

البحث عن نظام جسدي وروحي متكامل ومتوازن

مجدد ايست اولنايت



على تحفيز الطاقة من المركز للعثور على مركز الطاقة الخاصة بنا وهي مهمة جدا في مساعدتنا على نشاطاتنا اليومية كالجلوس والمشي وحمل الاشياء الامر الذي يساعد على دعم جميع الانشطة الجسدية. وقالت "اليوغالائيس طريقة حياة جديدة وممتعة ويمكن ان نتعلمها خطوة بخطوة حتى لو كانت بسيطة وهي ليست مجالاً للمنافسة لكل شخص يتقدم حسب قدرته وهي ليست عبئاً وانما متعة وخبرة مثيرة". وأضافت "انها تمنحك نظاماً جسدياً وروحياً متكاملًا ومتوازناً حتى سن متأخرة انها طريقة ممتعة وصحية للحياة".

الايمن والامر ذاته مع الجزء العلوي والسفلي وبالتالي يوجد توازن وتناغم لكل اجزاء الجسم". وبينت ان اليوغا تساعد على تطوير مهارة التركيز وخلق حالة من التناغم بين الجسم والعقل بالإضافة الى تهدئة وتقليل الضغط اليومي بتهيئة العقل والجسم واليوغالائيس التي تجمع بين الاثنين. وقالت مدربة اليوغا تانيا انها تقوم بتدريب اليوغا منذ ٢٥ عاما والتي تعتبر برنامجا متكاملا للحفاظ على المرونة واللياقة وهي تجمع بين اكثر العناصر المؤثرة في الانسان والمستمدة من الشرق والغرب.

وبينت ان اليوغا مشتقة من كلمة يوغوسلافية قديمة تعني خلق التساليف بين القدرات الجسدية والعقلية والتي تؤدي الى خلق توازن للانسان كما تساعد على ايجاد المرونة و قدرة التحمل من خلال الاوضاع الممارسة في اليوغا. وقالت "اليوغا تحرص من خلال اوضاعها على خلق التوازن فعلى سبيل المثال عندما يتم التعامل من خلال وضع معين مع جهة الجسم اليسرى يتم فوراً القيام بنفس الوضع للجهة المقابل

بين توينين



حين مات حميد فقود (فقود صفة لصقت به لأنه كان يصل الليل بالنهار مخمورا ...اذا حصل على نقود طبعاً) لم أكن ساكناً في الحي الذي نشأنا فيه بل في مدينة السماوة . بعد سنوات عدت فافتقدته وسألت عنه . قالوا لي أنه وجد ميتاً في المتنزه تحت شجرة يوكالبتوس أعتاد وضع (فراشه) والنوم تحتها . قال لي أحد اخواننا ان تشييعه كان تشييعاً لم يشهد الحي مثله لميت . كان ظهور النكرة حميد وصعوده في ذاكرة المنطقة الشعبية ثم موته قد سار بموازة سنين السبعينيات والثمانينيات . أستغل حميد صفة (الفقود) التي كان الأصدقاء يطلقونها عليه كما أستغل البهلول صفة المخبول الى ابعاد حد ، تعليقات ساخرة وتصرفات مغايرة للمألوف تكمن وراءها قصصية وفيها وعي وتضمين . برغم تبذله كان مثار إعجاب حتى رجال السلطة في الحي (وهم من أبناء الحي على كل حال) ويحاولون التستر على مايقول ويفعل ، مراعاة لمشاعر أهله ربما ، أو يعاقب عقوبات (قرص اذن) كما يقال . أما من ناحية أهله فلم يكونوا راضين عنه وقد طرده أبوه رحمه الله من البيت ليعيش حميد متمسكاً بتسلل أخته فتوصل إليه طعاماً أو ثياباً حيث تجده ، وزوته بفراش بسيط كان اذا تركه خلف سياج الجامع المبني في المتنزه يجده ملقى في قعر حوض النافورة المهجورة أو يبحث عنه في الأحياء المجاورة ليعثر عليه وقد عبث الصبية به . أوقف مرة ورفع الى القاضي بتهمة سرقة بقرة وسقيها بالخمر حتى الترنح والسقوط . سألته القاضي الذي كان يعرفه (لك فقود شلون تبوك الهابشة ؟) أراد ان يبدأ كلامه بافتتاحية الشهيرة (خال) .. نهره القاضي فعدل الفاظه قائلاً (أستاذ .. والله مايبالك . جنت سكران وناييم .. حسيت فد شي يتحرك يمي ، باوعت خا ...أستاذ وجان أشوف حبل ، كلت ايه الهال جايه أشد بيه فراشي ... شلته طلع بيه هابشه .. هاي هيه !) سألته القاضي (وشلون سكرت الهابشه ؟) أجابه (خا .. أستاذ آني ماسكرتته .. هيه كامت تشمشم بالقرابة) بضم القاف وتشديد الراء) كلت خطيه بينن هاي من ربي .. انظيتها شو به .. هاي هيه !) لاأذكر حكم القاضي ولكننا سرعان ما رأينا فقود يعود الى تسكعه معلماً من معالم حيننا المتحركة . وقف مرة في الشارع تمر به السيارات ولايركب في أية منها ، عرضة لتعليقات سائقها وركابها المازحة الساخرة ولو ركب مع أحدهم لم يكن ليتقاضى منه

حميد فقود والبقرة الثملة

جودت جالجا

شذى سالم تعود

الى الشاشة الصغيرة بالوان الرماد

ديجا / الوكالات

فيسلم دنيا يثير الاسئلة



وقد تم عرض الفيلم في العديد من المحافل السينمائية، ابتداء من مهرجان مونتريال السينمائي الدولي إلى مهرجانات البندقية ونيويورك، فضلاً عن النجاح والشهرة التي حققها الفيلم في الهند، إذ أن كلمة "دنيا" تحمل ذات المعنى في اللغتين العربية والهندية". وقد عبرت جوسلين صعب وحنان ترك، الممثلة المصرية الشهيرة والتي تلعب دور البطولة في الفيلم، عن

في إطار فعاليات اليوم الرابع من مهرجان دبي السينمائي الدولي عقد مؤتمراً صحفياً لفريق عمل الفيلم المصري "دنيا" الذي يتعرض لعدد من القضايا الاجتماعية التي تثير جدلاً واسعاً في العالم العربي، وشارك فيه بالحديث مخرجة الفيلم جوسلين صعب والفنانة حنان ترك صاحبة دور البطولة فيه. وقد شهد المؤتمر الصحفي نقاشاً ساخناً بين مختلف الحاضرين في المؤتمر حول المفاهيم التي يتناولها الفيلم والتي أثارت العديد من ردود الأفعال بين أوساط النقاد والمفكرين نظراً لتعرض الفيلم لبعض الموضوعات الاجتماعية ذات الحساسية الخاصة. في الوقت نفسه، يعد فيلم "دنيا" مثلاً واضحاً على الطبيعة العالمية لفن السينما، إذ نمت كتابة نص الفيلم بالفرنسية ثم ترجم إلى العربية، فضلاً عن أنه صور في مصر من قبل مخرجة لبنانية. وفي معرض تعليقه على الفيلم، قالت المخرجة جوسلين صعب: "لقد حظي هذا الفيلم بنهضة كبيرة، إذ أنه يطرح قضايا عالمية، مثل الحرية والحب والفن والتعبير عن الذات،

الفنانة د. شذى سالم عاودها الحنين الى الشاشة الصغيرة لتعيد لنا بعضاً من صورتها في اعمال تلفزيونية ناجحة سبق ان قدمتها وكان من أبرزها (فتاة في العشرين) و (في اعالي الفردوس)، فعلى الرغم من انشغالها بالتدريس في قسم التربية الفنية بكلية الفنون الجميلة الا انها استجابت لطلب المخرج كارلو هاربتون للعب دور البطولة في مسلسله التلفزيوني الجديد (الوان الرماد) الذي كتبه الفنان د. سلام حريرة ويقدم فيه افرازات متنوعة للعولة وأثارها على مجتمعاتنا الراهنة.. ويشاركها في لعب ادوار هذا المسلسل الذي يقع في ثلاثين حلقة عدة فنانين بينهم: ريكاردوس يوسف ونزار السامرائي وميس كمر. يذكر ان الفنانة شذى سالم اختيرت عضواً في لجنة التحكيم لمهرجان بغداد السينمائي الدولي وسوق الفيلم الذي تقيمه جمعية سينمائيون عراقيون بلا حدود بين الخامس والثامن من هذا الشهر بمشاركة افلام عراقية وعربية واجنبية ويرأس لجنة التحكيم الفنان سامي عبد الحميد وتضم في عضويتها الفنانين المخرج عبد الهادي مبارك وشيخ المصورين العراقيين حاتم حسين.

بإعجاب شديد لأدائها المتميز لشخصية "دنيا" المحورية في الفيلم؛ "أشركت مع جوسلين في الكثير من الأفكار ووجهات النظر، مما جعلني أقبل القيام بشخصية دنيا التي شددت إليها وإلى المفاهيم التي تتخلل حياتها. وعلى كل حال، فإن مدى نجاح أو فشل أي فيلم يحدد بعد الأخذ بمختلف آراء جمهور المشاهدين. ويطرح فيلم "دنيا" هذه المفاهيم والأفكار العالمية مع مراعاة البيئة المحلية، إذ أنه يروي قصة مصرية مصورة على أرض مصر". وفيما يتعلق بالمهرجان، أضافت جوسلين: "أود هنا أن أعبر عن إعجابي بالنمو الذي يشهده قطاع السينما في دولة الإمارات، وأنا واثقة بأن مهرجان دبي السينمائي الدولي قد بذل جهوداً كبيرة لاستضافة إنتاجات السينما العربية وتقديمها إلى الجمهور. وأتمنى أن يكون هناك تعاون مع أحد الموزعين السينمائيين في دولة الإمارات لكي يحظى هذا الفيلم بانتشار أكبر". وقد استغرق التحضير لفيلم "دنيا" خمسة أعوام تقريباً، إلا أنه جرى تصويره في ٧ أسابيع فقط بميزانية لا تتجاوز مليوني دولار.

بغداد / المدى



اشرب وتمنه

تصوير / سمير هادي

كومبيوتر وأخرى

درس في الفوتوشوب ٢

- التحديد بالعصا السحرية استخدام هذه العصا لتحديد الالوان المتشابهة
- زيادة و انقاص دائرة التأثير كلما قلت القيمة قلت درجة الالوان المحددة
- بعد التأشيرعليه لاستخدام جميع الشفاف والليرات لهذا التحديد وبدونه يتم تحديد اللون من الشقيفة او اللير المحددة
- تحديد الصورة بأكملها.
- الغاء التحديد عن الصورة
- بعد الغاء التحديد اذا اردت ارجاعه بهذا الزر
- عكس التحديد مثلا تم تحديد الاوراق وارادنا العمل على ارضية الاوراق اختر هذا الخيار لعكس التحديد.
- التحديد بواسطة لوح الالوان
- وبعد التحديد اختر هذا
- الخيار واختار قيمة التدرج مثلا ١٦ وبعدها اعكس التحديد واضغط DELETEوانظر ماذا يحصل للصورة.
- لانشاء حزام او تقليص الحد او تصديده
- لتوسيع التحديد اذا كان من نفس اللون
- تعميم التحديد على اللون المحدد اي تحديد اي لون يطابق اللون المحدد
- ي- لتكبير وتصغير التحديد
- ك- لاستعادة التحديد بعد حفظه اي بعد حفظ التحديد يمكنك استعادته مرة اخرى ولو بعد حين لارجاعه
- ل- لحفظ التحديد
- التحديد بواسطة التلوين في لوح الادوات يظهر لك الاداة هذه اسفل لون الخلفية ولون درجات الرمادي
- الحد او تصديده
- لتوسيع التحديد اذا كان من نفس اللون
- تعميم التحديد على اللون المحدد اي تحديد اي لون يطابق اللون المحدد
- ي- لتكبير وتصغير التحديد
- ك- لاستعادة التحديد بعد حفظه اي بعد حفظ التحديد يمكنك استعادته مرة اخرى ولو بعد حين لارجاعه
- ل- لحفظ التحديد
- التحديد بواسطة التلوين في لوح الادوات يظهر لك الاداة هذه اسفل لون الخلفية ولون درجات الرمادي
- الحد او تصديده
- لتوسيع التحديد اذا كان من نفس اللون
- تعميم التحديد على اللون المحدد اي تحديد اي لون يطابق اللون المحدد
- ي- لتكبير وتصغير التحديد
- ك- لاستعادة التحديد بعد حفظه اي بعد حفظ التحديد يمكنك استعادته مرة اخرى ولو بعد حين لارجاعه
- ل- لحفظ التحديد