

## فنران تصارب الأنغام القتالفة

فيلنكولو (موزمبيق) - برغم السمعة السيئة التي تتمتع بها الفنران بسبب شكلها القززي وخطورتها في بعض الأحيان إلا أنها قد تساهم في إنقاذ حياة البشر وهو أمر لا يعلمه إلا القليل من المختصين ويتحقق بالفعل حالياً في أفريقيا وتحديدا في موزمبيق.

في ساعات الصباح الأولى بمدينة فيلنكولو الصغيرة التي تبعد نحو ٨٠٠ كيلومتر شمال العاصمة ماينوتو ويعد ١٥ دقيقة قطعها السيارة بعيدا عن قلب المدينة يظهر حقل الغنم لم يجز تطهيره بعد وأمامه أربعة من الفنران الكبيرة قابعة في أفضاصها الصغيرة على الواح خشبية دون أن تزعجها الأصوات من حولها.

لغما أرضيا بالفعل وعلى الفور يحدد شخص ثالث علامة حول الموضوع بحيث يمكن إخراجها لاحقا بواسطة جهاز تطهير الالغام ونزع فتيله بعد ذلك. وهكذا تستمر العملية باستخدام الحبل بمسافة نصف متر في كل مرة.

وتعد عمليات تطهير الالغام من أصعب وأخطر المهام وأكثرها كلفة وتكرس فيها الجهود ابتداء من المختصين إلى الكلاب والمكينات.

وفي الوقت الذي يصلح فيه استخدام ماكينات الرصد والتطهير فوق الأراضي المسطحة فقط ظهرت الفنران وينجح عظيم في الفترنة الأخيرة كعنصر فعال في الكشف عن الالغام الأرضية.

ويرجع الفضل في هذا الموضوع إلى المهندس البلجيكي "بارت فيتجنز" المتخصص في تصميم المنتجات والذي لم يجبه عمله بين المكاتب فضل تغيير مسار حياته معتمدا على تعوده منذ كان صغيرا على تربية الفنران.

وعندما شاهد "فيتجنز" الأمريكان وهم يجرون التجارب على الفنران الصحراوية المنغولية لتعرف على الالغام الأرضية من خلال حاسة الشم المنغولية للبلجيكي في تطوير التجربة وبدون استخدام أو زرع أي شيء في رأس الفأر.

وعلى الفور استقال "فيتجنز" من عمله وبدأ سلسلة من الأبحاث استغرقت أعواما وظل يعيش معتمدا على معونات الشؤون الاجتماعية حتى



ومع انطلاق أول شعاع للشمس يخرج المدرب الفأر "روتا" من قفصه واضحا حزاما صغيرا حول الفأر وتبدأ المسيرة بالتحرك في الاتجاه المحدد مكان العمل لتطهير حقل الالغام بمعدل عشرة أمتار في كل مرة.

المنظر غريب بالفعل فهناك اثنان من خبراء تطهير الالغام يرتدون الملابس الواقية من الالغام يثبت أحدهم حبال بطول متر مربع واحد على الساق اليسرى وبدون تردد يتعلق الفأر بالحبل ويسير في اتجاه الخبير الآخر الذي يبعد عشرة أمتار مشتما أثناء ذلك الأرض بتركيز كامل مستديرا ومتقدما واضعا انفه في العشب وفجأة يقف الفأر ويبدا في خربشة الأرض ومحاوله حفرها وهنا يعرف المدرب ان الفأر "روتا" اكتشف

## بين قوسين



للمسرح دور فاعل في عملية تكوين الشخصية الإبداعية عند الطفل، إذ يعتبر مسرح الأطفال جهدا جبارا ومحاوله جادة وتربوية لاقتناع الطفل بفطرة ما، ويعد وسيلة ناجحة لإيصال الفكرة إلى ذهن الطفل، ويشكل حالة متميزة في سعيه المستمر لانقاذ القيم والمبادئ ويعمل هذا المسرح على تحقيق المثل وتصحيح المفاهيم الخاطئة. وللمسرح هدف انساني يسعى لتحقيقه تحت كل الظروف وفي كل الأوقات والشروط، وبأدلا أقصى الجهود ومسخرأ كل الطاقات لتحقيق هذا الهدف المنشود وبالتالي إنجاز المخطط المرسوم. إذ أننا نستطيع من خلال مسرح الأطفال ان نوجه مجموعة من القيم للطفل التي نود اكسابها له، وهذه الفعاليات تتمثل في التسليية والتطور النفسي والعرض الترويي والتقدير الفني بتصنيفها الى مجالات رئيسية في علم التدريس وعلم النفس لذلك فإن الجمال عامل مهم جدا في التسليية، لا بد للعمل المسرحي من جمالية خاصة تجعله يشد أذهان الطفل إليه، ويأخذ بيده الى عالم التسليية والفرح والبهجة كي يدخل من خلالها الى المعرفة والاستفادة من المعلومة، بالتالي الى الأقامة التربوية المطلوب إيصالها، فالجمالية التي تأتي التسليية في مقدمتها تجذب انتباه الطفل وتحول محور انتباهه واهتمامه نحوها، وتجعل منه مشاركا فاعلا في الحدث. وبدون هذا الجانب لن يكون العمل المسرحي مكتمل العناصر التي تحقق نجاحه ووصوله الى هدفه المنشود. وهناك اشياء كثيرة ومتعددة تلعب ادوارا فاعلة في اغناء العمل المسرحي جمالا ووقتة، باكتساب هذا الجمال خاصة تجعل منه عملا مسليا مفيدا في نفس الوقت لدرجة تصل الى حدود المتعة والنشوة. وللمثل دور مهم في تحقيق هذه المتعة وإنجاز التسليية، تعتمد قدرة الممثل على ضبط إيقاع العمل وإيقاع الشخصية وتدافع مشاعره وأحاسيسه لأنها تسهم بشكل كبير في نجاح هذه المهمة، بحيث يفدو الممثل خيط الوصل وقناة اتصال بين النص الذي يظهر على خشبته وبين الطفل المراقب لكل شيء

## مسرح التسليية

جلال حسن

القائص لكل الحركات، والقابض على أطراف الفكرة وهو يتابع حركات الممثل. بطبيعة الحال فإن الاطفال يفرحون جدا حين يشعرون انهم أصبحوا جزءا من المشهد، فالخروج والديكور والممثلون والصوت والإضاءة والألوان وكل المؤثرات الأخرى تعمل على إتمام المشهد وتقديم التسليية، لذلك نجد ان الاطفال الذين يشاهدون برنامجا تلفزيونيا محببا لديهم، يتفاعلون مع الشاشة بل يصيحون قطعة منها، فنراهم يتحركون ويقفزون كما تفعل الشخصية المفضلة لديهم، ويتصرفون كما يتصرف البطل، فالحركة عبر الشاشة تنتقل الى إحساس الطفل عبر الرؤية والادراك والسمع لتبدو حركة ممتعة من مدى التواصل بين الطرفين، وعبر هذه التسليية يتم تقديم المعلومة التي يكتبها الطفل اكتسابيا فيجد سلسلة متعة تدخل بسهولة ودون عناء، ان الطفل عبر هذه التسليية ينتقي ما يريد حين تعرض عليه الأفكار والحقائق، وبالتالي يكون مسؤولا عن اختياره. . . وقد يبدو مسرح الطفل مسألة بسيطة وعملا سهلا، ولكن الدخول الى عالم الاطفال والولوج الى بحر فن مسرح الطفل أمر في غاية الخطورة والاهمية، لان الخطأ في عالم الكبار يمكن ان نجد له تفسيراً أو أعذاراً ولكن الخطأ في عالم الاطفال مسألة لا مغفرة فيها ولا عنذ لمن يخطأ ولا تهاون في هذا المجال على الاطلاق، وكلما اوغلنا في عالم مسرح الطفل نكتشف مدى جهلنا بمكونات هذا العالم العجيب، ونذكر ضالّة معرفتنا بمتاهات هذا الفن الغري وتكشف على خيوط المدى الواسع لهذا الفن المفتوح على الأفق الرحب. ويحتاج العاملون في هذا المجال الى الصبر والتأني كي يستطيعوا ان يصلوا الى الهدف المنشود والمبتغى من عمله، ونستطيع القول ان مسرح الأطفال شيء مهم، ومؤثر فعال في أطوار نموهم الفكري والعقلي والعاطفي والنفسي والاجتماعي، فالمسرح عند الطفل نوع من اللعب والمتعة لذا يجب علينا ان نستثمر هذا المفهوم وجعله بالاتجاه الصحيح، لكي نطمئن بأننا ننفعل من نستطيع من أجل هذا الجيل البريء الذي سيكمل المشوار مستقبلا.

## تهيج الأمعاء المترامن الغذاء واحد من مسبباته

المرض مع مرض آخر مثل (تقرح القولون).  
وان سبب هذا المرض غير معروف، حتى الآن لا يوجد علاج دقيق له، ويطلق عليه الاطباء مرض الاضطراب الوظيفي بسبب عدم وجود علامة للمرض عند فحص القولون.

يسبب (IBS) عدم ارتياح لمنطقة البطن الا انه لا يكون مستمرا ولا يؤدي الى نزف معوي او الى مرض خطر مثل السرطان. لكن بعض الناس قد يؤدي بهم الحال الى عدم القدرة على الاختلاط بالمجتمع، او العمل او السفر او حتى التنقل من مكان لآخر.

وعموما فإن اغلب الناس الذين يعانون هذا المرض بإمكانهم السيطرة على اعراضهم من خلال تناول العقاقير الطبية والمسكنات

الحمية واتباع الوصفة الطبية وترتيب فعاليتهم اليومية.  
ما اسباب مرض تهيج الامعاء المترامن؟  
يبلغ طول القولون حوالي (٦) اقدم وان الوظيفة الاساسية له هي امتصاص الماء والاملاح من المواد المهضومة التي تدخل من الامعاء الدقيقة، وان هذه المواد قد تبقى هنالك لبضعة ايام لحين امتصاصها من قبل الجسم.

وهنالك هرمونات وخلايا عصبية لا ارادية تتحكم في حركة القولون. وان حركات القولون تدفع المحتويات ببطئ الى اسفل باتجاه المستقيم. وفي كل يوم هنالك مرات قليلة تتقبض عضلة القولون بقوة مما يدفع الفضلات خارجا. ويسبب عدم معرفة الاطباء السبب العضوي لهذا المرض

## علاج هر موني يخفف من مخاطر الإصابة بسرطان البروستاتا



يعانون تهيج الأمعاء عادة ما يعانون تشنجا في البطن وألما مع امسك او اسهال مؤلم. وعند بعض الأشخاص يحدث الإمساك والاسهال بصورة متعاقبة وحيانا تخرج مع الفضلات مواد مخاطية.

**كيف يؤثر الغذاء والجهد في مرض تهيج الأمعاء؟**  
اثبتت الدراسات أن العمل المجهد يزيد من شدة الأعراض بصورة ملحوظة. وان الغذاء الذي يحتوي على الدهون (حيوانية كانت ام نباتية) يؤثر بصورة سلبية في القولون بالنسبة للأشخاص الذين يعانون هذا المرض حيث يؤدي الى تشنج عضلات القولون مما يؤدي الى الاسهال. أي أن الدهون تعد محفزاً قويا لإنقباض القولون بعد تناول وجبة معينة. وان العديد من المواد الغذائية تحتوي على الدهون مثل اللحوم (بكل انواعها)، جلد الدواجن، الحليب ومشتقاته، الزيت النباتي، السمن النباتي الصناعي.. وغيرها.

**ما الغذاء الذي يقلل من تأثير IBS**  
بالنسبة للعديد من الناس، فإن تناول غذاء يحتوي على كمية مناسبة من الفواكه الغذائية التي سببت لك الالم وناقش هذه الملاحظات مع الطبيب الذي سوف يساعدك على تغيير غذاءك. ويسبب اهمية منتجاتوجات الالبان لإحتوائها على الكالسيوم وفوائد اخرى يحتاجها الجسم عليك بتناول كمية مناسبة منها الا ان الاكثر يسبب نتائج سلبية. تناول اغذية عامة مثل الحبوب والفواكه والخضر لكن قبل تناولها اسأل الطبيب المختص عن هذه الاغذية وتأثيرها.

جهة اخرى فإن الناس الذين يعانون تهيج الأمعاء عادة ما يعانون تشنجا في البطن وألما مع امسك او اسهال مؤلم. وعند بعض الأشخاص يحدث الإمساك والاسهال بصورة متعاقبة وحيانا تخرج مع الفضلات مواد مخاطية.

**كيف يؤثر الغذاء والجهد في مرض تهيج الأمعاء؟**  
اثبتت الدراسات أن العمل المجهد يزيد من شدة الأعراض بصورة ملحوظة. وان الغذاء الذي يحتوي على الدهون (حيوانية كانت ام نباتية) يؤثر بصورة سلبية في القولون بالنسبة للأشخاص الذين يعانون هذا المرض حيث يؤدي الى تشنج عضلات القولون مما يؤدي الى الاسهال. أي أن الدهون تعد محفزاً قويا لإنقباض القولون بعد تناول وجبة معينة. وان العديد من المواد الغذائية تحتوي على الدهون مثل اللحوم (بكل انواعها)، جلد الدواجن، الحليب ومشتقاته، الزيت النباتي، السمن النباتي الصناعي.. وغيرها.

**ما الغذاء الذي يقلل من تأثير IBS**  
بالنسبة للعديد من الناس، فإن تناول غذاء يحتوي على كمية مناسبة من الفواكه الغذائية التي سببت لك الالم وناقش هذه الملاحظات مع الطبيب الذي سوف يساعدك على تغيير غذاءك. ويسبب اهمية منتجاتوجات الالبان لإحتوائها على الكالسيوم وفوائد اخرى يحتاجها الجسم عليك بتناول كمية مناسبة منها الا ان الاكثر يسبب نتائج سلبية. تناول اغذية عامة مثل الحبوب والفواكه والخضر لكن قبل تناولها اسأل الطبيب المختص عن هذه الاغذية وتأثيرها.

## كمبيوتر وانترنت

### أخطاء الحماية العامة

أصل كل رسائل الخطأ الموجود هي رسائل GPF وهي اختصار General Protection Fault . وتنتج في حالة استخدام أحد التطبيقات لجزء من الذاكرة Ram ويكون نظام التشغيل Windows قد خصصها لأحد التطبيقات الأخرى، أو خصصها لأحد الأجهزة الأخرى، في معظم الحالات يتم علاج هذه الرسالة من خلال غلق البرنامج أو التطبيق الذي سبب هذه الرسالة ثم إعادة تشغيله مرة أخرى. أما إذا استمرت هذه المشكلة فتأكد من الآتي:

- مصادر النظام المتاحة: عندما تكون مصادر النظام System Resources غير كافية. فإن هذا يشجع بعض البرامج على
- استخدام المساحة المخصصة لبرامج أخرى مما قد ينتج عنه تضارب في العمل. إذا حدث ذلك حاول تشغيل عدد أقل من البرامج أو قم بإضافة ذاكرة جديدة أو احذف بعض المساحات من القرص الصلب.
- Invalid Page Fault لذلك يجب عليك التأكد من الملاحظات الآتية:
- 1- صغر حجم RAM: إذا قلت كمية الذاكرة فلن يعمل جهازك بكفاءة. لو أن جهازك يحتوي على RAM ذات سعة ٣٢ MB أو أقل، يفضل تغييرها بوحدة أكبر سعتها ٦٤ MB.
- 2- انخفاض مساحة قرص التخزين: فعادة يستخدم Windows القرص الصلب Hard Disk كذاكرة
- افتراضية. حاول مسح بعض الملفات من القرص لزيادة المساحة الفارغة.
- 3- أعطال Virtual Memory: وربما يسبب أحد البرامج المثبتة على جهازك تلفا لبعض البيانات الموجودة على Virtual Memory ويجعلها غير قابلة للاستخدام. إذا حدث ذلك أغلق Windows وأعد تشغيلها مرة أخرى. إذا استمرت المشكلة فإن سببها هو قلة المساحة التخزينية.
- 4- أخطاء جهازيك البيانات: ويحدث هذا نتيجة محاولة استخدام أحد البرامج أو التطبيقات لبيانات معينة وفي نفس الوقت تكون هذه البيانات محل استخدام أو تعديل من قبل برنامج آخر.

