

مدينة إكيا..ابتكار للحياة السريعة

قبل بضع سنين مضت،ظهر فلم سينمائى مبهج اسمه قصص مطبخية، يحكي عن فريق من اقتصاديي المنزل السويديين من جيل الخمسينات، عبروا الحدود بشكل جماعى ووضعوا انفسهم في مطابخ العزاب النرويجيين، كانو يهدفون الى تحليل الروتين المنزلي في بحث اسكندنافي بحت لتحسين كفاءة (ربات البيوت العصرية)، كانت صورة الفلم النهائية عن سويدى ذي اربطة ضيقة لديه لوحة موضوعة في زاوية المطبخ وهو يدرس كيف يقوم النرويجي بتحضير فطوره.

كان الفلم عبارة عن مبالغة لطيفة لدراسات فعلية حدثت في السويد، واليوم وبعد مضي نصف قرن، ليس من الشيء العظيم ان نتصور ان شعب (إكيا) يقوم بالشيء نفسه وهو يبتكر (Booklok وتلفظ (بوك لوك) كما الكلمة الانكليــزيــة (Book look)وتعنى باللغة السويدية (الحياة السريعة) وهو يمثل الفكرة العظمى لمدينة إكيا لحد

وبعد استيلائهم على السوق بالأثاث المنزلية الرخيصة في العقد الماضي،فان الشركة السويدية العملاقة بالبيع بألمفرد تخطط الان لتشييد المنازل، فقد شيدت ما يقرب الى ٣٥٠٠ من منازل (بوك لوك) او (الحياة السريعة) في اسكندنافيا وهي الان في طريقها الى المملكة المتحدة.

تكلف كل شقة، وسوف يليها الكثير والعديد ربما، فبما انها سهلة البناء وذات طاقة كفوءة وتهدف ارباح العوائل مابين (١٥ الى ٣٠) الف باوند فمن سيوقف وهناك طرائف حدثت عندما تسلم مشتروا البيوت كومة من صناديق البناء الجاهزة، واحدى تلك الطرائف كانت عن مفاتيح (الأن) الصغير حيث كان يرحب بها بحرارة. وعن ذلك تقول (إيوا ماكنوسون)، وهي مديرة المبيعات لشركة (بوك لوك) "انا لم اسمع بشيء كهذا من قبل اجل، لقد حدث معنا العديد مثل تلك المواقف، حتى عندما كانت المنازل قيد الانشاء في المصانع تحت ايادي حرفيين

ماهرين "، تقول ذلك وهي تبتسم في

المركز الرئيسي لشركة (بوك لوك) في

(مالمو) وتوضح (إيوا) ان مشروع (بوك

لُوك) هو بالحقيقة عمل مشترك بين

شركة (إكيا) وشركة (سكانسكا) عملاقة

البناء السويدية ويتم انشاء المنازل

على اعطاء رخص التخطيط لانشاء

المشروع البريطاني الأول من (بوك لوك)

والذي يتكون من ٣٦ شقة في قرية (

القديس جيمس) في (كايتشيد) ويؤمل

ان يتم انهاؤها في نهاية العام ويتوقع ان

برخصة في المملكة المتحدة من قبل شركة Live Smart@Home)) شركة تابعة لمجموعة الشركات التي تمتلكها الشركة الام.



كبيرة ومنطقية للشركة وكانت موجودة منذ عام ١٩٩٦ استجابة الى الظروف المنزلية المشابهة لتلك الموجودة في المملكة المتحدة في يومنا الحاضر، كالطلب على التجهيز والاسعار المرتفعة وعدم انشاء منازل كافية باسعار رخيصة في الاسواق. وبشكل اولي فان المشروع كان يديره باحثون وليسوا معماريين،فقد درسوا الاتجاهات في الحجم المتضائل لمعدل اهل البيت السويدي واتخذوا النموذج المثالي للمالك لمنزل (بوك لوك) ام عازية لطفل واحد متوسطة الدخل ولا تمتلك سيارة ثم درسوا بعدها كلفة الايجار التي تستطيع تحملها وتبعا لذلك وضعوا ميزانياتهم وقد بينت الاستطلاعات التي اجريت في مخازن (إكيا) في السويد عن الاوليات المنزلية لزبائنهم المحتملون. والتي تشمل الرغبة في العيش الامن في بيئة محيطة صغيرة قريبة الى الريف وعلى اتصال بجيرانهم وفي منازل مصممة جيدا وعملية بحيث يصلها الضوء ومؤثثة من مواد طبيعية.

لا تصل منازل (بوك لوك) كما تصل البيوت الجاهزة تماما ولكنها ليست بعيدة عن ذلك. فالبنايات المصنوعة من الخشب جاهزة بصورة كلية تقريبا وهي تجلب من الموقع على ظهر الشاحنات كوحدات من القطع قبل ان يتم تجميعها ثم تنقل الى الموقع عن طريق رفعها بالرافعة بكل بساطة. وتوضع على السطح والحائط الخارجي ثم تعدل وتثبت في اماكنها وتصبح جاهزة للعيش

ان الترتيب النموذجي للمنازل هو على شكل حرف ((لو تكون بطابقين وتتالف من ثلاث غرف في كل طابق ويمكن ان يتم تركيب طابق في كل يوم. وقد تصدر اصواتا بسيطة بشكل خفيف بينما تبدو قواعد التصميم الاساسي متينة جدا. وتحتوي كل غرفة على شبابيك في ثلاثة اتجاهات وفي احد (L) المواقع تمتد فيه من شكل الحرف $\left(U \right)$ الذي غالبا ماتكون عليه الى حرف ببناء واطئ يحتوى على مكان للتخزين في كل مسكن. وبدلك فانها تنشئ فنَّاءً شبه مغلق حيث يستطيعوا ان يحصلوا فيه ايضا على شجرة تفاح خاصة بهم (كشيء يتشاركوا الاهتمام به) حسب ما تشرحه (ماكنوسون) او ان يحصلوا على مكان ليضعوا فيه كرسيا لجلسات

ترحمة: عدوية الهلالي

يتسامروا فيها مع الجيران كما تصف

(بوك لوك) في السويد كان ذا الواح خشبية بلون الدم الاحمر وبشبابيك بيضاء مربعة وسقف مائل gdsليس بالامكان تجاهله في القرية السويدية النموذجية. ويوجد اختيار محدد للون والطراز القديم اضافة الى الاختلافات القومية فعلى سبيل المثال المنازل الهولندية تكون اكثر عصرية وبشرفات فولاذية وذات مقابض سوداء. وفي مرتفعات نرويجيا وجدوا ان بناء المنازل المستقيمة اسهل من بناء تلك التي على شكل حرف ((L)اما منازل (مالمو) حيث اخذتني اليها (ماكنوسون) فتبدو وبشكل مجهول،حديثة وذات جدران بيضاء مسطحة وشبابيك طويلة وشرفات وعتبات خشبية. وتقع بين انواع من منازل اخرى في ضاحية المدينة بصورة نموذجية.

من إكيا كتقدمة منزلية حارة.

ان افضل تصميم تم بيعه من منازل

لقد باعت الشركة،بشكل اولى،شققها بعيدا عن مخازن (إكيا) لكنها كانت مشهورة جدا بحيث ان الناس خيموا في الخلاء لمدة يومين للحصول على واحدة،لكن من كانت حاله كحالة (الأم العازية) كان صعبا عليه ان يقوم بالتخييم في الخلاء ولذلك تقوم الشركة الأن باختيار السكان عن طريق اليانصيب حيث تقوم بخلط اسماء المستأجرين بصورة عشوائية،فهى تختار قليلا من الاهالي العزاب وايضاً بعضا من المسنين الذين قد تركوا منازلهم الكبيرة والازواج الشباب والعوائل.

ولاتختلف هـذه المنــازل ذات الارضيــة الخشبية المهندسة والحمامات المكسوة ومطابخ (إكيا) المناسبة، عن المنازل التي تراها في كاتلوكات (إكيا). الا ان كلُّ مالك منزل جديد يستلم وصلا بهدية

وبعد ان يبين ايضا مالكو المنازل مايريدون بالضبط وما لا يريدون في منازلهم بعد استقرارهم، ستستطيع الشركة ان تقوم بذلك بصورة اصح في المرة المقبلة. فعلى سبيل المثال، واستجابة الى تعليقات حول الضوضاء تم جعل الحصى الموجودة في ممرات الاقدام بدرجة ادق مما كانت.

وبحث كهذا يضع تصميما يقود الى توليد مشاعر متباينة. فقد يعرض حلولا منزلية وايضا ومع ذلك يقترح

دلت الأبحاث ان التمارين الرياضية

والتغذية السليمة يمكن أن تؤديا

بصورة جوهرية الى تقليص فرص

الإصابة بالأزمات القلبية بينما

تقود حياة الأسترخاء الى مضاعفة

، السريع وممارسه ركوب

وجهة نظر ميكانيكية كئيبة عن

الانسانية تلمح الى حجم واحد رتيب

بلائم كل المستقبل المتمدن . فما هو

المغزى من ان تصبح الاستجابة الى

احتياجات المجتمع شكلا من الهندسة

لا حاجة الى القول، ان الادمغة التي

تعمل في منازل (بوك لوك) قد صارعت

هذه المعضلة. ولسبب واحد وهو انهم

كانوا حذرين من الا يغرقوا في السوق،

ففي (مالمو) يوجد اكثر من موقعين لمنازل

(بوك لوك) لكن في مناطق اخرى من

المدينة يتم تشييد الشقق في مجاميع

وتـذكـر (مـاكنـوسـون) "نحـن نحـسـن

التصاميم بشكل ثابت وتوجد نسخ

جديدة ستظهر ولذلك ليس وجوبا ان

تحصل على العديد من التصميم ذاته في

مكان واحد،فعندما تعود الى المنزل عليك

تمارين رياضية خفيفة لتقوية القلوب الضعيفة

لاتزيد عن سبعة وتعرض ٤٢ شقة.

الاجتماعية ؟.

ستيف روز ترحمة : ايناس عبو سعيد

ان تكون قادرا على تمييز منزلك فورا ". والامور ذاتها سوف تطبق جيدا في بريطانيا حيث تخطط شركة (Live (smart لتطوير المئات ان لم يكن الألاف من منازل (بوك لوك) لتحقيق الاقتصاديات الضرورية للمقياس فبعد ال ٣٦ شقة الاولية، يوجد ١١٧ منزلا اخر من منازل (بوك لوك) يخطط لانشائها في موقع (كايتشيد) الذي يقع في شارع تقليدي ويكلف مابين (١٢٠,٠٠٠ و ١٥٠) باوند. وسيتم الاعلان عن مواقع اخرى اضافية في المملكة المتحدة

هذه آلسنة ويبدو ان (كلاسكو) سيكون الموقع التالي. عث"الغارديات"

في فرنسافيلم سينمائي عن لافونتين

كاتب الحكايات الأسطورية عن الحيوانات مبدئي ومتمرد...

الليلة التي أعقبت الحفل الباذخ لرواج

ختار العيش في باريس لشدة حبه لها...كان يمكنه أن يروي عنها ألف حكاية وحكاية بعد أن حفظ عن ظهر قلب كل شوارعها وطرقها الخلفية وممراتها السرية...كان يتحدث بالتفاصيل عن أية كنيسة أو دير قديم أو أثر تاريخي وعن تلك الشخصيات البي كانت تتردد باستمرار على تلك

كان جان لافونتين، كما يقول المؤلف لورنت دوتش، بئرا من المعرفة وكان ظريفا وتألق بين كتاب الكوميديا منذ بداياته فقد كان يمتلك شيئا متفردا ومؤثرا لدرجة انه أثار عاطفة القراء برقته وبساطته وحماسته وحب استطلاعه البشرى وشهيته للحياة..ومع مرور السنين بدأ النقاد ينظرون اليه بشكل عميق ومؤخرا تم تحويل قصة حياته الى فيلم سينمائي أخـرجه دانيــال فـين وأطلق علـيه عنــوان '

المتمرد "وظهر فيه لافونتين بصورة رجل عابث نجح في ترك بصماته على عصره... انه جان لافونتين، كاتب الحكايات الأسطورية الشهير عن الحيوانات ومؤلف شخصيات الحيوانات المريضة بالطاعون و"الغراب والثعلب " الذي استحق مؤخرا تحويله الى شخصية سينمائية متفردة... في باريس، في ١٥ ايلول من عام ١٧٦١، أي

الملك الشاب لويس الرابع عشر، تم توقيف مراقب المالية ومستشار الملك نيكولاس

يقول مؤلف السيناريو لورنت دوتش انه وعندما كان يقرأ حكايات الفونتين في المدرسة، كان يتخيله عجوزا ممتلئ الجسم وعاطلاً عن العمل كأولئك الكتاب الـذين يترددون باستمرار على الصالونات الأدبية الفاخرة لكنه كان يكتب قصصا وأشعارا لطيفة عن الحيوانات للأطفال...ويضيف دوتش : أعشق التاريخ وكل شيء فيه خاصة مايتعلق بالقرن السابع عشر لذا نقبت كثيرا في الأعمال الأدبية لتلك الفترة، وكتبت قبل فترة فيلما تلفزيونيا عن فوكو بمساعدة ديدييه دوكوا ولورنت هينيمان

الذي سيقوم بأخراجه، وخلال تنقيباتي، اكتشفت حقيقة شخصية جان لافونتين... فوكيه في نانت على يد ارتانيان وبأمر من كولبير ليجد نفسه سجينا في سجن بيزرول...كان فوكيه يكرم المثلين باستمرار ويساعدهم ويطعمهم لكنهم أداروا له ظهورهم بعد تعرضه لهذه الأزمة وبدأوا يتمسحون بالملك بينما بقي جان دو لافونتين مخلصا لفوكيه وفلم يتردد في الدفاع عنه ومهاجمة النظام الأستبدادي من خلال حكاياته الأسطوريةالساخرة ومقالاته النقدية التي أثارت استياء

الوقت على التحدث والقاء الخطابات دون ان يدرج اسم عدوه فيها أو يتلفظ به

عت لوفيغارو الفرنسية

أمراض الشرايين والقلب وهي أكثر كان لافونتين من عامة الشعب لكنه اغتصب الأمراض شيوعا ...وتقلص التمارين الرياضية المخاطر القلبية خصوصيته وتفرده اغتصابا وتبين انه كان فضل العيش بشكل بائس وعاش على الدراجات الهوآئية وغيرها من هامش المجتمع مقابل أن يظل متمسكا المارسات النشيطة تؤدى الى بمبادئه وأمثلته العليا ولايتنكر لها أو يتبرأ انخفاض نسبة الكوليسترول منها ونقصد بذلك صداقته لفوكيه وعدم وضغط الدم ومرض السكري تخليه عنه .. لقد قادته مبادئه الى بالأضافة الى انخفاض الوزن الأصطدام بالسلطة والتعرض لظلم الملك وتوفير الأستجمام الذهني. وحاشيته لكنه ظل يمتلك الروح الناقدة كماتساعد التمارين الرياضية في المعارضة والرأس المليء بالرغبة والتحرر... عملية ضخ الدم بصورة أكثر فاعلية في نهاية حياته، تخلى الفونتين عن تمرده مما يعزز القوة والنشاط كما جاء وعاد مواطنا عاديا ومارس وظائف عدة على لسان الدكتور "جوزيف كانام قادته الى الأكاديمية الفرنسية حيث تم "استاذ الطب المساعد في كلية الطب اختياره رئيسا لها في عام ١٦٨٤ وصار لزوما عليه أن يواجه خصمه القديم كولبير وجها لوجه وبدلا من أن يصالحه، حرص طوال

العـــالم الــسري في اعــمال الفــنــان كـــوروت...

خمسون لوحة من اعمال الفنان الفرنسي المعروف جان كوروت تعرض خلال شهر ايلول القادم وهي من ابرز انتاجه الذي يعكس قوة بداية الحركة الانطباعية لدى هذا الفنان والذي يعتبر من ابرز معلمي الحركة الفنية الفرنسية.

جان بابتيست كوروت ابن بائعة القبعات وأب يعمل في محل بيع المواد الغذائية يعتبر الرجل الهادىء في الفن الفرنسي والذي تحول ليصبح من كبار الثوريين في

الطبيعية امثال مشاليون وبيرتون والذين التزموا فيما بعد بمبادئ التوازن بين التكوين واللون. كانت اعمال كوروت مختلفة عن

معاصريه منذ البداية بسبب احساسه بالانتماء الى الطبقة البرجوازية التي لا تحمل ومضة

فرنسا. كان والده يتمنى ان يصبح

تاجر ملابس ولكن التجربة انتهت

بالفشل وترك الشاب لأن يختار

الطريق الذي يريد حيث انتقل

للتدريب مع فنانى الحركة



ثقافية او سلوكا مميزا. لقد جاءت سوریت میلیکات 🔳 اولى تخطيطاته في ايطاليا بين ترحمة: عمران السعيدي عامی ۱۹۲۲ و ۱۹۲۸ کاشفة عن حب التي لم يجرأ اي من معاصريه عميق للطبيعة وعالمها الغريب. الاقدام عليها. ففى سفرة له فوق التايبر ينظر كوروت الى بعض الكهوف على الطريق ويلاحظ تدلى النتوءات

الصخرية وهي تعكّس مدى

التناسق بين شكل هذه الكهوف

والمناظر الطبيعية الخلابة لتلك

المنحدرات. وراح يخطط بالقلم

والحبر البني تلك الاشراقات

العنيفة لآنحدار الوادي

وسلسلة الكهوف الجميلة . تبرز

شجرة هائلة ويبدأ كوروت

بتخطيطاته الفاتنة ذات الضربات

القصيرة والخطوط المتعرجة. تأتى

هذه الضربات بشكل يختلف عن

الاعمال التي بداها كوروت في ذلك

من مناظر الطبيعة التي اثرت

كثيراً على سير اعمال كوروت

منطقة سيفيتا كاستيلينا. حيث

تحمل في مساحاتها مناظر تذهل

الناظر من حيث الشعور بدفء الماء

وحركة النسيم وهي تهز الاغصان

النحنية. تلك المناظر دفعت بكوروت

ان يرسم لوحات تعبر عن الجرأة

من لوحات كوروت المبكرة التي خططها بقلم الرصاص الاسود وجاءت لوحة رائعة لام ريفية وهي تطعم طفلها .وقد اعطى الفنان كلّ انتبأهه نحو نظرة الآم العميقة نحو الطفل اثناء الاطعام وعملية المزج بين الشجاعة والخوف التي عبرت فيها هذه الام من خلال لغة الجسد وهي تحتضن طفلها. وفي تخطيط اخر يقدم لنا كوروت لوحة رائعة عن حالة احباط لشابة وهي تمر بلحظات يأس مؤلمة. وقد انجزت هذه اللوحة خلال ضربات قليلةً ولكن االاهتمام الكبيرجاء في

التركيز على الظل تحت العين والوجه الكئيب وتلك هي صرخة من كوروت بعيداعن توحاته الزيتية. ولدى كوروت لوحة اخرى تحمل اسم (شابه بنزراعين مربوطين) وهي عبارة عن تخطيط لشابة كئيبة يوحي بقدرة كوروت في التخطيط اكثر من الصور

الشخصية الملونة.

في جامعة هارفارد . ويستطرد الدكتور كانام في ان المزايا تكون أكثر فاعلية بأضافة النظام الغذائي السليم الى التمارين الرياضية ،وقد أظهرت الدراسات انه على الرغم من ان بعض الدهون والكاربوهيدرات ترفع من نسبة المخاطر القلبية فأن غيرها يساعد في حماية الجسم من الكوليسترول المرتفع والسكري وضغط الدم المرتفع وتشير البحوث الى ضرورة اعادة التفكيربالنسبة للذين يعتقدون انهم كبروا سنا على ممارسة الرياضة بعد سن الخامسة والأربعين يخفضون معدل الوفاة لديهم بنسبة ٢٣ بالمائة حتى الناس المصابين بالنوبات القلبية يمكنهم ممارسة الرياضات تحت الأشراف الطبى لتخفيض فرصة الأصابة بنوبة قلبية أخرى بنسبة ٢٥ بالمائة وتشير التقارير الى ان نمط الحياة الحالى بالنسبة للذين يقضون فترات طويلة من أوقاتهم وراء المكاتب يمكنهم الأفادة من تغيير روتينهم بادخال تمارين خفيفة مثل العمل في الحديقة والمنزل وحتى صعود السلالم ...

وما أن تتحسن لياقتهم البدنية فأن التمارين البدنية المنتظمة تكون افضل وبصورة مثالية فبالأمكان ممارسة الرياضة ثلاث مرات اسبوعيا مابين ٣٠ و٤٥ دقيقة حيث انها قادرة على زيادة معدل جهد القلب مابين ٧٠ و٨٠ بالمئة من نسبته القصوى ويضيف "كانام "ان أربعة أيام في الأسبوع من

الرياضة كافية للحفاظ على جسم سليم خال من أمراض

وهناك طريقة تدعى "التمرين المتناوب "يمكن من خلالها زيادة

النشاط بطريقة أكثر اعتدالا وهذا النوع من التمارين يمكنه توفير جميع مزايا النشاط المكثف دون ارهاق وتشمل التمارين المتناوبة تناوب فترات المشي خمس دقائق مع الجري وامتطاء الدراجات على التلال المرتفعة أو تعلم فنون القتال العسكرية أو ممارسة الرقص . وقد أظهرت بعص الدراسات أن التمرين المتناوب مثالي للأشخاص المصابين بأمراض قلبية لأنه يشغل العضلات دون ارهاق القلب ... كما يمكن أن يكون رفع الأثقال أو تمارين المقاومة مفيدا للقلب وقد أظهرت احدى الدراسات ان الرجال والنساء من الأعمار التي تتراوح بين الستينات والثمانينات الذين مارسوا تمارين الجهد على أجهزة الأثقال لمدة ستة شهور تمكنوا من اطالة وتكثيف تمارينهم البدنية كما كشفت دراسة اخرى ان الرجال الندين مارسوا رفع الأثقال لمدة نصف ساعة أو أكثر اسبوعيا كانوا أقل احتمالا بنسبة ثلاثة وعشرين بالمائة من الأصابة بأمراض القلب على مدى ١٢ عاما من الذين لم يمارسوها . ويقول كانام : اذا كان الأنسان يعاني من عوائق في الركبة أو جبيرة فأنه بحاجة ليكون أكثر قدرة على الأبتكار وبينما قد لايكون الجري ملائما أوغيسر عملي فبالأمكان ممارسة ركوب دراجة ثابتة أو السباحة أو ممارسة اليوغا ... عث لاسيانس الفرنسية