظيف مصير مأساوي - اضفت على القصة عوامل ادانة تراكمية - فالدم عنصر مهم في تجسيد فحولة الزوج ليبدو على المستوى الواقعي المنتصر وهو الرمز الفاضح بلون حمرته زيف الرعاية (الامومة - الابوة) على صعيد الاسرة والمجتمع - اذا كانت الضحية براءة الطفولة ومجهولية مصائرها المنفتحة على فضاء التأويل.

*قدم الحريزي - قصة ناجحة - قريبة التناول بعيدة الغور تصدت الموضوع شائك وخطير دون ان تفشل في ايصال التجربة ذهنية او عملية - وقد قدمت القصة ادانة واضحة وموقفا معارضا لاضطهاد الطفولة.

*اذ يرفض القاص ان يؤسس وعي البطلة (الطفلة) على مفهوم الجنس ، فالجنس بالنسبة لها كان تجربة مفارقة وهذا ما اكسب السرد ردود فعل مناصرة لارادة القاص.

*وبهذا يشكل الوعي الشعبي ومرجعياته المهيمنة وظائف فنية غائرة في تجليات الحدث في قصص المصابيح العمياء للقاص الحريزي وكيف افرزت هذه المصابيح جدليات عاكسة وناقدة بتهكم ومرارة فداحة الجراح الغائرة في ضمير الكائن وهو يواجه يوميات صاخبة ضاجة بالعنف والالم .



*قراءات المصابيح العمياء تتطلع لمراجعة الذات مراجعة القناعات السلبية التي عطلت بوادر الصنع والجمال والامل.

*ضحايا المصابيح العمياء في التوكي وغيرها من القصص تواجه مرجعيات الوعي الشعبي باعادة تأهيل ومراجعة ومواكبة للعصر لصنع مستقبلها الجديد .

*وفي قصة (نداء طائر الحجل) يعود الكاتب ومن فضاء مرجعيات شعبية وضمن اسلوب الخطاب المهيمن في الريف العراقي الى المزاوجة بين الحقوق المهدورة للطفولة وبراءة الطير مشمش وهو الاسم الذي يطلق على (طائر الحجل) فعمل القاص على حالة التحامية وجدانية بين ذات الطفل الحروم من صديقه مشمش وبين الطائر مشمش فهو يتطابقات بالبراءة والقرب الروحي والعشق ... في ادانة واضحة لمنظومة القيم الظالمة التي يمثلها (ابو اسماعيل) الكريه بتاريخه القمعي الذي يعبر عن منظومة الظلم والاغتصاب .

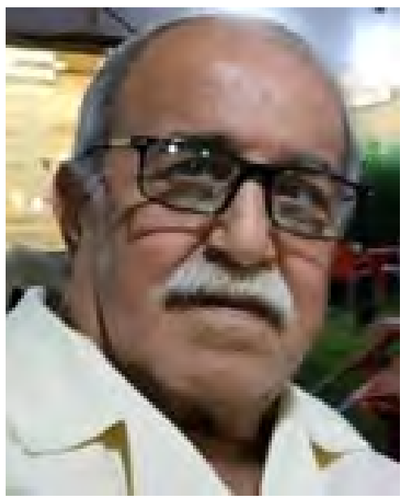
*حيث ركز السرد على جزئية - اغتصاب حقوق الطفولة ببرائتهاوصفائها عبر التفريق بين الطائر مشمكش والطفل عنيد .

*ان خيال القاص الحريزي يغور عميقا في تفاصيل المشهد الاجتماعي من اجل انضاج الحبكة السردية عبر الحكي على لسان الطائر وهو يشتكي يوميات عذاباته لصديقه البريء – عنيد- وتعرضه للتعذيب من وحشية ابي اسماعيل وولده الذي كان يتفنن في اسالب التعذيب والقصة مقاربة وجدانية بين الواقع المقموع من قبل رمزيات القمع السلطوي التي يمثلها ابي اسماعيل كأيقونة للقمع والسلب والتعذيب معبرا عن ذلك بسرديات تخيلية على لسان الطائر مشمش حيث منح الطائر فرصة لتمثيل عاكس عن واقع الانسان المقموع بيومياته الصاخبة بالخواء والظلم والفجيعة ..

*في قصة فخاخ الجنان – يصور القاص حالة الحب المقموع بين اسعد وازهار حيث شكلا طرفي العشق العذري النبيل حيث يسعى كل منهما للقاء المرتقب بين الحبيبين من اجل اللقاء في المكان الخطأ والزمان الخطأ حيث كان اللقاء في مصيدة فخاخ جنون الارهاب ويوميات العذاب العراقي حينما يكون في دوامة الموت والتفخيخ – فكان اللقاء قنطرة للعبور وجدانينا بالحبيبين جسدا وروحا من اليومي المتناهي الى الاخروي المطلق ... فجح السرد في ايصال عمق المأساة وفداحة الاسى في ارض يجهض فيها الحب والنقاء وحرارة اللقاء .

* في قصة ((دموع مرهون) ادانة واضحة يفضح عنها السرد بتجلياته الفنية وتوظيفه لاسلوب الدرامي ليوميات التحول والبحث عن مصير الذات والعائلة بعد التحول السياسي والاقتصادي من اقصى الدكتاتوري الى اقصى الديمقراطية المفترضة بالحقوق والعمل والحرية ولكنه الزيف الذي كبل كل شيء واحال واقع التغيير الى يوميات تفخيخ وصل (الكلب حمور) بدلالته الرمزية وذاكرة الماضي يتعرض على رائحة مرهون المستسلم لصورة الموت والرعب تحولات سردية سريعة بيو ميات مرهون من مواجهة همرات المحتل الى المشاركة في يوميات الموت والخواء مع جموع الشعب المغلوب على امره .

طلقة أنثى ...



بقلم: شكر حاجم الصالحي

هي واحدة من بين قلة نادرة مازالت تنتج نصوصاً ترشح عن فهم واعٍ لوظيفة الشعر بإستلهامه لمفرداتِ الحياة اليومية وجعله وسيلة واداة للتعبير عن مكنونات النفس المشتعلة بإفرازات تستوجب التصدي لها وفضح القبيح منها, ورسمية محيبس لم تكن إلا ذلك الصوت الفاضح للتردي الضارب باطنابه في مفاصل زمننا المحاصر بالأزمات والحروب والدماء, ومنذ أن تعرفت على متنها الشعري لم أجد في نصوصها غير الجرأة والصدق والمتعة التي أصبحت وما زالت من سماتها الشعرية الراقية, وهي بهذا تحقق حضورها اللافت منذ مجموعتها الأولى الى (طلقة أنثى) التي توفر للقارئ المنتج فسحة من الطاقة في التمازج معها وتمنحه حرية مطلقة في استكناه نصوصها وتأويلها بما قد لا يتطابق مع رؤية رسمية محيبس كصانعة ماهرة لنصوصها المعبرة عن تجربة نابضة بالتفاعل الخلاق والتأثير المتبادل مع متلقيها, وأول ما يلفت الانتباه في هذه المجموعة عنوانها الأشكالي المستفز ((طلقة أنثى)) التي أعادت الى الأذهان حضور عنوان مجموعتها التي صدرت قبل سنتين بعنوان ((شغب أنثوي)) وما رافقها من الاصداء والكتابات المرحبة بصدورها ومتونها, ويبدو ان رسمية محيبس ماضية في توكيد جنوستها الانثوية, فالطلقة أنثى ورسمية إمرأة عراقية من الشطرة نالت من الظلم الاجتماعي كغيرها من اناث مجتمعنا, ولكنها لم تتمكن إلا بالشعر من مقاومة ظالميها فكانت (طلقة انثى) التعبير المجازي عن قوة الارادة والثقة بالنفس على اثبات كينونتها الانسانية في مجتمع ذكوري مستبد, ومن هنا وازاء هذا التقويل والتأويل لنصوص رسمية محيبس أجد أنها حققت وجودها وقدمت لقارئها ما يؤكد انسانيتها عبر هذه نصوص (طلقة أنثى) التي تفيض شعراً نابضاً ومعبراً عن حياة مليئة بالصبر والأمل, ولأن رسمية تقول وتفصح عن هويتها وانتماءها فهي توضح و تستثمر وجودها الانساني الممتد في جنوبها المتخم بالأساطير والقصص المثيرة ((أنا شاعرة الجنوب / نشأت على ضفة نهر من القصائد / يُدعى الغراف / لهذا يترقرق الماء / من حروف قصيدتي / كلما جن الليل / فتحت نوافذي/ ودعوت الظلام صديقي / الى سهرة ممتعة / ... / أقول :/ أنت كتاب عظيم يا صديقي / ويقول انتِ قارئة جيدة / لما بين السطور / ص 5, 6, اذن فهذه هي رسمية محيبس الشاعرة التي تطلق على نفسها (شاعرة الجنوب) وهي كذلك كما أرى لتفردها ومثابرتها واقترابها من هموم ناسها ومخاطبتهم بلغة شفيفة متداولة من قاموسهم اليومي الثري بالمعاني والدلالات ...

في (طلقة أنثى) 49 نصاً أغلبها من نصوصها القصيرة , ولم يكن من بين عنواناتها نصاً بأسم (طلقة أنثى) بمعنى ان جميع هذه النصوص هي (طلقات) اجتمعت في طلقة نافذة فأصبحت عنواناً دالاً وموحياً وملخصاً لمتن بقية نصوص المجموعة المميزة والتي من بينها (قصائد) ص 43 اذ تقول رسمية في (2) :

رسائل الحب القديمة
تبدو أشـــبه بجثث
لا تليق بها سوى النار
على طريقة الهنود
حين يحتفون بموتاهم

وفي نص (3) :

كلما اردت كتابة قصيدة
تحوّل دمي الى جمر
وركض القلم الى أصابعي
مهلاً سأكون على وضوء
فأنا في حضرته .... ص 44

وهكذا هي نصوص (طلقة أنثى) مستلة من حياة رسمية ومكابداتها, وهذا برأيي المتواضع من انبل الشعر وأجمل مقاصده فهو يخاطب الناس جميعاً بعبارات من نسخ الحياة اليومية ولا يستحضر لغة القواميس وتصحر مفرداتها , وبذلك تتألق رسمية محيبس فيما تنتج من نصوص تحس من خلالها بنبض الروح الأنسانية و تجلياتها ومن نصوص (طلقة أنثى) الباذخة نص (شاعر دون قصيدة) الذي يقول:

كحديقة بلا زهرة / كلاهما عاطل
عن انتاج الجمال / كلما تكالبت
عليّ الهموم / لذتُ بالشعر / كما
تلوذ حمامة خائفة / بشجرة
عملاقة / ص 113

ان رسمية محيبس بهذا النص الدال تجد خلاصها في الشعر والشعر وحده عندما تتكالب عليها هموم الحياة وذكريات الزمن الغابر, وبذلك فأن المنتجة هنا كائن فاعل في إعادة صياغة الحلم الانساني وردم فجوات القبح التي تلوث معانيه الجميلة, وقبل أن أختتم هذا الانطباع أود ان ألفت انتباه المبدعة رسمية محيبس الى ما أراه تكراراً (عن قصد أو دونه) في نشر نص بصيغتين مثل نص (بين) ص 23 الذي كررته في نص (منتصف الدرب) ص 117 ونص (ربيع) ص 47 الذي أعادته في نص (اخضرار) ص 115 , ولكي لا يكون الكلام جزافاً أورد هذين النصين المتماثلين واعتذر لرسمية عن وقاحتي هذه : في نص (ربيع)

تقول الشاعرة :

حين رأيت الهواء / يمشط شعر
شجرتنا العجوز / ويخلصها من
الورق الأصفر / أدركت بأن
الاشجار تشيخ ايضاً / وتبكي دون
ان نرى دموعها / لكنها تعود
خضراء / ما أن تمسها اصابع
الربيع ..... ص 47

وفي نص (اخضرار) تقول الشاعرة :

حين رأيت الهواء / يمشط شعر
شجرتنا / ادركت بأن الاشجار
تشيخ ايضاً / وتبكي دون أن تنتبه
لدموعها / لكنها تعود خضراء
وارفة / ما أن تمسها اصابع
الربيع / وهذا ما لا قدرة لنا نحن
الحطابين / ذوي الفؤوس القاسية
على صنعه ...ص 115

وأخيراً أرى ان (طلقة أنثى) مجموعة نصوص تمتلك قوة حضورها وفاعليتها لأنها من مصنع الشعر الحقيقي الذي تدير ادواته رسمية محيبس بكل مهارة واتقان وتجارب متراكمة ... وهذا كله ما يستحق الثناء والأعجاب .....

****

7/1/2020

لا عليك

الشاعر خالد اغباريه

وأرسمك لوحة فاتنة
تشبهني .. تشبهك
تشبهنا كثيرًا
كلقائنا كسهرنا
دون خوف
على قافية قصيدة
كحرف .. كأمنية تحققت
كحسناء أقبلت.
لا عليك..
فكأس الحنين مترعة
على مرمى اشتياق
فاسكبي حضورك
من خلف الحرف
خلف قصائد تحلق
خلف همسك والغيوم
فأسمعك كلمات
ليست كالكلمات
ثم أعود لحنيني والاشتياق
ليس معي شيء
إلا حروف ودندنات
وتمتمات كنت أسمعها
عند كل لقاء
لها ملامح أراها في حديثنا
وكان الكلام يختنق كلما يبتدئ
ويزدحم كثيرًا كلما ينتهي
وكان لقاؤنا
خلف موعد القصيدة يختبئ
لن أترك عرشك
عند حروف قصيدتي
لن أسافر إلى فراشاتي وألواني
فإني وجدتني هناك
مُتَّكَأً للوحتك على جدار قصيدتي
كيف ولِمَ وصلت، وكنت ؟
لا عليك..
سأروي حاجتك
بهمس قلبي وما حوى
ألا تعلمين ؟
أني أحببتك بقصائدي
دون قصائد الأولين
قصائد الملوّح والعبسي
فالصمت كان حديثي
وقلبك كان ينبض بين أضلعي
وهذا يكفيني..

قصة مترجمة

تحت برج الجوزاء Under Gemini

تأليف : فاروق دوندي * ترجمة:زيد الشهيد ـ السماوة

في تاريخ الهند القديمة ، أيام الاسكندر الكبير كان ثمّةَ ملكٌ حكيم وشجاع يدعى "بوروس". وكان له ولدان توأمان ولِدا تحت برج الجوزاء سمّاهما " جاف " و " طالقاند ". كانا متشابهين تماماً . بيدَ أنَّكَ لا تستطيع رؤية أخوين متباينين مثلهما في الوقت نفسه . تربّيا لأنْ يكونا أخوين باهرين في كل شيء . ففي الوقت الذي كان جاف كثير التأمل والتساؤل لماذا تبدو السماء زرقاء كان طالقاند شاباً لا يساوره التفكير في أمور الكون ، بل منشغلاً كان في الصيد والرماية والقتال والرياضة . وبينما كان جاف يمكث في القصر يقرأ المخطوطات ويعزف على الآلات الموسيقية ويكتب الابتهالات والأدعية بحق الآلهة كان طالقاند منطلقاً مع الصقور والبيزان ، صارفاً يومه في رحلات الصيد في براري المملكة سابحاً في جداول الجبال ، متجرئاً على تسلّق القمم المعتمرة الثلج ، ممتطياً صهوة جواده لعشرات الأميال يوميّاً سعياً لأن يصبح أحسن مَن يجيد استعمال السلاح في مملكة "بوروس " عموماً، وأفضل مصوِّب سهام في جيشه ، وأكفأ مروّض فيلة ، وملاكم ، ومصارع بإمكانه تحدّي أقدر وأشجع بطل على الأرض .

ومن يوم مجيئهما إلى الحياة عهد بهما الملك بوروس إلى شيخ عجوز يعمل خادماً في القصر، ويوليه الثقة الكَبيرة اسمه "ساسا". فصار "ساسا" هذا معلِّماً للصغيرين .

حين شرع يعلمهما السباحة في النهر أظهر طالقاند اهتماماً وولعاً شديدين منذ الوهلة الأولى ؛ وراح يشق طريقهُ نحو ضفة النهر البعيدة بينما وقف جاف وسط الماء متسائلاً لماذا يجري التيار إلى هذه الجهة وليس إلى أخرى ؟ وما الذي يجعل الماء يرغو ويزبد ؟ ... وعندما جهدَ ساسا في تدريبهما على رمي السهام تمكّن طالقاند من أن يلوي ويشد أقوى وتر ويطلق السهم نحو أهدافٍ محددَّة في الأفق بينما سحبَ جاف وتر القوس وراح يسترق السمع إلى اهتزازاته واضعاً إياه قرب جذع شجرة مجوّف ، متسائلاً عن كيفية توالد الأصوات ... ويوم أخذهما ساسا على ظهور الخيل لتعليمهما الطعن بالرماح نخس طالقاند حصانه وانطلق في محاولة قتل الخنازير الوحشية بينما أشاح جاف بوجهه عن منظر الدم .

استطاع طالقاند جلبَ أنياب الخنازير المتوحشة التي تمكّن من قتلها وقدّمها لأبيه .

_ " وما الذي أتيتَ به ، يا جاف؟" ... سأله الملك بوروس .

عرضَ جاف صورةً رسمها لأخيه التوأم ممتطياً جواده ، طاعناً خنزيراً وحشياً برمح نافذٍ مُظهراً عيني الخنزير متخاذلتين لحظة تفجّر الدماء من جنبه الطعين كأنّه يلتمس الرحمة . كانت الصورة تُظهر الحصان من جنبه والفارس من الخلف .

_ " لماذا لم تجسِّد ملامح الفخر والكبرياء المرتسمة على وجه أخيك لحظة الانقضاض ؟ " ... سأله الملك .

_ " لم أقوَ على رسم وجهي يومض بالكبرياء في مشهدِ قتلٍ . " ... أجاب جاف ، إذْ كانا متشابهين جداً في الملامح والتجسيم الجسدي .

حين بلغا الثامنة عشرة تواردت الأنباء عن غزو الاسكندر الأغريقي للأقاليم القريبة ؛ وأنَّ الإغريق _ وهذا ما جلبه ناقلو الأخبار إلى بلاط الملك بوروس _ يعسكرون على بعد مائتي ميل من المدينة .

_ "ما الذي يريده هذا الاسكندر ؟ " ... تساءل الملك بوروس : " ألا يعرف أننا الأقوى والأشد بأساً في هذا العالم . "

_ " لقد تغلَّبَ على مملكة نيكايا ، ويسعى لأن يكون سيداً على عموم الهند . لقد وعدَ بذلك جنده المتعطّشين للذهب الخزين في أرضنا كما يعتقدون . " أجابه حاملو الأخبار .

_ " سوف نتحدث إليهم ونتحاور في أمور السلام في الوقت الذي نستعدُّ للحرب . " ... قال الملك طالباً إحضار ولديه ؛ في وقت انتاب المجتمعين في البلاط قدرٌ كبير من الخوف والقلق . كانت الروايات تصل إلى الهند عن جيوش الاسكندر الزاحفة دون توقفٍ ولا هوادة من مقدونيا عبر بلاد فارس وأفغانستان ؛ والآن يطرقونَ الأبواب . إلا أنهم توقفوا في الممرات الجبلية بعد أن توعدَّوا بصب الحمم على مملكة بوروس .

_ " سنرسل لهم سفيراً . " أخبر الملك رجال البلاط بحضور ولديه " جاف " و" طالقاند " ." سوف نتصدّى للإغريق قبل أن يوطئوا ممر خيبر ، ويجب جعلهم يدركون أنَّ لدينا أرضاً كافية لتكون قبوراً لجميع الإغريق وحشودهم المتقدِّمة . " .

تكلَّمَ بعده طالقاند قائلاً : " دعني أذهب وأهدُّهم بنفسي ، يا أبي . "

_ " لديك عملٌ آخر عليكَ القيام به ، يا طالقاند . " ... أجابه الملك وأكمل : " لقد أصبحتُ عجوزاً ، أمّا أنتَ فراشد الآن وأحسن جندي في جيشي . أريدكَ أن تعد العدّة للحرب . ستكون قائداً للجيش والمشاة وراكبي الفيلة ورماة السهام . كما أنَّ عليكَ الشروع ومنذ اللحظة بإعطاء التعليمات لصانعي الأسلحة والدروع ، وتعيين ضبّاطاً أكفاء، وتحديد أماكن معاركك مع الإغريق . "

قليلاً والتفت الملك إلى ولده " جاف " : أمّا أنتَ فستذهب إلى الاسكندر مع بعض الحرّاس المسلحين . أنتَ رجلٌ صاحب كلمة . ستخبره بأننا الهنود لسنا لعبة سهلة ، وأنَّ الملك بوروس سيمنح العفوَ للصبي الاسكندر ، غافراً له أخطاءه ومحاولات عبثه بشؤون السلام والمملكة والإشاعات التي يطلقها . واخبره أيضاً أنَّ بمقدوره العودة من حيث أتى قاطعينَ له عهدَ أنْ لا نتعقَّبه لأننا كرماء . " .

_ " لقد سمعتُ عن الاسكندر . " ... تكلَّم جاف في الوقت الذي كان رجال البلاط يصغون صامتين : " إنّهُ ليس من الرجال الوضيعين . فقد استطاع التغلّب على نصف العالم المعروف ؛ وعلينا التحدّث عن السلام إذا كنّا نُـ..... " .

_ " السلام ؟! " ... هتفَ الملك محتجّاً : " أيّ سلامٍ ، يا جاف . نحنُ نمتلك أقوى جيش تعرفه الهند والعالم بأكمله ، وستُعطى القيادة إلى أخيك طالقاند . فكيف تريدنا التحدث عن السلام ؟ ! " .

لم ينطق جاف بحرف ؛ عندها أمره الملك بالانطلاق بغضون ساعتين صحبة خمسين جندياً لمقابلة الاسكندر وتسليمه رسالة التهديد .

حين غادر جاف التفتَ الملك إلى طالقاند :

_ " لقد سمعت أنَّ هذا الإغريقي ابن زنا ومخادع ، وربّما لا يعود أخوك حيّاً أو ربّما سيحتفظ به كرهينة . "

_ " كان عليَّ أن أذهب بنفسي ." ... تفوّه طالقاند .

_ " هذه ليست رغبتي . عليكَ أن تبرهن بأنَّ هؤلاء الإغريق غير المنهزمين التقوا نداً نظيراً لهم . وها نحنُ بعثنا لهم أميراً ملكيّاً لنثبت أننا لا نهاب شيئاً " .

بدا طالقاند حائراً ، قلقاً على أخيه التوأم ؛ وهو يعرف لو أنَّ جاف نقل تهديدات أبيه إلى الاسكندر سيكون في مأزق خطير .

لكنَّ الاسكندر لم يفعل بمثل ما خمّنوا وشككّوا ، بل عاد جاف بعد ستة أيامٍ قضاها طالقاند يدرِّب الجيش ويعد العدّة ... عاد جاف إلى المدينة مُرهقاً ، لكنّه في طمأنينة واستقرار . اتّجه مباشرة ليطلع الملك .

_ " وهكذا .. وافق الاسكندر ، وسوف يعود . أليسَ كذلك ؟ " ... تساءل الملك .

_ " كلا ! " ... أجاب جاف .

_ هل سلّمته رسالتي ؟ " .

_ " كلا يا أبي ، لم أفعل ذلك . لقد تجوّلتُ في معسكره ؛ وقد استقبلني بأدبٍ ودماثة خلق ؛ ودعاني للبقاء فترة أطول . قضيتُ بضع ساعات حول المعسكر مُحسناً ضيافتي . لقد وجدتُ جموعاً كبيرة من الرماة لديه . رماة مقدونيين بارعين ، وكتائب فرسان ، وراكبي خيول ، و .... "

_ " لا أريد معرفة دُمى الاسكندر التي يلعب بها . " ... نطق الملك بوروس ، وأكمل : " أخبرني ، ماذا قلت ؟ " .

_ " اطَّلعتُ على قوّة جيوشه فساورني الخوف على مملكتنا . " ... أجاب جاف . : " لقد أحسن الإغريق استعداداتهم فعرضتُ عليهم توقيع معاهدة . " .

_ " معاهدة ؟! .. وهل طلبتُ منك ذلك ؟! " ... بدا الملك في أقصى ثورته ؛ فقاطعه طالقاند :

_ " دعنا نستمع لما يقوله أخي . "

استمر جاف يتكلَّم : " أخبرته أن الحرب تعني سفك الدماء لكننا نستطيع حسمها بإعطاء الأرض الواقعة في الجانب الآخر لنهر الهندوس إن قدَّمَ وعدَ شرف باحترام مملكتنا و ..... "

_ " خائن ! " ... انتفض الملك . " يا طالقاند : ضع هذا الخائن قيدَ الاعتقال .. خُذ هذا الجبان من هنا . لا أريد أن تقع عليه عيناي . ".

بعدها التفت الملك إلى ساسا :

_ أهذا كل ما تربّى عليه ولدي؟ .. ينقلب ضدّي وضد رغباتي عندما يهددُنا الغزاة ! " .

لم يرد جاف بشيء . فقط دار بعينيه على البلاط . خطا بعدها طالقاند إلى أمام ممسكاً بكتفِ أخيه التوأم .

_ " عندما أصبح قائداً للجيوش سأكون مسؤولاً عنه . " ... قال ذلك ثم قاده خارجاً ، يتبعهما ساسا .

_ " لماذا لا تتراجع وتقدّم اعتذاراً لأبيك حتّى اذّا نشبت الحرب تكون جنب أخيك ؟

لم يفه جاف برد . بل اكتفى بالصمت .

_ " ساسا ؛ اعتنِ به . " ... قالها طاقاند : " لن يغفر له أبي حتى نكسب الحرب ؛ وسأكلّمه بنفسي .. ثم أنني أفهم أخي ، إنّه عنيد ولا يعرف التراجع . " .

ترك طالقاند أخاه في ملاذٍ منزوٍ في القصر لا يصل إليه سوى ساساً ؛ وتوجّه لإكمال الاستعدادات اللازمة لمواجهة الاسكندر .

تلك الليلة أرسل جاف الخادم ساسا ليدعو أخاه للحضور . ولمّا حضر طالقاند خاطبه جاف :

_ " لقد اطّلعتُ على قوى وتعداد حشود الاسكندر ، وعلينا تهيئة ما يضاهيهم . " .

أطلع جاف أخاه على قوة واستعداد العدو . أطلعه على سرايا فرسانه وخطوط مشاته ومجاميع الفيلة ورماة السهام ، مقارناً إيّاها بخطوط فرقهم المهيأة .

_ " وماذا عرفتَ عندما كنتَ في معسكرهم "؟ " ... سأله طالقاند :" إنَّ الاسكندر هذا يُعتبر قائدهم وبطلهم العظيم ، وبدونه تنعدم لديهم القدرة على احتلال نصف العالم . فإذا استطعت اغتياله أو أسره أربح الحرب لا محالة . " .

كان فصلُ أمطارٍ كثيفة وقت وصلت إلى طالقاند أخبار مفادها أنَّ جيوش الأعداء عبرت ممرَّ خيبر وهي الآن تعسكر عند الضفة الأخرى لنهر الهندوس . إذْ تمكنوا من الزحف تحت جنح الظلام واستطاعوا أخذ موطئ قدم لهم ، وتمكنت جحافل المشاة من عبور النهر ثم انقسمت إلى قسمين بحركة V للتعرف على الأرض بعد نجاحها في نصب جسور تربطهم بحشود قواتهم الأساسية .

سمعَ جاف كل هذا من الخادم ساسا ..

_ " وماذا فعل أخي طالقاند ؟ "

_ " أسرع بإرسال سريّةِ فرسان لكسر خطوطهم من مركز تحركهم . " .

_ " وهل هو في القصر الآن ؟ "

_ " أي قصر ! أنه يقود الجيش بنفسه . "

_ " وأبي ؟ "

_ جَهدَ طالقاند في جعله بعيداً عن ساحة المعركة بعدما قدِر على إقناعه .

_ وهل يقود الاسكندر جيشَه بنفسه ؟ ؟

_ " تبدو شديد الاهتمام بهذه المعركة . لماذا لا تطلب العفو من الملك وتقنعه بالسماح لك بالقتال جنباً إلى جنب مع أخيك ؟ " ... سأله ساسا .

_ أريد أن أساعد طالقاند ؛ كما تعلم لا أجيد استعمال السيف أو الطعن بالرمح . لكنّي أستطيع مساعدته من مكاني . " .

_ " من هنا ؟! "

_ " نعم . إنَّ ما يعانيه أخي ليس ضعف المقاتل لديه ، إنّما هو بحاجة إلى خطة للقتال . " .

_ " ربّما ؛ لكن ما لم تعتذر لأبيك فلن تحظ بإلقاء نظرة ولو خاطفة على ساحة المعركة . إنّكَ رهن الاعتقال .. تذكَّر ذلك ، يا جاف . " .

_ ستكون أنتَ عيني وأذني .. اجلب لي الآن بعض القطع الخشبية مع سكين النحت .

ساور الخادم اعتقاد أن الأمير الجبان فقدَ عقله ؛ لكنه فعلَ ما أُمر به .

في اليوم التالي جاء ساسا لينقل أخبار المعركة إلى الأمير جاف فوجده جالساً القرفصاء وقد رسم ساحة القتال على الأرض ، مثبّتاً عليها بضعة هياكل خشبية منحوتة .

_ " أخبار سيئة ! " ... قالها الخادم ساسا .

_ " ماذا حدث في ساحة المعركة ؟ هل استسلمت تشكيلات المشاة الإغريق ؟ " .

_ " لقد ارتكب طالقاند خطأً جسيماً عندما أرسل الخيالة لمهاجمة مقدمة المشاة الإغريق . لكن الاسكندر تمكن من عبور النهر عبر أكثر من موقع ؛ ولم تمر ساعة أو ساعتان حتى كنّا سنحطم مركزهم لولا إن خُرقَت خطوط فرساننا راكبي الخيول فاستطاع مشاة العدو التمركز فيها فاضطرت خيولنا إلى التراجع .

_ " التراجع ؟! ألم يدعمهم بالمشاة كظهير لهم ؟! " ... تساءل جاف مندهِشاً . شرع يذرع الأرض جيئةً وذهابا .

_ " كلا ، أيها الأمير . لقد أُجبروا على التراجع بعد أن تكبّدوا الكثير من القتلى والجرحى . " .

_ " ألم يدرك أخي طاقاند بأنَّ المشاة وحدهم الذين يستطيعون التمسّك بالأرض ؟.. كان بإمكانه أن يكرّس الفرقة الخيالة للإغارة فقط وليس الإمساك والتشبّث بالمنطقة ... وهل ما زال أخي سالماً؟ " .

_ " عرفتُ أنّه جُرحَ جرحاً طفيفاً ؛ لكنه عاد إلى المعسكر مجدداً . " .

_ " وهل بمقدوركَ إحضاره إلى هنا ، يا ساسا ؟ " .

_ " أظنُّهُ منشغل جداً . التشاورات مهمة مع الضباط هذه الليلة . " .

_ " اخبره بضرورة المجيء . اخبره أنَّ المعركة هذه يجب أن تدور تحت برج الجوزاء فنحن توأمان . نحن رجلٌ واحد . " .

حملَ ساسا الرسالة إلى طالقاند ، غير أنَّ طالقاند لم يكلّف نفسه بالحضور .

مرّةً أخرى ؛ وعند انقضاء اليوم الثالث أو الرابع حملَ ساسا أنباءً محزنة عن المعركة شاهدها من على الأبراج الموزَّعة على أسوار المدينة .

_ " أفلح الإغريق في عبور النهر يدعمهم المشاة ، واستطاعوا التمركز في مواقعهم الجديدة بعدما سلكوا طريق الخداع والمناورة . " .

_ وماذا بعد ؟ " ... تساءل جاف . أبصره ساسا يعود إلى الدمى يغير أماكنَ القطع الخشبية المنحوتة .

_ " إنَّ مجاميع فيلة الإغريق تحركت نحو الجسور ، وهي الآن خلف مشاتهم ومن المتوقَّع عبورها غداً . لذا فانَّ على سرايا فيلتنا المرور خلال مشاتنا هذه الليلة .. وما هي أخبار الاسكندر نفسه ؟ " .

_ " كان حاضراً في المعركة ، واستطاع طالقاند مشاهدته على رأس كتيبة خيّالة فاندفع صوبه مع مجموعة من رماة السهام ، لكنه تمكّن من الثبات بأرضٍ خلف حرسه الخاص من المشاة . " .

حرَّك جاف قطعةً المنحوتة مرّةً أخرى .

_ " أنتَ تتصرَّف بمنحوتاتك كالأبله بينما مملكتنا تتعرّض للخطر ! " ... قال ساسا محتّجاً .

_ " احضر لي طالقاند . ها أنا أرى ما يبيِّته الإغريق . " ... قال جاف محدِّقاً في رقعته الصغيرة التي تفترش الأرض .

_ " لن يأتي ، أيها الأمير . "

_ " حسناً إذاً .. خذ هذا التنبؤ واخبره بتوقّع حدوثه . غداً سيتحرك خيّالة الإغريق ورماة السهام عبر الأراضي المفتوحة يسارهم باتجاه المدينة . ومن خلفهم سيدعمهم المشاة ، ولن يهاجم الاسكندر الخطوط التي أعددناها في الجهة اليمنى بمواجهة جسورهم . " .

عاد ساسا إلى جاف بعد انتهاء ليلة اليوم التالي .

_ " لقد حدثَ ما تكهنتَ به ! " ... قال ساسا

_ " أي سحرٍ لديك ؟!! " .

_ " ليس السحر إنَّما المنطق الذي كان على طالقاند التمسك به في تقدّمه إلى الأمام . أمّا الآن فقد وقع في المصيدة . " .

وبينما كان جاف يواصل حديثة إلى ساسا دخل طالقاند الغرفة فجأةً وقد ارتسمت على وجهه سيماء الإرهاق .

_ " لقد تسلّمت رسالتك وتنبؤك . "... راح يحدِّق في المنحوتات الصغيرة على الأرض .

_ " لا تجازف بقيادة القوّة المهاجمة غداً ، يا أخي . " ... تكلَّم جاف .

_ " أعتقد أننا سنرغم الإغريق على الفرار . لقد سحبوا هذا اليوم كتيبتين من رماة السهام في الجبهةِ اليمنى . "

_ " دعْ مكانك لأبينا الملك ، وابقَ أنتَ غداً عند أسوار المدينة . ادفع مشاتك إلى الأمام كي تتمكّن سرايا الفيلة من التحرك خارج المدينة . "

بدا طالقاند فاقد الصبر ، مشحوناً بالسخط .

_ " تعال ؛ اقترب . " ... قاده جاف إلى حيث القطع المنحوتة التي رتّبها من قبل .: " انظر . هذا هو الاسكندر ، وهذا هو جانبنا . هنا كتائبنا من المشاة . لقد حددتُ موقعهم بدقّة كما أعلمني ساسا . " ... أمسك جاف بقطعة ثم حرّكها على الرقعة المرسومة على الأرض : " عليكَ إعطاء سرايا الفيلة الفرصة لعبور ساحة المعركة بأقصى سرعة . حينذاك يكونوا قد أمسكوا بكامل المساحة التي أمامهم . سيضطر الاسكندر بسبب ذلك للتحرّك جانباً . عندها تقدِّم فرقة مشاة لإعاقة تحركهم . " .

_ " لا شكَّ أنكَ مجنون . " ... صرخ طالقاند :" سأتسبب بمجزرة إن أمرت بتقدّم هؤلاء الجنود ! " .

_ " إنّه الثمن الواجب دفعهُ . " .أجابه جاف .

_ " سبعمائة رجل ؟ .. ولماذا لا نجعلهم يتراجعون ؟ " .

_ " عليهم الإمساك بأبعد ما يكون من الأرض ، وباستقامةٍ حتى ضفة النهر . لا وقت للقلق بشأنهم . اتركهم هناك . أمّا الخيّالة فأمرهم بالتحرك خارج المدينة لأنَّ الاغريق سيكرسون هجماتهم باتجاه المدينة في ذلك الوقت . " .

_ " تسلّى بألعابكَ ودُماك ، واترك الحرب لي . " ... قالها طالقاند ساخراً قبل مغادرته المكان .

في اليوم التالي ؛ وتحديداً وقت الظهيرة اندفع ساسا إلى الغرفةِ حيث يُعتقَل جاف . كان وجهه يُنبئ بكامل القصّة . وفي المسافة القريبة استطاع جاف سماع قرقعة السيوف وصرخات الرجال . الذعر في الشوارع وأصوات الموت تعلو فوق الأشياء .

_ " أنهم فوقنا ! الإغريق ! "

_ " أين طالقاند ؟ " .

_ " لم يأخذ بنصائحك . خرج على رأس السرايا هذا الصباح ، وقد حدث ما قلته بالضبط . باغتنا الاسكندر خارقاً المدينة بنفسه .. وها نحن نخسر كلَّ شيء . " .

_ " لا بدَّ أنَّ الإغريق اختاروا أرض المعركة بأنفسهم . " قال جاف ؛ ثم تساءل : " وماذا عن أبي ؟ " .

_ " قاتل مثل رجلٍ مجنون . حالما سمع بسوء الموقف لبس درعَهُ واندفع خارجاً . الاسكندر أعطى تعليمات بتطويقه وعدم المساس به . لم يكن لديه وقت للتراجع ، فضباط الاسكندر دخلوا المدينة وآخرون يحاصرونها من الخارج . " .

قرفصَ جاف على الأرض . حرَّكَ بعض القطع المنحوتة . حدَّقَ فيها مصعوقاً .

وصلت أخبار مقتل طالقاند إلى الملك بوروس في القصر من فم الاسكندر .

_ " افعل ما تشاء أيها الإغريقي . " ... نطق الملك بوروس .

" أعترف أنكَ قاتلتَ بشجاعةٍ ووهبتَ ولدَكَ في هذه المعركة . " ... قال الاسكندر المنتصر : " ما واجهتُ خصماً شجاعاً كمواجهتي لهذا الشاب ؛ ولو كنتُ أستطيع اعادة عقارب الساعة لفعلت كي ما يبقى ولدُكَ حيّاً . لقد خسرتَ ولدك لكنكَ لم تخسر كرامتك ومملكتك . وبالرغم من أنها كلّفتني من الدماء أكثر من أيةِ حملةٍ فإنّي أعيد إليكَ مملكتك . عندما جاءني هذا الشاب أول مرّة للتفاوض معي وتحدَّث عن السلام خلته جباناً . كم كنتُ مخطئاً . في الأيام الستة الأخيرة للقتال شاهدته كالعفريت . أمّا الآن سأتركك لأحزانك أيها الملك فليسَ من السهل فقدان الولد الوحيد . " .

غمرت الدموع عيني الملك ، فصرخ :" ولدي الوحيد ! " . أحنى الاسكندر رأسه وخطا متراجعاً إلى الخلف ، وخرج .

بعدها رفع الملك جسدَ طالقاند بذراعيه الواهنتين وحمله خلال ممرات القصر وصولاً لغرفة جاف .

_ " أنتَ تبدو شبيهاً به . ذلك غريب حقّاً ! " ... قالها الملك بوروس مخاطباً جاف : " لقد قاتل كرجلٍ لم يقاتل مثله أحد على الإطلاق . أخطأ الإغريقي حينما تصوَّره أنت . أعتقد أنَّ ولدي الوحيد مات هذا اليوم . لم أصحح كلامه . إنّه ولدي الوحيد حقّاً . أنتَ هنا جلستَ تتسلّى بدماك الغبية بينما ضحّى هو بحياته . " .

خطا الملك إلى الأمام رافساً القطع المنحوتات الصغيرة المثبتة على الأرض .

_ " سأشيحُ بوجهي عنك . " قال مخاطباً جاف :" وعندما سيأتي الحديث عن مملكتنا في الأزمنة القادمة سوف يتذكَّرون طالقاند الفارس والرجل الشجاع الذي تشرَّفَ الاسكندر بمقاتلته . أمّا أنتَ فلم تفعل شيئاً . "

تقدّم ممتلئاً غيظاً وحزناً فبصق في وجه ولده الحي ؛ وأدار ظهره إلى الأبد عن الرجل الذي سوفَ يُذكر _ كمخترع الشطرنج _ عندما يُنسى جميعُ الأبطال المهزومين .

.....

(*) ولدَ في بونا جنوب مدينة " بومبي " الهندية . قدِمَ إلى انكلترا عام 1962 لدراسة اللغة الانكليزية في جامعة كمبردج . بعدها أصبح ولعدة سنوات استاذاً في الجامعة نفسها قبل أن يتخلّى عن التدريس نهائياً ويركّز اهتمامه لشؤون الكتابة والصحافة .... قصته " تحت برج الجوزاء " مأخوذة من مجموعته القصصية " كبوة فخ " Trip Trap الصادرة عام 1982

4- ذكريـــات موظفـــة من الدرجة الثانية

ما الذي حدث؟ الذي حدث أنني اكتشفت فجأة أن العمر مضى.. وأن القلب قد تيبس من التهميش والعيش على رصيف الحياة.. وأن الأيام تركض وأنا ما زلت بانتظار أن تتوقف صافرة القطار عن الصفير دون جدوى..

أنا مواطنة عادية.. موظفة من الدرجة الثانية.. لديّ ولدان أجهد لإسعادهما.. أعود كل يوم إلى البيت محملّة بأكياس البطاطا والخيار والبندورة.. أضعها في حضني حين أركب "السرفيس" فإذا صدف ركوبي في المقعد الأول كنت مؤهلة لشغل وظيفة الجابي أتأثر بغلاء المعيشة وزيادة الأسعار وحوادث المرور وتقلبات الطقس.. بالمقابل لا يهمني ارتفاع سعر الدولار والذهب فأنا لا أملك شيئا منها.. لا أشغل بالي بانتظار الترفيعات لأنني أعلم أن الدولة لا توزع الياسمين على موظفيها..

خمسة عشر عاما مضت وأنا تمضغني لعنة الرتابة مثل سيزيف*) حتى مللت ذلك المعتقل. أخرج صباحا من بيتي يملؤني أمل بحدوث معجزة في حياتي.. أو انفجار بركاني ينتشلني من تلك الدائرة السخيفة التي أدور ضمنها كثيران الطواحين..

أصل إلى مقر عملي.. وبعد دقائق أجدني محاصرة بجيش من المراجعين وأطنان من الورق الأبيض.. ينتهي الدوام في آخر النهار وقد هرب الأمل والإشراق ليحل محلهما القنوط والغروب.

الحياة مجرد مسرحية مملة.. أبطالها معلوكون ومخرجها فاشل.. والمتفرجون فيها "كومبارس" أشبه بمومياءات سوداء لا عمل لها إلا الوقوف في رتل أمام الفرّان والبقال واللحام ومواقف الباصات.. فإذا سارت سارت بخطى متثاقلة كما لو أنها أكثرت من تعاطي المهدئات والمنومات ومضادات الاكتئاب..

زوجي شبح هارب من بيت لم يعد يتسع لأنفاسه.. لم يستطع أن يجعل منه جنة خضراء فتركه للرياح الضارية تعوي فيه أذكر آخر مرة تجادلنا فيها.. اتهمني بكل صفاقة بأنني مقصرة بحقه حين أنام باكرا لأفيق على الدوام في وظيفتي فلا أشاركه السهر.. ولم يرف له جفن وهو يعلن أن زوجة مثلي لا تناسبه.. وبدأت فترات غيابه عن البيت تطول حتى صارت أياما.. بعد فترة كلمني بالهاتف وطلب أن نلتقي في مكان كنا نرتاده قبل الزواج.. وكأنه مصمم على نسف كل ما يحمل من ذكريات جميلة عشناها معا.. انقبض قلبي يومها لكنني خرجت أجر أقدامي في شوارع مكتظة بالمارة.. وكأنني لم أعرفها من قبل أو كأنها مدينة نسيها الزمن فضاعت معالمها وامحت قسمات وجوه ساكنيها.. بعد دقائق وصلت إلى المقهى القديم.. خلعت معطفي الأسود الواقي من المطر وألقيته بلا مبالاة على كرسي بجانبي وفوقه "شنتطي" الصغيرة.. كان كل شيء على حاله كما تركته وكما أذكره منذ سنين.. الكراسي بمفارشها الحمراء والطاولات بأغطيتها الزرقاء والمصابيح بأنوارها الكسلى شبه النائمة..

- مرحبا..

رفعت رأسي لأجده أمامي كأنما الأرض انشقت عنه.. لا ريب في أنني كنت غارقة في تأملاتي إلى حد لم أنتبه معه إلى دخوله.. كان كالمقهى القديم لم يتغير شيء فيه سوى بروز عظام وجنتيه وبريق جديد في عينيه لم أعهده من قبل.. سحب كرسيا جلس عليه وتابع بمرح مزيف مصطنع:

- كيف حال الأولاد؟

إنه ما زال يذكر أن له أولاداً.. أليس ذلك غريبا؟.. نظرت إليه بصمت.. فلم يملك إلا أن يبادلني صمتي.. هناك نظرات لا يستطيع الإنسان إلا أن يصمت أمامها.. وهناك صمت طافح بالصراخ.. مملوء بالآهات.. اسمه صمت ومع ذلك يمكن سماعه..

مدّ يده إلى جيبه بأصابع مرتجفة.. وأخرج منها ورقة مطوية وقلما.. كتب على ظهر الورقة المطوية كلمتين.. ووضعها أمامي.. وألقى على الطاولة ورقة نقدية من فئة المائة ليرة.. ثمّ خرج.. ولم أكن بحاجة إلى فتح الورقة المطوية لأعرف أنها عقد زواجنا.. ولا إلى قراءة الكلمتين على ظهرها لأفهم أنه من الذين يتوهمون أن الزواج يبدأ بكلمتين في ورقة.. وينتهي بكلمتين على ظهرها..

لملمت دموعي.. وضعت الورقة في الشنطة.. لبست معطفي.. وخرجت لأواجه الرياح والمطر.. وفي رأسي أمر واحد لا ثاني له.. هو أن أصل إلى البيت لأنعم بالدفء بين أولادي.. صحيح أن جانبا مني ما زال يحبه ويحن إليه.. وأن جانبا آخر ينزف ألما من سكاكين الكلمات الأخيرة.. وأن جانبا ثالثا يشعر بمرارة الفشل في اختيار رفيق الدرب.. لكن جانبا أخيرا في أعماقي يؤمن أن الدفء بين أولادي كفيل بإسكات كل الجوانب الأخرى.

* * *

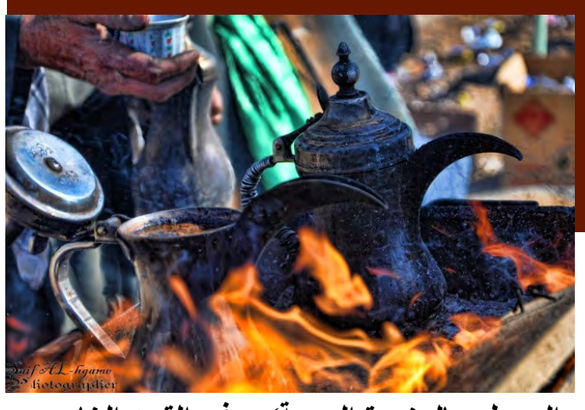
ما الذي حدث؟ الذي حدث أنني اكتشفت بعد خمسة عشر عاما فقدت اهتمامي بكل شيء.. وأنني اعتدت على السير في الظلام دون أن أتعثر..

الذي حدث أنني ما زلت أنتظر دوري عند الفران واللحام والبقال آخر كل شهر.. وأنا أحلم بقبض الراتب في مطلع الشهر الجديد..

الذي حدث أن العواصف التي اعتادت أن تهز جذوري في البداية.. تكاد أن تختفي الآن.. لقد تغيرت في داخلي أشياء كثيرة.. أبرزها أن دموعي لم تعد تهطل بغزارة كلما نزل المطر.

من تراث وفلكلور الأنبار... القهوة العربية

إعداد: بدري نوئيل يوسف الجزء / 2



تقاليد القهوة العربية موروثة ومن غير الممكن مغادرتها أو التخلي عنها، فحين يدخل ساقي القهوة (القهوجي) إلى المضيف أول ما يقوم به إسقاء الدلة، أي أنه يصب القهوة في الفنجان ومن ثم يعيدها من الفنجان إلى الدلة وهذه الحالة تعرف بـ حق الدلة، للقهوة عادات لصبها لدى أبناء البادية منها: مسك الدلة باليد اليسرى والفناجيل باليد اليمنى، والوقوف أثناء صب القهوة، والإنحناء إثناء تقديم الفنجال، و أن يقال لمن تقدم له الفنجال تقهوا أو تفضل، والاعتدال بعد صب القهوة، حمل الفناجيل باليد، وأن يعطي أول فنجال للضيف أو للأمير أو لشيخ القبيلة أو عقيد القوم أو الفارس الشجاع أو للكريم أو للأب أو للأكبر سناً أو لمن يجلس بصدر المجلس، وأن لا يصب القهوة أحد الضيوف، أن لا يصب القهوة الأب والابن الموجودان، وأن لا يصب القهوة الأخ الأكبر في وجود أصغر منه سناً من أخوته، وأن يبدأ بصب من اليمين نحو اليسار. والعُرف السائد في إكرام القهوة أنها تكون (خص)، أي تخص أولاً الشخص المهم في المجلس، على العكس من الشاي الذي يقدم للضيوف (كص)، أي بدءاً من الشخص الأول وتستمر حسب الجلوس.

ويقدم الفنجال ليس مملوءاً بالقهوة، وإنما تُصب القهوة بنص مقدار الفنجال وإذا ملئ وتم تقديمة للضيف يعد إهانة. أما عند البعض فيشترط أن يكون الفنجال مملوءاً بالقهوة حتى أن نقصانه يعدّ إهانة لهم.

مهارةُ صبّ القهوة أيضًا أن تُحدِثَ صوتًا خفيفًا نتيجة ملامسة الفناجيل أي الكاسات التي تصب فيها القهوة ومفردها فنجال ببعضها البعض. وكان يُقصَد بهذه الحركة تنبيه الضّيف إذا كان سارحًا، كما تقدم في الأفراح، أما في الأحزان كالعزاء فعلى مقدم القهوة ألا يصدر صوتاً ولو خفيفاً، كما أنّ مِن مهارة شرب القهوة أن يهزّ الشّارب الفنجان يمينًا وشمالاً حتّى تبرّد القهوة ثم يقوم برشفها بسرعةٍ، بلغ من احترام البدو والعرب في السّابق للقهوة أنّه إذا كان لأحدهم طلب عند شيخ العشيرة أو المُضيف، كان يضع فنجان قهوته على الأرض ولا يشربه، فيلاحظ المُضيف، أو شيخ العشيرة ذلك، فيُبادره بالسؤال عن حاجته فإذا قضاها له، أَمَره بشرب قهوته اعتزازًا بنفسه. وإذا امتنع الضّيف عن شرب القهوة وتجاهله المُضيف ولم يسأله ما طلبه فإنّ ذلك يُعدّ عيبًا كبيرًا في حقّه، وينتشر أمر هذا الخبر في القبيلة. وأصحاب الحقوق عادةً يحترمون هذه العادات فلا يبالغون في المطالب التّعجيزية ولا يطلبون ما يستحيل تحقيقه.

الفنجال الأول يسمى الهيف وهو الفنجال الذي يحتسيه المعزب أو المضيف قبل ما يمد القهوة لضيوفه وقديما كانت تسري هذه العادة عند العرب ليأمن ضيفهم من أن تكون القهوة مسمومة أما حديثا فجرت هذه العادة ليختبر المعزب جودة وصلاحية القهوة قبل تقديمها إلى الضيوف خوفا

الفنجال الثاني يسمى الضيف وهو الفنجال الأول الذي يقدم للضيف وهو واجب الضيافة وقد كان الضيف قديما في البادية مجبرا على شربه إلا في حالة العداوة أو أن يكون للضيف طلب صعب وقوي عند المضيف فكان لا يشربه إلا بعد وعد من المضيف أو المعزب بالتلبية

الفنجال الثالث يسمى الكيف وهو الفنجال الذي يقدم للضيف وهو ليس مجبر على شربه ولا يضير المضيف إن لم يشربه الضيف إنما هو مجرد تعديل كيف ومزاج الضيف وهو أقل فناجيل القهوة قوة في سلوم (عادات) العرب.

الفنجال الرابع يسمى السيف وهو الفنجال الرابع الذي يقدم للضيف وهذا الفنجال غالبا ما يتركه الضيف ولا يحتسيه لأنه أقوى فنجال قهوة لدى عرب البادية إذا أنه يعني أن من يحتسيه فهو مع المضيف في السراء والضراء ومجبر على الدفاع عنه بحد السيف وشريكه في الحرب والسلم يعادي من يعاديه ويتحالف مع حلفاؤه حتى وإن كان من بين حلفائه من هم أعداء له في الأصل أعداء للضيف. فقد كان هذا الفنجال عبارة عن عقد تحالف عسكري ومدني وميثاق أمني ما بين الضيف والمضيف وقد كان هذا الوضع يحمل الناس أمورا شداد ويواجهون الموت والدمار بسببه فلذلك كانوا يتحاشونه ويحترصون منه أشد الحرص أما شرب أكثر من ثلاثة فناجيل فعادة يعملها أهل وذوي

صاحب القهوة وأفراد قبيلته وأنسبائه وذوو الدم وهناك فنجال اسمه الفارس لكن من يطلب

شخص ما بدم أو ثأر أو ما شابه إن كان شيخ القبيلة أو كبير في السن أو امرأة يجمع شباب القبيلة وفريسها. ويصب القهوة في الفنجال ويرفعه عاليا على رؤوس الأشهاد وأمام الجميع ويقول: هذا فنجال فلان بن فلان من يشربه أي من يأخذ حقنا أو ثأرنا أو دمنا منه؟ فيقوم أحد فرسان القبيلة ويقول : أن له ويأخذ الفنجال ويشربه ويذهب في طلب هذا الشخص ولا يعود إلى قبيلته إلا بعد إحضار البينة على أنه انتقم لصاحب الفنجال من الشخص المطلوب وإلا فله أحد خيارين إما أن يجلي من قبيلته ولا يعود لها أبد لما لحقه من ذل وعار وصم بها جبينه. وإما أن يعود محملا بالخزي والعار ويصبح مدعاة لسخرية أفراد القبيلة صغيرها وكبيرها رجالا ونساء ولا يتزوج منها ولا يخرج للحرب مع فرسانها

ويذكر أن العُرف السائد لا يجيز للضيف أن يطلب فنجاناً رابعاً ذلك لأن الدلة تجلس على ثلاثة أرجل ومن يريد الفنجان الرابع فذلك يعني أن لديه طلباً معيناً أو مشكلة مستعصية الحل عند أهل المضيف وعندها لا بد من الانتباه لهذه الحالة والقول للضيف من أكبر الموجودين أو أكثرهم جاهاً (ابشر) أي بمعنى أن القضية التي جئت من أجلها ستُحل.

يعتبر تقديم القهوة أحد الجوانب المهمة من حسن الضيافة في المجتمعات العربية ورمزاً للكرم.

إعداد القهوة تقليدياً أمام الضيوف. وتبدأ العملية باختيار حبوب القهوة، ومن ثم تحميصها تحميصاً خفيفاً على النار في مقلاة ليست عميقة، وتوضع القهوة بعد ذلك في هاون نحاسي وتُدق بمدق نحاسي. ثم توضع القهوة المطحونة على النار في دلّة نحاسية كبيرة ويضاف إليها الماء. وبعد أن يكتمل تخميرها تسكب في فناجين صغيرة. وتقدم القهوة أولاً للضيف الأكثر أهمية أو الأكبر سناً. وتسكب القهوة بمقدار ربع الفنجان ويعاد السكب عند الطلب. والممارسة

الشائعة هي شرب فنجان واحد على الأقل على ألا يزيد العدد على ثلاثة فناجين. ويشرب القهوة العربية الرجال والنساء من جميع شرائح المجتمع، ولا سيما في المنزل. ويعتبر الشيوخ ورؤساء القبائل الذي يقدمون القهوة في مجالسهم، والبدو من الرجال والنساء الكبار في السن وأصحاب المتاجر المتخصصة في بيع القهوة حمَلة هذا التراث والأمناء على استمراره. وتُنقل المعارف والتقاليد الخاصة بالقهوة العربية في إطار العائلة وتُكتسب من خلال المراقبة والممارسة. ويتعلم الشباب كيفية اختيار أفضل حبوب القهوة من خلال مرافقة الكبار إلى السوق. القهوة العربية الأصيلة هي مشروب منبه يشرب ساخناً، ويتدرج لونها من الأصفر (الأشقر) إلى الأسود مروراً باللون البنيّ، حسب درجة حمس حبوب القهوة، ويشتهر بها أهل شبه الجزيرة العربية والعراق وبلاد الشام ومصر وتتميز بأنها مرة وليس فيها سكر بتاتا. وهي مدرجة ضمن القائمة التمثيلية للتراث الثقافي غير المادي في منظمة الأمم المتحدة للتربية والعلم والثقافة لعام 2015.

أول من جاء بها إلى اليمن موطنها الأول في الجزيرة العربية، هو رجل دين من أهل عدن اسمه جمال الدين أبو عبدالله محمد بن سعيد الذبحاني الذي عاش في منتصف القرن التاسع الهجري (منتصف القرن الخامس عشر الميلادي) من الحبشة حيث كان يسافر لها، وقدّمها لأهل بيته وأصدقائه وضيوفه لتعديل المزاج وللتعافي من الوهن والإجهاد، ثم بدأ المزارعون في اليمن في زراعة البن بعد انتشار شربها في الطبقة العليا وبعد ذلك قلّدهم العامة وانتشر شربها بين اليمنيين وأصبحت عادة اجتماعية يومية، بعد ذلك انتقلت إلى مكة، فعمّت الحجاز، ذلك بعد أن انتشرت في مصر بواسطة طلاب يمنيين أخذوها معهم في رواقهم في جامع الأزهر للاستعانة بها على السهر من أجل المذاكرة والدرس، ثم انتقلت إلى نجد (المنطقة الوسطى بالجزيرة العربية)، وفي القرن الخامس عشر وصلت القهوة إلى تركيا ومن هناك أخذت طريقها إلى فينيسيا في عام 1645م. ثم نقلت القهوة إلى إنجلترا في عام 1650م عن طريق تركي يدعى باسكا روسي الذي فتح أول محل قهوة في شارع لومبارد في مدينة لندن عام 1652م، فأصبحت القهوة العربية قهوة تركية، وقهوة إيطالية، وقهوة بريطانية بعد أن تدخلت أمزجة هذه الشعوب ورغائبهم في تجهيز القهوة. وكان الطبيب الرّازي الذي عاش في القرن العاشر للهجرة أوّل مَن ذكر البن والبنشام في كتابه "الحاوي". وكان المقصود بهاتين الكلمتين ثمرة البن والمشروب. وفي كتاب "القانون في الطّب" لابن سينا الذي عاش في القرن الحادي عشر، يذكر البن والبنشام في لائحة أدويةٍ تضم 760 دواء. لم يكن دخول القهوة إلى المجتمعات العربية بهذه السهولة، بل لقيت معارضة رجال الدين في اليمن ومصر ومكة المكرمة ونجد وصلت في بعض الأوقات إلى التحريم، بل إن أهل نجد كانوا يمنعون الناس العائدين من الحج من جلب حبوب القهوة من الحجاز، وظهرت هذه المعارضة لأسباب عدة، منها، أن لها مجالس تعقد من أجلها مدعاة للهو ومضيعة للوقت ومصدة عن الاستغفار وعبادة الله خصوصاً عند مقارنتها بمجالس الذكر. ارتبطت بشرب التنباك (الدخان) وبالتالي رأوا فيها ما يرون في الدخان من التحريم والكره. البعض من رجال الدين عدّ القهوة نوعاً من المسكرات والمثبطات لما يرونه من الأنس في سلوك شاربها يعد غريباً آنذاك. أما الآن فتعد القهوة مشروباً مفضلاً ورائقاً يجلب الأنس، والسعادة ويعدل المزاج.

وتثور في المقابل ثائرة المضيف إذا أخبره أحدٌ أنّ قهوته فيها خلل أو تغيّر في مذاقها نتيجة احتراق حبوبها أثناء الحمس (التحميص) أو سقط فيها حشرة، ويُعبّرون عن ذلك بقولهم قهوتك صايدة، ولا بُدّ في هذه الحالة أن يُغيّر المُضيف قهوته حالاً ويستبدلها بأخرى.

وطريقة تحضيرها تُحمّص (تُحمس) القهوة أوّلاً على النار بواسطة إناءٍ معدنيٍ مقعرٍ يُسمى "المحماسة" له يد حديدية طويلة، وتُحرّك حبوب القهوة بهدوء وبدون استعجال حتى تنضج جميع جهاتها بواسطة عُصيّتين من الحديد تشبهان الملعقة الطّويلة. ثم تُدق القهوة بواسطة إناءٍ معدنيٍ يُسمّى "النّجر" وتوضع مع بهاراتها المعروفة، كالقرنفل (المسمار) والزّعفران والهيل، في دلةٍ كبيرةٍ تُسمّى القمقوم أو المبهار ثم تُسكَب بعد عدّة عمليات مُركّبةٍ في دلةٍ مناسبةٍ وتُقدّم للضّيوف، كما يضاف إليها في عادات بعض المناطق من الجزيرة العربية الزنجبيل أو القرفة (الدارسين)، كما يشرب قشر حبوب القهوة في بعض المناطق مثلما تشرب القهوة، وذلك بوضع القشر في ماء ساخن في الليل، ثم تطبخ في الصباح لمدة كافية وتقدم للشرب.

وأخيرا: القهوة في العُرف العربي ليست ارتواء بل كيْف وفن وذوق في التجهيز والصّب والتناول، كما أنها ليست للسّلم فقط بل تستخدم للحروب. فكافّة القبائل في السابق، إذا حدث بينها شجارٌ أو معارك طاحنة وأعجز إحدى القبائل بطل معين، كان شيخ العشيرة يجتمع بأفرادها ويقول لهم مَن يشرب فنجان فلان ويشير بذلك للبطل الآنف الذكر (أي َمن يتكفّل به أثناء المعركة، ويقتله) فيقول أشجع أفراد القبيلة: أنا أشرب فنجانه. وبذلك يقطع على نفسه عهداً أمام الجميع بأن يقتل ذلك البطل أو يُقتَل هو في المعركة. وأيّ عارٍ يجلبه هذا الرّجل على قبيلته إذا لم يُنفّذ وعده، هكذا تحوّلت القهوة من رمزٍ للألفة والسّلام إلى نذير حربٍ ودمارٍ.

مطلب الامة لطريق السلام

وعد حسون نصر/ سوريا

فلسطين قضية شغلت العالم بشكل عام والعالم العربي بشكل خاص لعله البلد الذي كتب عليه القتال والمقاومة مدى الحياة فمنذ قرار (بلفور) ومنحه فلسطين وطن لليهود تغير تاريخ هذا البلد الصامد ليجد نفسه أمام ثورة الحق, (الأرض المسلوبة هي ملك لأهلها وحق مشروع) هنا لأبد للعرب أن تقف بوجه سلخ فلسطين من خارطة الوطن العربي وبالتالي التصدي لمؤامرة صهيونية تريد زرع السم بين الشعب الواحد بفرض حدود بين الأشقاء, لكن للأسف الكثير من الدول العربية وقفت مكتوفة الأيدي تنظر من بعيد بمنظار الرحمة لفلسطين, فباتت كلمة تلفظ على الشفاه ولم يعد هناك حق مسلوب لأن البترول غمر الخريطة العربية ودمغ فلسطين بلزوجة الذهب الأسود, ونام صلاح الدين على ضفاف بردى حالم ببلد العرب وأبنتهم المغتصبة أمام عيون الأخوة, ولم تنفع ثورة القاوقجي لردع المغتصب لأن الخيانة كانت أقوى من صوت الحق فباتت فلسطين افتتاحية المحافل ببضع كلمات تواسي الشعب المسكين بعيونه الحائرة, لجسر العودة لبلده وأرضه لشجره وليمونه للقمر الغافي على حكايات الحب, والأمجاد لكن يد واحدة لا يمكن أن تقف بوجه المعتدي ,فلا يمكن للمقاومة بلبنان وسورية ,وبعض الدول العربية التي جعلت من فلسطين قضيتها الأولى لدرب السلام أن تقف بوجه عدوان مدعوم من الأشقاء, فكيف للحق أن يعود وبين الأخوة خلاف ومصالح ,فلابد أن يغلق باب الماضي على كتاب التاريخ ويضيع المفتاح بسرداب التقسيم, وتنام فلسطين على ضيم الهزيمة, والتجاهل من الأشقاء, فلا عودة بعد أن اندفع النفط من أرض العرب, وسار بسيله نحو الغرب, ومد الدولار نفوذه برايةٍ ترفرف فوق سماء الخليج, فبات شعار إسرائيل من الفرات للنيل أغنية بفم طفل الخليج ,بعد أن علموه الأهل أن أخوك اليمني هو عدوك وشقيقك السوري جسر منيع بوجه أحلامك وطيب طعامك, فلا قضية بين أطراف متضاربة المصالح ترد, وإن تم فتح ملف الحوار بها يكون لنشوب خلاف جديد!؟...

لطالما كل منا يغني بوادي مردد هتاف المصلحة الفردية ستبقى فلسطين كلمة اعتيادية فقط على شفاه الخطباء بالمحافل وبيت شطره لدعم قصيدة بشدة التصفيق, فقد ضاع الحق مع ضياع المطالب وكتب على شعبها النضال بيد واحدة لا يهم أن تصفق, المهم أن لا يزعج التصفيق الأشقاء ويشوه الصورة الجميلة لهم بوجه العدوان, ولتنام فلسطين على ضيمها ولينعم الخليج بحلاوة مذاق الشوكولاته السويسرية, ولتكن بلاد العرب أوطاني ... نشيد الأطفال وهم يلعبون بالأزقة ...

حنين القسوة

مريم غرير. سورية

ياظالما ...أين كلامك...
وأين ارتعاد توقك...
فوق مرافئ نظراتك...
رصفت فوق رفوف قلبي
نبضات الحنين ..للقائك
كم قلت لي ليس هناك بعد
وهاقد غيرت خطابك...
ونسيت ولاءك
والأسف ضج بأحداقك
قلت أنك تمقت الاغتراب..
وحزمت إليه الحقائب...
وتركت منك ...عذابك
قيدت معاصم كلماتي...
بجور عنادك...
أيا جائرا بخطابك...
أهديتني خريفا...وشحتني أنينا
وبادلتني صمتا...بجوابك..
غيرتني.....
فقد قللت رصيد ولائي
وداويت جرح وفائي...
بنيران اشتعلت ...بفتيل نكرانك
عهدا.....سأنظف دمائي من شوقي
وأنزع أشواك القهر من خاصرتي...
وماأقساك...مسننة أشواكك
وألملم نبضا أشعثا...
من طرقات حنيني
وأدحر محاولة اقترابك...
ابق بعيدا....
لأعيد تصفيف تجاهلي
وقسما ... سأفقدك صوابك

سلام من دمشق للقدس

رنا محمود. ..سورية

في صفقة للقرن صارت معلما
كلّ يحابي ذلّه مترنما

هذي بلادي في المجالس سلعةٌ
بئسا لهم فالقدس ليست مغنما

صهيونُ تبّا من هداك حمامنا
أقصى يباع فليس يرجو مسلما

من للذئاب وقد تكشّر نابها
كلّ نيام فكيف ترجو مرحما

انزع لثامك لا تقاوم صاغرا
انزع فؤاده باليمين مصمّما

هذا التّراب لا يباعُ مقدّسٌ
دمٌ يسالُ لأجله كي ينعما

عهدٌ إليكِ سراجُنا وخيولنا
وغداً نعود ومن يردُّ محتّما

جريدة العراقية الاسترالية

رئيس التحرير : د. موفق ساوا

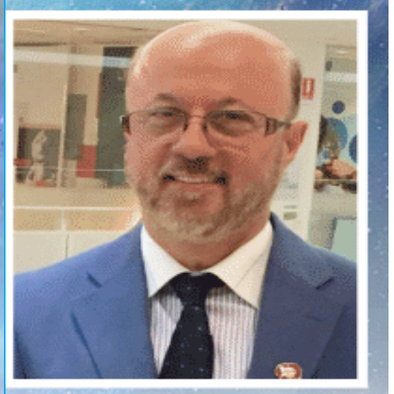
نائب الرئيس : هيفاء متي

aliraqianewspaper@gmail.com

M0b: 0423 030 508

0431 363 060

Dr. ALAA ALAWADI



- علاج روحاني لجميع انواع السحر والمس الشيطاني .
- استشارات روحانية و نفسية
- تفسير الاحلام
- علاج بالتنويم المغناطيسي

دكتوراه في علم النفس
و الباراسيكولوجي
عضو في العديد من الجمعيات
الروحانية والفلكية

261 Miller Road Bass Hill
Mob. 0400 449 000
alaa.alawadi@gmail.com
www.sawakitv.com.au

GILGAMESH MEDICAL CENTRE

medicare
Bulk Billing

Dr. Hussain Alseneid
Specialist GP FRACGP, MBChB

خدمـــاتنـــا

* خدمات طبيب العائله
* خدمات الرعايه الصحيه الاوليه
* لقاحات الاطفال والكبار
* نصائح ولقاحات السفر خارج استراليا
* رعاية وعلاج الامراض المزمنه
* رعاية وفحص الجلد
* الفحص السنوي لكبار السن
* رعاية الصحه النفسيه
* تحليلات مرضيه
* علاج طبيعي
* أخصائي تغذيه
* اخصائي صحة الاقدام

Tel:(02) 9726 7551

نفتح (ألإثنين الى الجمعة) من الساعه 9 صباحاً الى 9:30 مساءً ويوم السبت من الساعة 10 صباحا الى 9:30 مساءً

We Speak ENGLISH, ASSYRIAN, ARABIC نتكلّم الاشورية - العربية - الانكليزية

Fairfield Forum Shopping Centre 8 - 36 Station st, Fairfield Nsw 2165 Tel: (02) 9726 7551

Concreting & Landscaping

* Commercial / Residential
* Excavation and dirt removal
* Full qualified and licensed
* Retaining walls
* Garden design
* Natural grass
* Artificial grass
* Fencing

0431 040 909

Free Quote