

هوليوود تتجه نحو عالم الألمان



هي الظاهرة التي أصبحت معروفة الأكثر في هوليوود في المخرجين الحيا أفلام الحزن والكابة وهذا الأمر ظهر بوضوح في المهرجانات السنوي الذي اقيم مؤخرًا في مركز لينكولن بعنوان "أفلام جديدة" خصص لالقاء الأضواء على الصناعات الجدد للأفلام

الاسباب متعددة بالنسبة لهذا الاختيار ولكنها تتعلق بالدرجة الاولى بحالة العالم او مزاج القارئ على صناعة السينما او اولئك الذين

لي وونغ كار- ويا، والعديد من المخرجين الذين سلطت عليهم الأضواء فترة من الزمن تم تضاعفت شهرتهم او توقفوا عن العمل.

ترجمة: نادية فارس
عن الـهيوالد تيريبون
ومن بين الاسماء المشاركة سانتال اكيرمان وسبايك

يختارون الافلام للمهرجانات العالمية كل هذه القطاعات التي لها دور في صناعة واختيار نوع الفيلم، أصبحت في الاعوام الاخيرة تضع في مقدمة اهتماماتها، القصص الحزينة، مأسى الناس ومأسى الحروب او الكوارث الطبيعية ومن تلك الافلام التي ستعرض في خلال المهرجان، فيلم بعنوان الحرب الرقص، يتحدث عن اطفال اوغندا في خلال الحرب وهو من اخراج الزوجان شون فاين وانديا ينكس فاين ويركز الفيلم المذكور على مجموعة من الاطفال في مخيم للاطفال شمال اوغندا والذين بعد نجاتهم من مذبحه اشرف عليها المتمررون من مجموعة تعرف بجيش الرب للمقاومة، يتهبون لتنظيم مسابقة للرقص والغناء فيما بينهم. وقد حقق هذا الفيلم الوثائقي النجاح لعدة اسباب منها الموسيقى التصويرية المرافقة له، اضافة الى اختيار الاماكن الطبيعية للتصوير والتمثيل المدهش لثلاثة من الاطفال من الافلام الاخرى التي جذبت الاهتمام الفيلم الدرامي "ملجأ" من اخراج ماركوسيمون بوشينيو "يمثل فيه كل من ماريا دي ميديروز وانتونينا ليسكوفا دور عاشقين ايطاليين يكتشفان بعد عودتهما من اجازة من شمال افريقيا ان شخصا مغربيا قد اعتدى بشكل غير قانوني على ملكيتهما.

ومن بريطانيا، يشارك فيلم عن التعاسة بعنوان "درب احمر" كما ان المهرجان قدم عددا من الافلام الاخرى من بينها فيلما فرنسيا من اخراج جان-باسكال هاتو، ومن الأرجنتين فيلما بعنوان "ال كاستوديو" اخراج رود ريفو مورينو، اما فيلم الافتتاح فكان فيلما ماخوذا عن رواية الكاتب الامريكي بول اوستر وهي بعنوان "الحياة الخفية لمارتن فروست".

حزن جديد في افغانستان... الايديز ينظم للقائمة...!

بقلم: كارلوتا جولا
ترجمة: عمران السعيد



كابول...افغانستان....جالسا وهو ياكل بهدوء في حضان ابيه طفل الثمانية عشر شهرا غير مدرك للعدوى التي تجري في عروقه.

ولكن والده فلاح الشعير مدرك لمرض طفله الخطير جدا. وهو نفس المرض الذي قتل زوجته قبل اربعة اشهر تاركة له اربعة اطفال بؤساء. تاخذ هذا الفلاح موجة بكاء حادة وهو يقول.... حين ماتت زوجتي اعتقدت بان ذلك امر من الله وحين علمت بان طفلي مريض بنفس مرض والديته سألت اذا كان هناك دواء لهذا المرض اجابني الاطباء بالنفي وقالوا... عليك الايمان بالله.. بعد معاناته لعقدين من الحرب الطاحنه وحكم طالبان القاسي أصبحت افغانستان اليوم تعاني من غول مرض

الايديز المرعب والذي اخذ بالظهور مؤخرا في بعض المدن والقرى الفقيرة. وقد بقي هذا المرض مخفيا في الوقت الذي تواجه فيه الحكومة وبالتعاون مع القوات الامريكية والناثو متمرد طالبان.

حين عرف هذا الشاب الأفغاني بمرض ولده طلب عدم ذكر اسمه او أي تفاصيل اخرى ولم يذكر ذلك امام عائلته ايضا. وذكر ان اصابة زوجته بهذا المرض جاء نتيجة عملية نقل دم في باكستان قبل عدة سنوات. ويقول الخبراء بان مرض الايدز يعتبر في درجاته القليلة حيث سجلت ٦٩ اصابة وثلاث حالات وفاة ومع ذلك فان مسؤولي الصحة في هذا البلد يحذرون من زيادة حالات الاصابة بهذا المرض.

الضحك.. وصفة سحرية للأطفال...

ترجمة: عدوية الهلالي



افضل وجه... كذلك يؤدي الضحك دورا رئيسيا في تمتين الروابط بين الطفل ووالديه ، خاصة آياه . فربما يجد الكثير من الآباء صعوبة في التأقلم مع دوره الجديد، خاصة خلال الثلاثة أشهر الأولى عندما يشعرهم صغر حجم الطفل ورقته بالخوف، أكثر مما يشعرهم بالجاذبية نحوه. ولكن ما إن يبدأ الطفل في الضحك حتى تذوب مشاعر الأب، ويصبح متشوقا الى أية فرصة تجعل طفله يضحك . من جهته، يتعلم الطفل سريعا ان الأم تعشق رؤيته وهو يضحك ، وان ضحكته تلك تروق لها، فيعمد الى الضحك على أمل ان يأسر طريقته في التعبير عن مدى سعادته بصحبتها...الضحك إذن مفيد لصحة الطفل الجسمية والنفسية فلا يجب حرمانه من هذه النعمة الغالية...

الضحك يفيد الأعصاب ويضفي احساسا بالعافية والصحة الجيدة...وتؤكد الدراسات ان الضحك يسهم في تخفيض ارتفاع ضغط الدم ،وتبديد التوتر وتقوية جهاز المناعة مما يعزز مقاومته للأمراض . وأشارت أبحاث أخرى الى ان الإنسان عندما يضحك يفرض جسمه مواد طبيعية مسكنة للألم تسمى "الندروفين"فتتحسن حالته النفسية ...

لكن المشكلة الوحيدة في اعتماد هذه الوصفة الشفائية لسحرية ، هي ان روح الدعابة غالبا ماتفارق لأنسان عندما يكون في أشد الحاجة اليها ، وذلك عندما تشتد عليه الظروف والأحوال ... لذلك في ان تربية الطفل لتجهد الأعصاب، فالكاء ومواعيد الطعام والنوم المتقطع وتغيير الحفاظ، كلها أشياء تسهم في زيادة توتر الأم واجهاها لها فتي بحاجة الى ان تنظر الى الجوانب المضحكة في الحياة اليومية وأن تستخدم الضحك لتقلل من حدة المواقف العصبية وتبديد التوتر. وبمجرد أن تتذوق شعور المرح والسعادة لضحك طفلها فسوف تعتاد عليه وتتشوق لسماع المزيد من ضحكاته ...

ويمائل تأثير الضحك الايجابي في الحالتين النفسية والجسمية للأطفال تأثيره في الكبار إذ تعتبر الحالة المزاجية للطفل ، قبل أن يستطيع التعبير عن مشاعره بالكلام، المؤشر الوحيد على مدى راحته أو سعادته. إن الطفل الذي يتمتع بضحكات جميلة، إنما يوضع لوالديه انه في حالة جيدة، بالتالي يشير الى انهما يقومان بمهمتهما على

القدماء عالجوا مشكلة الأرق بالأفيون

معالجة النوم والأحلام بـ حرارة القلب ؟

ترجمة: عدوية الهلالي

انها مقر الروح في الجسم -هي مركز ينظم الساعة البيولوجية بالجسم -ويشير كورني الى اعتقاده بان هذه الغدة هي ربما الجزء المنكمش المتبقي من العين الثالثة للإنسان.وتعد هذه الغدة في بعض الحيوانات الدنيا بمثابة مجس للضوء فيما ينظم لدى الحيوانات الثديية وكذلك الإنسان افراز هرمون الميلاتونين الذي يجعل الشخص يشعر بالتعب.وعادة مايفرز ليلا بكميات بسيطة محددة وقد قامت شركات الأدوية بانتاجه كمقوم يستعان به لتعديل سير الساعة الداخلية للجسم وذلك للتغلب على فروقات التوقيتات للذين تكثر اسفارهم عبر القارات.كذلك الذين يعملون في فترات ليلية والذين يعانون من اضطرابات النوم ، ذلك ان ما بين ٦٠-٧٠% ممن يعملون في الفترات الليلية يعانون من توترات عصبية وبمرور الوقت يتعرض هؤلاء في فترات لاحقة الى امراض عضوية مثل ارتفاع ضغط الدم وقرحة المعدة وزيادة مخاطر الاصابة بالذبحة الصدرية..

الصحة النفسية هانس يوجر بألمانيا من اكتشاف نبضات منتهية في الصغر ينتجها المخ ليل نهار وتمكن يوجر من كشف تلك النبضات عبر الجمجمة وتسجيلها...

وقد أصبحت الشكوى من النوم السيء هذه الأيام شائعة بدرجة كبيرة حتى ان الاحصائيات تشير الى الشكوى من الاوضاع الاقتصادية السيئة حيث بات السهر ليلا ومواصلة الليل بالنهار سواء بسبب العمل او الترفيه أو غير ذلك. وان هذه الأسباب تخل بالساعة البيولوجية للجسم مما يعرض الشخص لخطر فعلي. وفي هذا السياق يقول العالم ستانلي كورني ان الإنسان عبارة عن آلة بيولوجية مزودة بعملية تطور طويلة الأجل فقد تطورت عبر آلاف السنين معظم وظائف الجسم البيولوجية بما يتواءم وايضاً يوم من ٢٤ ساعة.وتنتج الساعة الداخلية لوظائف الجسم وأعضائه أن يؤدي الأشياء الصحيحة في التوقيت الصحيح ويقسم ذلك بمرونة كبرى وتعد الغدة الصنوبرية التي كان الفيلسوف الفرنسي رينيه ديكارت ١٥٦٦-١٦٥٠يرى

بعض الآراء ان الأستسلام للنوم والراحة هو بمثابة ضمان لحماية الذات.فمواصلة النشاط بدون انقطاع وعدم الخلود الى الراحة حفاظا على الساعة الداخلية للجسم يزيد من احتمالات التعرض للموت المبكر..

وهناك رأي آخر يرى ان النوم يوفر السرعات الحرارية ويشير العلماء الى ان الخلايا في المخ تستهلك في فترات الاستيقاظ كميات كبيرة من سكر الكلوكوز ولايمكن تعويض المفقود منها في الوقت نفسه ومن فوائد النوم والخلود الى الراحة زيادة المخزون منها لاستخدامه في اليوم التالي ، ومن الجوانب المهمة للنوم أيضا انه يعزز الجهاز المناعي ويجعله على أهبة الاستعداد ، وانشاء النوم تظل مختلف الغدد الداخلية تعمل بنشاط مثل الغدة الكظرية ، كذلك فإن النوم يكون مفيدا أيضا للخلايا العصبية للمخ لأنه غالبا ما يساعد المخ على التخلص من المعلومات التي حفل بها يومه ويفسح مكانا للمزيد منها في اليوم التالي.وفي العشرينات من القرن الماضي تمكن استاذ

