Editor - in- Chief
Fakhri Karim
Al Mada
General Political Daily
Thu (10) June 2004
http://www.almadapaper.com
E-Mail-almada112@yahoo.com

وقفة

حذار..ثم حذار!

سعود الناصري

كنت راغباً في الكتابة عن هذا الامر منذ اليوم الاول لسقوط النظام، ولكن ليس كل ما يتمنى المرء يدركه! ثم واصلت متابعة تطورات الاوضاع، باحثا عن اجوبة بشان الكثير من التساؤلات، وبشكل خاص عما احمله من رأي كنت مؤمنا به اشد الايمان، وقد تأصل لدي مع مرور الوقت، واقصد به دور الانتهازيين في هذه المرحلة الهامة التي يمر بها الوطن، اولئك الذين (تراكمت) لديهم الخبرة والتجارب عبر عقود من ممارسة (مهنة) التزلف والمحاباة، (وبرعوا) في تسلق السلالم سريعاً وصولاً الى غاياتهم التي لا تعرف الحدود.

لاشك في ان المنعطفات الخطيرة تشكل حالات تكاد ان تكون نادرة في تناقضاتها، ففي الوقت الذي يندفع فيه اناس مخلصون لتقديم كل ما يمتلكون من طاقات ومواهب، مضحين حتى بحياتهم من اجل تجسيد المبادئ النبيلة التي يحملونها، نجد في الجانب الآخر ثمة (اناسا) اكتنزوا كل ما (يؤهلهم) لتقمص دور الحرباء السياسية، في وقت يختلط فيه الحابل بالنابل، بعد ان تشابكت الاصوات ولم يعد سهلا تمييز الصوت النشاز عن الاصيل، فراح اولئك النهازون يفسدون اذواق الناس ويعبثون بمقدرات البلاد. ان تحكمهم بهذا المفصل او ذاك من مفاصل المسؤولية لا يثير الشكوك حول قدرتهم على العطاء وحسب، بل ويؤدي ايضا الى خيبة امل كبيرة لدى قطاعات واسعة من الكفاءات المخلصة ويدفع الكثيرين منهم الى الانكماش على النفس والوقوف موقف المتفرج بانتظار النهاية المحزنة لفصول المسرحية التي يشاهدونها. ومع ان هذا الموقف سلبي بطبيعة الحال الا انه واقع مرير.

فما العمل في مثل هذه الظروف العسيرة!

باختصار: على الباحثين عن الحقيقة ان يفتشوا عن (جذور) هؤلاء.. موقع اقدامهم السابق.. موقفهم من النظام المهزوم.. وهل كانوا (طبالين) متطوعين؟

موقفهم ازاء الآخرين من الصامتين او الذين كانوا مجبرين على الكلام بقوة الخوف وقطع الارزاق! و.. الخ.

اذن ابحثوا عن (الجذور) وحذار..

ثم حذار من هذه العقارب التي لا تتوقف عن اللدغ.

منشورات دار ( ) للثقافة والنشر والفنون

النقطة الأبعد

دنى طالب
عدد الصفحات (٢٩٨) ١٤,٥×٢١,٥
بإشارتها لحرب الخليج الأولى تكرس دنى طالب روايتها هذه لحرب الخليج الثانية، بما صاحبها، أو نشأ عنها من دمار أكثر شمولاً، ومن تأثير في النفوس أشد عمقاً، وإن كانت بدأتها قبل نشوب هذه الحرب الأخيرة.. في وقت لم تتوفر للعراقيين عامة فرصة أن يلتقطوا أنفاسهم ليضمدوا جراحات حربهم المنصرمة. بعد.

المرأة أكثر تعرضا للسمنة من الرجل.. فماذا نفعل؟

آمنة عبد العزيز

يقال إن النساء اكثر قابلية للسمنة من الرجل.. والاسباب عديدة: قلة حركتها مقارنة بحركة الرجل. الأعمال المنزلية التي تؤديها كما يبدو غير كافية بعملية حرق الدهون، مما يجعل الأخيرة تتراكم. هناك ايضا عملية اضطراب الهرمونات التي تصيب المرأة وتسبب السمنة لها.

النساء إذن اكثر شكوى من السمنة، واكثر اهتماما بالرشاقة وتخفيف الوزن والحمية.

استطلعنا هنا عددا من النساء اللواتي يحاولن تخفيف اوزانهن، وبعضهن مسؤولات عن دور الرشاقة. البعض اشرن الينا بوضوح: ممنوع التصوير! السيدة سهيلة محمد ممن حملن لافتة (ممنوع التصوير).. واحترمنا ارادتها.

قالت: أنا ام لولدين، وقبل أن انجبهما لم اكن بهذا الوزن. الحمل يزيد الوزن، وبعد الولادة راح وزني يزداد، إلا أنني لم آخذ الأمر بعين الجد بداية، فأنا لا أخرج كثيراً، والبقاء في البيت يجعل النسوة غير مباليات. الفراغ يجعل من النساء شرهات للأطعمة أنا نفسي أهوى صنع المعجنات والحلويات.. فماذا كانت النتيجة؟ السمنة بدأت تحرجني.. احتاج إلى ملابس أوسع، أصاب بالتعب لأقل مجهود، ولا عجب فقد وصل وزني إلى ١١٠ كغم. اليوم وصلت إلى وزن ٨٠ كغم في شهر واحد بفضل دخولي إلى معهد الرشاقة ومزاولتي للرياضة.

السيدة رنا شاكر تدخلت في الحديث بعد أن التفت اليها، كانت تبدو رشيقة جداً، قالت: لو رأيتني قبل عدة اشهر لما صدقت - كان وزني آنذاك (١٠٠) كغم.. والآن لا يتجاوز الـ (٦٢) كغم.. كل ذلك جاء بعد مجهود طويل. دعيني أقول إن لا مبالاتنا نحن النساء كارثية. لقد نبهني زوجي إلى وزني وراح ينتقدني قال لي مرة: أنظري للفضائيات العربية.. هل توجد واحدة بدينة مثلك؟

أنت أجمل منهن لكنهن رشيقات إلى حد انهن يبدين جميلات أو مقبولات في الأقل. كان هذا النقد حافزاً لي لكي أتغير.

الآنسة نور إسماعيل وهي طالبة جامعية قالت:

-هناك خطأ شائع بين النساء هو أن المرأة عندما تتزوج لا حاجة لها لان تكون رشيقة وجميلة فقد أختارها زوجها ولم تعد بحاجة للفت انتباه الآخرين، وهذه هي الطامة الكبرى، لأن المتعارف عليه أن الرشاقة والاهتمام بكل تفاصيل الجمال هو للمرأة أولاً وأخيراً ولا علاقة للزواج بكل هذه التفاصيل.

*وأنت كيف تحافظين على اعتدال وزنك؟

-انا الاحظ أي تغيير يطرأ على وزني واعالجه بالحمية ونوعية الطعام وبعض التمارين الخفيفة اليومية.

*وسألتها وبعد الزواج هل ستحافظين على هذا؟

-ضحكت وهي تقول نعم اكثر من هذا حتى لا يضطر زوجي الى أن ينظر لسواي!.

توجهنا إلى سيدة مختصة بالرشاقة في معهد الريم للرشاقة والتجميل وهي ندى راضي حمزة حيث قالت:

إن فكرة إنشاء معهد للرشاقة جاءت من اهتمامي بالمرأة وقد لاحظت إن المرأة العراقية أخذت باهمال شكلها بصورة عامة وخاصة في السنوات الأخيرة بسبب ظروفها الاقتصادية.

*ما هي اهم النصائح التي توجهينها للمرأة للحفاظ على جمالها ورشاقتها؟

-يجب على المرأة أن تنظم وجبات الطعام عل نحو محسوب وعلمي وأن تكثر من الفواكه والخضروات والإقلال من الدهنيات والسكريات والنشويات بقدر المستطاع وملاحظة الوزن الزائد ومعالجته قبل أن يصبح حالة مرضية وعليها أيضاً أن تكثر من رياضة المشي لأنها تعطي أفضل النتائج على المدى البعيد.

علاء ولي الدين ومفسر الأحلام

شهدت حلقة هذا الأسبوع من برنامج الحياة على قناة دريم ٢ العديد من المفاجآت لأنها كانت تدور حول موضوع تفسير الأحلام. واستضافت نجوى إبراهيم طبيب علم نفس وأستاذة علم اجتماع وأثنين من علماء الأزهر، للحديث عن مدى مصداقية تفسير الأحلام والاهتمام بها وهل هي حلال أم حرام، وخلال الحلقة أجرى البرنامج مع سيد حمدى - أشهر مفسر أحلام- الذي دافع بقوة عن موقفه مؤكدا أنه لا يتنبأ ولكنه فقط يستخدم الرموز المعروفة فى هذا العلم الذى لم يثبت تحريمه ، وللتدليل على كلامه قال أن الفنان الراحل علاء ولي الدين اتصل به قبل وفاته بشهر وطلب تفسيرا لحلم رأى فيه نفسة يمسك عصا سيدنا سليمان والنمل يأكلها من الأسفل ،

فقال له إن شاء الله يذهب الهم ويأتي الفرح ،

وتكررت المكالمة بعد عدة أيام بنفس النص ، وكانت المكالمة الثالثة أثناء تواجد علاء ولي الدين في البرازيل، حيث شاهد نفس الحلم ولكن رد الشيخ كان مختلفا حيث قال له (يا أخ علاء ليس لك حظ فى الدنيا بعد ذلك) نصحه بزيادة عمل الخير.

نهائي مثير لبرنامج (ستار مايكر)

أسدل مساء أمس الستار على مسابقة ستار ميكر (سمعنا صوتك) للموسم الثالث، بفوز المتسابقة تبارك من كندا بالمركز الأول و لقب سوبر ستار، بعد تغلبها فى المرحلة النهائية على المتسابق احمد حسنى من مصر، كما فاز حجازي متقال بلقب نجم الجمهور.

وقد شهدت منافسات المرحلة النهائية منافسة شديدة بين تبارك و احمد حسني، لدرجة انهما تقاسما أصوات لجنة التحكيم ما دفع مقدم البرنامج أمير كرارة إلى الاستعانة برأي اللجنة المساعدة بالإضافة للمخرج و المنتج طارق الكاشف الذي رجح صوته كفة تبارك وإهداها الفوز.

وكانت مسابقة ستار فينال قد بدأت فعالياتها بين المتسابقين احمد حسني و هو حاصل على بكالوريوس الطب غير انه يعمل طياراً فى شركة مصر للطيران. وتبارك من اصل مصري، لكنها تحمل الجنسية الكندية وتعيش فى كندا، وحاصلة على درجة البكالوريوس فى إدارة الأعمال وتعمل فى شركة الطيران الفرنسية. قدم كل منهما ٣ أغنيات، ونالت الأغنيات الست استحسان لجنة التحكيم الرئيسة و المساعدة.

وفي مسابقة رأي الجمهور الذي يختار فيها أحد المتسابقين الذين لم يصلوا إلى المراحل النهائية فاز حجازي متقال الذي يقدم اللون الشعبي كما تم منح المتسابقة الفلسطينية فيفيان جائزة تشجيعية من نوع خاص وهي كانت قد خرجت من المرحلة قبل النهائية.

الهام شاهين والزواج

النجمة الجماهيرية إلهام شاهين سئلت عن موضوع زواجها

* أحلى خبر أن نسمع عن زواجك، أليس هذا خبراً يمكن أن يكون مفرحاً عندك أيضاً؟ فاعتدلت في جلستها وأجابت:

- لا، لا، أرجو ألا توجّه إليّ مثل هذا السؤال وتنتظر مني أية إجابة إيجابية، فأنا وضعت على مسألة الزواج علامة (كروس). * هل أنت الآن غير مقتنعة بالزواج؟! وبكلمة واحدة، ردّت: -تماماً!

*في مسلسلك (نجمة الجماهير) غنّيت، وقلت بعض أشعارك اللذيذة، وهي أشعارك الخاصة كما أعرف، وإن وردت ضمن سيناريو وحوار بعض مشاهد هذا المسلسل، فهل أنت لا تفتقدين الدفء، الحب، اللذين أعجبنا بوصفك لهما في أشعارك؟!

-(تضحك) بالعكس، أنا أفتقدهما جداً، فأنا في مسلسل (نجمة الجماهير) أخرجت طاقة الحب الموجودة بداخلي في هذا العمل، وهو الحب الذي أريد أن أعيشه في الواقع، وبطريقة صحيحة جداً.

*جلستِ على كرسي الاعتراف في أحد البرامج التلفزيونية، وأعتقد أنك، وبعد أن سجلت البرنامج، عشت بعض القلق، هل هذا صحيح؟!

-لأن ما تمّ توجيهه لي من أسئلة كانت تضرب على الوتر الحساس. *هل لأنها كانت أسئلة محرجة؟ -لا، ولكنها من نوعية الأسئلة التي تجعلنا كنجوم في الفن ننفرد لنفكر في أنفسنا، وهي أقرب للجلوس مع طبيب نفسي، لأنها أسئلة فيها جانب كبير من التحليل النفسي للشخصية، فهي تتناول ما أحبه، وما أكرهه.