

## يوم للسلام في العالم



**الغضب:** اما زيارته افغانستان فهي وجهان للحياة: جبهة القتال حيث تدور المعارك وايضا حملات الاعمار في عدد من المدن فيها.

لم تكن المهمة لاقتناع السياسيين هنالك باهداف الحملة، بل ايضاً التفاوض مع افراد من الشعب الافغاني وجهاً لوجه والتعرف على مواقفهم ووجهة نظرهم.

ولكن ماذا يعني يوم ٢١ ايلول؟ يقول، انه يوم التعرف على معنى السلام، ان يصالح المرء شخصاً اساء اليه، او يقدم الشكر لأحد ما. انه مثل يوم عيد الميلاد حيث يواجه المرء نفسه.

وكان جبلي قد بدأ حملته بعد قراءة كتاب فرانك باونبي الذي يدعو فيه وسائل الاعلام لتحمل المسؤولية وان تكون حذرة في تقديم الصور والافكار. ومن تلك العبارات استوحى فكرة الدعوة الى يوم عالمي للسلام وتقديم فيلم عنه مضيقاً انه يأمل ان يلهم الفيلم كل الشباب لفعل شيء ما من اجل السلام.

عن الفارديان

**ترجمة: الهدى**

من الافلام الوثائقية التي عرضت في مهرجان كان السينيما الاخير، فيلم بعنوان "اليوم التالي للسلام" من اخراج جيرمي جبلي، احد دعاة السلام وبمساعدة الممثل جود لو، وجبلي، بدأ دعوته وأنشطته للمطالبة بالسلام ونبدأ الحروب في العالم منذ عشرة اعوام، وتخصيص يوم ٢١ ايلول، يوماً للسلام في العالم.

وكان (لو) قد طاف برفقة جيرمي جبلي في عدد من اقطارالعالم وكانت محطته الاخيرة افغانستان، وتأييداً لحملته، أيدت الامم المتحدة تخصيص يوم للسلام وساعدته في حملة لتلقيح ١,٤ مليون طفل في افغانستان ضد شلل الاطفال.

وخلال جولاته العديدة، كان جبلي يصور المدن التي يزورها وفيلم "اليوم التالي للسلام" كانت حصيلة مشاهداته وافكاره.

ويقول جود لو، انه انضم للحملة بسبب قوة الرسالة التي ثبتها، وانه شارك في التمثيل في الفيلم من اجل نشر المبادئ التي تدعو الى السلام ونبدأ

## تقديم أوبرا صينية كتبت قبل ٤٠٠٠ سنة

المسرح عام ١٩٨٢ في عام ١٩٨٧، جاءت اللحظة الحرجة بعد عودة بي الي الصين بعد ان هجرها قرابة ٣٩ عاماً، ليشهد الاوبرا نفسها تقدم في مدينة شنغهاي.

وهكذا أخذ "بي" في عرض الاوبرا على مسارح مختلفة في تايبيه عام ١٩٩٢ كما قدمت مقاطع منها في فيينا وكان من المفروض ان يفتتح برنامج مركز لينكولن للاحتفال في هذا العام بـ"جناح

الزهور"، ولكن السلطات الصينية اعترضت على ذلك بسبب موضوعها الجريء ولكن المركز المذكور عاد لتقديمها في العالم التالي بمشاهدتها هذه التي تقدم فناً هو مزيج من الاوبرا والدمى والشنشي.

ولكن السلطات الصينية اعترضت على ذلك بسبب موضوعها الجريء ولكن المركز المذكور عاد لتقديمها في العالم التالي بمشاهدتها هذه التي تقدم فناً هو مزيج من الاوبرا والدمى والشنشي.

لقد فتح هذا الجيل عينه ليجد في بلاده الاطعمة الامريكية الشهيرة من مكدونالد الي دجاج كينتاكي، وتأثير كثيرًا بالثقافة الغربية، ولكن العولمة تجعل الشباب الصيني اكثر وعياً بهويتهم الصينية انهم يتعلقون بالتراث الشعبي القديم لوطنهم ويحاولون البحث في اصوله، ولذلك تدفقوا من كل مكان لمشاهدته.

موسيقى تصاحب كلام الممثلين بطبقات متعددة. وقد قدمت هذه الاوبرا في عدة امسيات، حتى الستينيات من القرن الماضي، اذ تم منعها اثر الثورة الثقافية التي حدثت في الصين، بحجة كونها من امبريالية.

المنتج "كينيث بي"، انتبه الى هذه الاوبرا المسماة "جناح الزهور" وقصائد الشاعر اكسيانزو، وبدأ بتحويلها لتقدم على

٤٠٠ سنة بأسلوب ملحمي من قبل الشاعر تانغ اكسيانزو عام ١٥٩٨، تحدث الاوبرا عن فتاة تعشق باحثاً شاباً في حلمها. وهذه الاوبرا تعتبر نموذجاً للنوع المسمى بـ"كونكو" التي بدأت اصلاً في الاقليم الجنوبي الصيني في مرحلة حكم عائلة مينك، والابرات من هذا النوع تتطلب زينة ثقيلة وملابس مطرزة ومتقوشة فاخرة وايضا

مدينة بكين، بدأت تشهد تغييرات متسارعة قبل بدء دورة الالعاب الاولمبية فهناك عمليات تشييد او اعادة بناء او تجديد او اعادة تصميم وصبح المدينة بدأت تتطلع الى المستقبل وتغيير ثوبها القديم.

وخلال هذا الاسبوع، شهدت مدينة لندن عرض، اوبرا جديدة صينية، جديدة في تقديمها على المسرح، ولكنها كتبت قبل

٤٠٠ سنة بأسلوب ملحمي من قبل الشاعر تانغ اكسيانزو عام ١٥٩٨، تحدث الاوبرا عن فتاة تعشق باحثاً شاباً في حلمها. وهذه الاوبرا تعتبر نموذجاً للنوع المسمى بـ"كونكو" التي بدأت اصلاً في الاقليم الجنوبي الصيني في مرحلة حكم عائلة مينك، والابرات من هذا النوع تتطلب زينة ثقيلة وملابس مطرزة ومتقوشة فاخرة وايضا

**ترجمة: نادية فارس** مدينة بكين، بدأت تشهد تغييرات متسارعة قبل بدء دورة الالعاب الاولمبية فهناك عمليات تشييد او اعادة بناء او تجديد او اعادة تصميم وصبح المدينة بدأت تتطلع الى المستقبل وتغيير ثوبها القديم.

وخلال هذا الاسبوع، شهدت مدينة لندن عرض، اوبرا جديدة صينية، جديدة في تقديمها على المسرح، ولكنها كتبت قبل

لقد ورثت كاترين دينوفا موهبة التمثيل من والدها، موريس دوراليك، ووالدتها رينيه دينوفا نجمة المسرح الفرنسي وقد بدأت التمثيل وهي في الـ ١٣ من عمرها، مع شقيقتها فرانسواز دوراليك، وقد مثل الاثنان دوري البطولة فيلم جاك ديمبسي الشهير، هتيان روشور. وفي العام التالية، قتلت فرانسواز في حادث سيارة.

وتقول دينوفا "كنت محظوظة لانني وجدت ادواراً جيدة مع مخرجين كبار بعد ان تجاوزت الاربعين ومنهم فرانسوا تروفو ولاين فون ترير وفرانسوا أوزون"

فيلمها الثاني الذي عرض في مهرجان كان كان جيداً ايضاً ويعنوان "اريد ان أرى" عن سيدة تسافر الى لبنان لمشاهدة آثار ما حدث اثر لجرب التي نشبت فيها عام ٢٠٠٦، وهو من اخراج عباس كبروستمي.

وافلامها الاخيرة غيرت من صورتها كمنموذج للجمال الهادئ، والذي تجسد بوضوح عبر فيلمها القديم، "حساء النهار" ولكنها مع ذلك، تتعامل بشكل جيد مع كونها اسطورة للجمال والاناقة.

عن التاييز

## كاترين دينوفا اسطورة الجمال والاناقة

**ترجمة: الهدى** كاترين دينوفا، ما تزال نموذجاً للجمال وقد ظهر ذلك جلياً في مهرجان كان الاخير وقد تتنافس اخريات على هذه اللقب، ولكن دينوفا تبقى بلا منازع ملكة (كان)، حدث ذلك منذ عام ١٩٦٩، عندما فاز فيلمها (مظلات شيربورغ) بالجائزة الكبرى للمهرجان واصبحت هي نجمة عالمية، واصبح المهرجان لها.

في هذا العام ايضاً جاءت كاترين دينوفا ولكن مع فيلمين الاول اصبح منار الاحاديث ويحمل عنوان "حكايية من كريسماس" اخراج ارنود ديسبلينج، وغطى حضورها وجود انجيلا جولي، على أغلفة المجلات.

الامر المثير في الموضوع، ان مدينة كان، تريد ان تقيم لها تمثالاً هي من قبل، في عام ١٩٨٥، قد اختيرت الوجه الفرنسي الافضل، ماريان التي ترمز الى الثورة الفرنسية وصدرت الطوابع البريدية آنذاك وهي تحمل صورتها

اضافة الى نصب نحتية (نصفية) لها وضعت في مجالس البلديات في سائر ارجاء البلاد.

انها الآن في الـ ٦٤ من عمرها، وهي ما تزال، كما وصفها المخرج الفرنسي الراحل، فرانسوا تروفو، ان المشاهدة تجد سعادته في تأملها على الشاشة.

وهي بسبب شهرتها وشعبيتها اصبحت تعامل كالمملكات، مع عدم رغبتها في ذلك: "معنى ذلك ان يكون المرء كامل الصفات" انا افضل العمل باستمرار لا ان اتحول الى صورة ثابتة. ذلك امر لا ارتاح

ايضا يمكن ان تساعد في نمو التوصيلات العصبية والتي تسمح لأجزاء الدماغ ان تتصل مع بعضها البعض بالآخر بشكل جيد وكثو.

ويجدر بالذكر ان دراسة اجريت في نيويورك عام ٢٠٠٣ وجدت ان الناس الذين يحلون الكلمات المتقاطعة اربع مرات في الاسبوع لديهم اقل مخاطر ممكنة للأصابة بالخرف من اولئك الذين يحلون الكلمات المتقاطعة مرة واحدة في نفس المدة.

٢- حافظ على لياقتك البدنية:- هناك



## سبع طرق لدماغ صحي

الدماغ التي تسبب المرض لكن هذا الدواء لايعمل مع الجميع بل مع نوع معين من الاشخاص. كذلك فان هناك دراسات اثبتت ان تناول المنتظم لبعض المسكنات مثل الاسبيرين ربما تكون مفيدة ايضاً تبدو هذه الدراسة مشجعة لكن الاطباء يحذرون من ان هناك مخاطر من الاستخدام المنتظم لهذه المسكنات تقول الدكتورة سورنسن "نحن لا ندعم اخذ الاسبيرين كطريقة فعالة في تقليل مخاطر الاصابة بمرض الزهايمر ان الاسبيرين

يسبب اعراضاً جانبية خطيرة مثل تأثيره في الكلية ومشكلات في الكبد وقرحة في المعدة" ٤- اعمل على حياتك الاجتماعية:- ان عامل آخر حيث يربط العلماء العلاقة بين الوحدة ومرض الزهايمر بعد دراسة على مجموعة من البالغين لمدة اربع سنوات ووجدوا ان الناس الذين يمضون وقتاً اكثر مع انفسهم اكثر عرضة للأصابة فيما بعد بهذا المرض وفي دراسة اجريت في السويد تبين ان الناس الذين لديهم شبكة واسعة من العلاقات الاجتماعية تقلل مخاطر الاصابة بالخرف عندهم ٦٠٪ عن اولئك الذين يعيشون منفردين حيث ان الوحدة تؤثر بشكل كبير في قلوبنا وادمغتنا والروابط الاجتماعية مع العائلة والاصدقاء تحمي الدماغ كما يقول الدكتور بالارد.

٥- فقط قل لا:- اظهرت دراسة اجريت على الفئران ان احد مكونات الحشيشة الفعال يمكن ان يحجز البروتين السام و يخفض الالتهاب لكنهما عاملين يسببان مرض الزهايمر فلا تغتر بتجربة الحشيشة لكن على اية حال فان الحشيشة التي تشتق منها المسكنات لا توجد في التي يدخن منها. ان النشوة التي يسببها الحشيش تؤدي الى خراب الدماغ على المدى البعيد وتسبب مشكلات في التعلم والذاكرة ويخشى العلماء ان يؤدي هذا الى الخرف في النهاية.

٦- اسأل عائلتك:- اظهر العمل في مرض الزهايمر المجتمعي ان فرصة وراثة المرض

دلائل جيدة تشير الى ان المحافظة على اللياقة البدنية تساعد على الحفاظ على الدماغ وفي دراسة اجريت في السويد تبين ان التمارين المنتظمة تخفض من نسبة الاصابة بمرض الزهايمر الى حد ٥٠ ٪

٣- تخلص من الالم:- اثبتت دراسة اجرتها جامعة واشنطن، ان الادوية المستخدمة لخفض نسبة الكوليسترول تخفض اعراض تطور مرض الزهايمر بنسبة ٨٠ ٪ هذا الدواء الذي يسمى ستاتنس يخفض من تداخل صفائح

١- مرن دماغك:- حينما يتعلق الامر بخفة حركة الدماغ فان ذلك يعتمد على مقدار "استخدامه او اماله" وهو مبدأ صحيح فالالعاب الذهنية ممكن ان تساعدنا على زيادة مرونة الدماغ وفعاليتها حيث يعتقد بعض العلماء انها ممكن ان تجنبنا اعراض الزهايمر لكن ليس من الضروري ان تستثمر هذه الطريقة في اعطاء ذهنك عملاً في حل الكلمات المتقاطعة فقط بل قراءة مقالات صعبة

١- مرن دماغك:- حينما يتعلق الامر بخفة حركة الدماغ فان ذلك يعتمد على مقدار "استخدامه او اماله" وهو مبدأ صحيح فالالعاب الذهنية ممكن ان تساعدنا على زيادة مرونة الدماغ وفعاليتها حيث يعتقد بعض العلماء انها ممكن ان تجنبنا اعراض الزهايمر لكن ليس من الضروري ان تستثمر هذه الطريقة في اعطاء ذهنك عملاً في حل الكلمات المتقاطعة فقط بل قراءة مقالات صعبة

عن النيوبيورك تايمز

**ترجمة: همار كاظم محمد**

يصيب مرض الزهايمر الناس الذين يعيشون طويلاً لكن هناك اشياء تستطيع فعلها لتقليل مخاطر الاصابة بالخرف فما هي هذه الاشياء؟

يقدر عدد الاشخاص الذين سيصابون بمرض الزهايمر(الخرف) عام ٢٠٢٥ في بريطانيا بمليونين شخص تقريبا ومن علامات هذا المرض فقدان الذاكرة والاضطراب وانهايار اللغة وتعطلها فهل هناك شيء شخصي نستطيع فعله لتفادي هذا التشخيص الكئيب؟

طبقاً لما يقول البروفيسور كليف بالارد مدير البحث في مرض الزهايمر المجتمعي وكذلك زميلته الدكتورة سوزان سورنسن حول هذا المرض فان بعض التغييرات السليطة في اسلوب حياة الشخص ممكن ان تؤدي الى خفض او حتى ازالة اعراض الاصابة حيث ان عدداً كبيراً من الدراسات تريناً ان عدداً من العوامل تقلل من فرص تطور الاصابة بمرض الخرف لذلك ليس من المبكر جداً او المتأخر جداً ان نصنع عدداً من هذه الفروض.

١- مرن دماغك:- حينما يتعلق الامر بخفة حركة الدماغ فان ذلك يعتمد على مقدار "استخدامه او اماله" وهو مبدأ صحيح فالالعاب الذهنية ممكن ان تساعدنا على زيادة مرونة الدماغ وفعاليتها حيث يعتقد بعض العلماء انها ممكن ان تجنبنا اعراض الزهايمر لكن ليس من الضروري ان تستثمر هذه الطريقة في اعطاء ذهنك عملاً في حل الكلمات المتقاطعة فقط بل قراءة مقالات صعبة

