تحية وداع

جمال كريم

كما في كل مساء ، أعود لبيتي فرحا لانني مازلت أحمل قلباً نابضا بالحياة ، أسمع موسيقاه الخافتة ،فتغمر كياني الهناءة ، رغم أنني أعيش في عاصمة استقبلت القرن الواحد والعشرين بطريقة مغايرة ومختلفة عن سائر عواصم الدنيا..!. في طريق العودة. أتحاشى النظر عبر النافذة. مرة اخرى. الى الطرقات المرمية فوق أعاجيبها. فقد كانت نظرة الصباح كافية جدا لأحداث الحزن والألم. لكن هذا لايمنع ان ترى الناس يحثون الخطى مسرعين الى اعمالهم بهمة وسرور. أو ان ترى عاشقين قضيا ليلا طويلا من اجل ان يلتقيا في ضحى يوم تموزي. رغم كل شيء وتحت اي ظرف. فمن عادة الحب ان يكون مع الحياة ضد الكراهية والموت. ان يكون مع الجمال ضد القبح. مع الحرية ضد القيود ومع السلام ضد الأقتتال والإرهاب. بكل بساطة. الحياة لن تتوقف ولن تنتظر في يوم ما في طرقاتها احداً لكنك لن تستطيع ان ترى الأشياء حين يملأ الظلام كل الفراغات. ولن تستطيع التأمل والتفكير في النهارات القائظة واللاهبة وهي تشوي الجلود والنفوس معا. ولن تستطيع ان تمضي في الشوارع والأسواق مسترخيا. فأنت لاتدري في أية لحظة تتشظى ويتمزق جسدك. هكذا دونما معنى بعد ان تدوي احدى مفخخات الموت في وجه الحياة ولن تستطيع ان تغفو وانت سابح في العرق وسط كل ذلك. مشاهد جميلة واخرى مروعة نشعر بأن الحياة من خلالها انتهت وان الأمل جفت مياه آباره! لكن الأشياء الجميلة مازالت تتحرك في دواخلنا. كما هو الحب والفرح وانعكاس الضوء في العيون والأشياء والمعاني. يدهشني كثيرا ان الحياة مازالت تقهر صناع الموت وان نقطة ضوء مازالت تقهر جيوشا من الظلام. وان دجلة والفرات يقهران الظمأ فينا. فالوطن أينما تذهب يأخذك اليه ويلقي بك في حضنه. لالشيء الا ليمنحك الحياة رغم كل المحن والنكبات والهزات وتضادات الأحزاب وصراعاتها وراء شهوة السلطة . لأنه هو الأبقى. وتستمر دورة الحياة ونلتقي كل صباح بتحية : صباح الحرية والسلام والجمال لكن حين تودعنا زميلتنا بعد منتصف النهار لابأس ان نقول لها: (تصلين بالسلامة) كتحية وداع لها من مفخخات الطرقات!

Jamalkareem_56@yahoo.com

إضاءة

المخرج جواد الحسب.. بين زرقاء اليمامة ورؤياها الاخيرة!

بغداد- سوسن الزبيدي

عرض مؤخراً في قاعة المسرح الوطني العمل المسرحي " رؤيا اخيرة" من تأليف وإخراج جواد الحسب وتمثيل عبد الله نديم ، ميس كمر وطالب والي وعدد من الشباب المبدعين.
العمل الذي حظي بإعجاب المسرحيين والنقاد ، تمتع بأسلوب متميز ورؤية في الإخراج.
لأجل الوقوف على تفاصيل أكثر عن هذا العمل التقينا (بكادر) العمل وكان اول المتحدثين مخرج العمل جواد الحسب ، اذ قال:

" رؤيا اخيرة" لزرقاء اليمامة صرخة مدوية بوجه المحتل الملك التبع الحميري الذي لا بد من ادانته لانه جلب معه الموت والدمار عندما خاطبته زرقاء اليمامة عليك ان تخرج من اليمامة واي تعويض لعيوني لا اريد. فقأ عيوني الثمن او الدين الذي اقدمه لليمامة.. المسرحية بمثابة حلقة تربط الماضي بالحاضر، التبع الحميري هو المحتل في كل الازمان.
مسرحية (رؤيا اخيرة) هي ضمير كل عراقي شريف برغم محدودية وقت العرض وهي تطالبنا بان ننظر بإمعان الى ما هو حولنا هناك اعداء كثيرون لهذا الوطن الذي قدم لكل الناس الخير والمحبة.
حكاية هذه المسرحية معروفة لدى الكثيرين لكنها ليست الحكاية ذاتها وانما جعلتها تكون قريبة جداً من همومنا ومآسينا الحاضرة (زرقاء اليمامة) ليست تلك المرأة التي ترى عن بعد وانما زرقاء الحاضر هم العراقيون واليمامة هي العراق برغم اختلاف الرؤى لكن الهدف واحد هو رفض الاحتلال.
ميس كمر التي جسدت دور (زرقاء اليمامة) تقول:
- الحقيقة لقد كنت مصرة على اداء هذا الدور (زرقاء اليمامة) بشكل جيد ومؤثر، ولقد تمكنت من خلال توجيهات المخرج جواد الحسب ان اجسد ذلك اذ وجدت عنده الاسلوب المتميز والتعبيري وحينما اسند إلي هذا الدور كنت قلقة ولما قرأت المسرحية بإمعان اكتشفت انه وضعني في الخطوة الصعبة ورحت اواصل تماريني بجدية علني اقترب من شخصية (الزرقاء) وهذا ما التمسه الحضور من التطابق بين ميس الممثلة وزرقاء اليمامة، انها خطوة صعبة الا انني جداً سعيدة بإعادة حكاية زرقاء اليمامة لانها حكاية كل يوم، فهي امرأة فاقدة البصر الا انها تعاملت مع حاسة اللمس والسمع بشكل جيد، والمخرج ربطها بالوضع الحالي لتكون اكثر قرباً الى المتلقي لنثبت للجميع بان زرقاء اليمامة المخلصة لبلدها موجودة اليوم وتريد لبلدها الامان والاستقرار والسلام وبالطبع ترفض الاحتلال.
وعن دور الفنان (عبد الله نديم) الذي يشاطر (زرقاء اليمامة) في البطولة يقول:
- اجسد دور الملك التبع الذي خدع (زرقاء اليمامة) بجيشه غازياً محتلاً لها وقد كانت خدعته انه اخفى جنوده (بالاشجار) حينما كان يزحف نحو اليمامة، في حين كانت زرقاء تحذر قومها لكنهم لم يصدقوها بل نعتوها بالجنون وحينما دخل التبع الحميري اليمامة استدعاها وفقأ عينيها، وبمرور الايام ندم على فعلته هذه بعد ان وقع في حبها، واراد ان يعوضها عن عينيها لكنها رفضت أي تعويض مهما كان ثمنه، واصر الملك بان تأمره بأي شيء كي يفعله من اجلها فطلبت منه ان يخرج من اليمامة تعامت مع الدور بجدية واصرار برغم عدم قناعتي في البداية بالنص، لكن اصرار (الحسب) جعلني اعشق الشخصية واؤديها بدقة.
❖ واخيراً نسأل (الحسب) عن جائزة محمد تيمور للابداع المسرحي في القاهرة التي حصل عليها عن نصه (السيف الثقيل).
- ان جائزة محمود تيمور للابداع المسرحي لم تكن لي لوحدي وانما هي لكل المسرحيين العراقيين وهي تتحدث عن صمود وكفاح الاغريق ضد الروم.
المسرحية بشكل عام تتحدث عن معاناتنا نحن، و الاسماء التي وردت فهي اسماء اغريقية حيث كانت حياتهم شبيهة الى حد ما بحياتنا نحن. وسلمت دار الشؤون الثقافية العامة ثلاث مسرحيات تتحدث عن وضعنا الحالي من اجل طبعها وكلي امل في ذلك.

السكر في القهوة او الشاي يخفض الوزن

ميدل ايست اونلاين/كوبنهاغن

أفادت دراسة دنماركية شملت ٥٢٠٠ رجل ونشرت في صحيفة "جيلاندز بوستن" الدنماركية ان السكر في القهوة او الشاي يجعل الشخص اقل عرضة للاصابة بالسمنة الى حد كبير.
وقال البروفسور فين جينتلبرغ في مستشفى بيسبجيرغ في كوبنهاغن "فوجئنا عندما تبين لنا ان بين الذين يضعون السكر في القهوة او الشاي اشخاصا اقل سمنة او اكثر نحافة من غيرهم".
واوضح ان الامر يتعلق "بمجرد ملاحظات وانه يتطلب بحثا اضافيا لمعرفة ما اذا كان المزج بين القهوة والسكر هو الذي ينشط الهرمونات التي تضعف الشهية".
وقال "اذا وضعنا قطعتين من السكر كل مرة في خمسة او ستة اكواب من القهوة او الشاي نتناولها يوميا، تقل بمعدل ٤٠٪ فرص تعرضنا لزيادة الوزن من تناولنا هذه الاكواب من دون سكر".
وحلل جينتلبرغ مع غيره من الباحثين معطيات قدمها ٥٢٠٠ رجل من كوبنهاغن في اطار تحقيق واسع اقتصر على الذكور وبدأ منذ السبعينيات والهدف منه دراسة الصلة بين السمنة والكحول والدخان والقهوة والنشاط الجسدي.
وقال "النتائج المتعلقة بالصلة بين الوزن الزائد والقهوة هي الاكثر اثارة للاهتمام، اذ اننا لم نجد مثل هذه المعطيات في اي مكان آخر".
واضاف "اذا تبين ان فرضياتنا صحيحة، فعلينا ان نأكل قطعا من السكر خلال النهار من اجل فقدان الوزن".
وشرح ان تفسير ذلك يكمن في ان "السكر في القهوة يحفز عملية التمثيل الغذائي في الامعاء ويخفض الشهية، فيما كمية السعرات الحرارية الموجودة في السكر اقل من تلك الموجودة في الطعام الذي نتناوله".

فرائد التراث

ليس كالكلمة الطيبة من باعث للخير وحاث على المعروف وداع للحق، وعلى هذا فقد انزلها المنصفون طوع اللسان ولصق الخاطر وطي الضمير ، وقد تمثل هذه الحال الخليفة عمر بن الخطاب يوم قال: " الا فأريدوا الحق بقولكم، وأريدوه بعملكم، الا فمن اظهر لنا خيراً ظننا به خيراً واثنينا عليه، ومن اظهر لنا شراً ظننا به شراً وأبغضناه عليه، ان الحق ثقيل مريء وان الباطل خفيف وبيء، وترك الخطيئة خير من معالجة التوبة، ورب نظرة زرعت باطلاً واورثت حزناً طويلاً".
ومن معين الكلمة الطيبة نجتزئ سطور الحكمة التي تقول: " الا ان اولياء الله لا خوف عليهم ولا هم يحزنون، الذين نظروا الى باطن الدنيا حين نظر الناس الى ظاهرها، والى آجل الدنيا حين نظر الناس الى عاجلها، فأماتوا ما خشوا ان يميت قلوبهم، وتركوا منها ما علموا ان سيتركهم".
ومر السيد المسيح عليه السلام ببعض الخلق فشتموه، ثم مر بآخرين فشتموه، وكان كلما قالوا شراً قال خيراً، فقال له رجل من الحواريين: كلما زادوك شراً زدتهم خيراً حتى كأنك انما تغريهم بنفسك وتحثهم على شتمك، فقال: كل انسان يعطي مما عنده.
ومع ما تقدم فان منطوق العدالة يصرح بان جزاء الاحسان هو الاحسان، وقد جسد هذه الحال ابو العلاء المعري بد ان لقي من اهل بغداد حسن الضيافة وكرم الوفادة بعد ان اقام بين ظهرانيهم بعض الوقت، وفي ذلك يقول: " رعا الله اهل بغداد، فقد افردوني بحسن المعاملة واثنوا علي في الغيبة واكرموني دون النظراء والطبقة، ولما آنسوا تشميري للرحيل وأحسوا بتأهبي للظعن، اظهروا كسوف البال وقالوا من جميل كل مقال وتلفعوا من الاسف ببرد قشيب، وذرفت عيون اشياخ وشيب، ويحسن الله جزاء البغداديين، فقد وصفوني بما لا استحق وشهدوا لي بالفضيلة على غير علم وعرضوا علي اموالهم عرض الجد، ولكني رحلت وهم لرحيلي كارهون وحسبي الله وعليه يتوكل المتوكلون".
وعلى ذكر بغداد الرائعة وأهلها الاكثر روعة، سنقف عند هذا النص الخالد الذي قيل في الاثنين قبل قرون وقرون: " قل ما اجتمع اثنان متشاكلان وكان احدهما بغدادياً الا كان المتقدم في لطف الفطنة وحسن التصرف ولين المعاملة وجميل المعاشرة وحلو اللفظ ومليح الحركات وطريف الشمائل، فما انفكت بغداد رفيقة الغرباء، مغيثة لمن استغاثها مغنى من تغنى ومعقل من تنسك، فهي سلة الدنيا وخزانة الارض ومعدن العلم وينبوع الحكمة" وانشدوا في هذا المعنى:

يا ساكني الزوراء حسبكم النوى
فلقد وهى جلدي بكم وتجلدي
امرضتموني بالبعاد وانما
اقصى شفائي ان اراكم عودي

حظك اليوم

الحمل 21اذار 20نيسان
ستتاح امامك الفرصة لطرح الافكار المتعلقة بالمشروع الذى طالما حلمت به. كن اكثر ثقة بنفسك و لا تضعف امام اول معارضة تواجهها.
رقم الحظ: ٩
يوم السعد: الخميس

الثور 21نيسان 20ايار
كل شخص من حقه أن يأخذ فرصة أخرى ولكن تذكر جيداً أنه ليست هناك أية فرصة ثالثة
رقم الحظ: ٦
يوم السعد: الاحد

الجوزاء 21ايار 20حزيران
حافظ على هدوء اعصابك لان العصبية لا تنفع في حل المشكلات العالقة.
رقم الحظ: ٩
يوم السعد: السبت

السرطان 21حزيران 20تموز
تصلك رسالة من صديق مسافر منذ فترة. عليك الاهتمام بعملك بشكل جدي أكثر.
رقم الحظ: ١٥
يوم السعد: الجمعة

الاسد 21تموز 20اب
حاول الا تنجر وراء كلام الاخرين وان تفعل ما يمليه عليك ضميرك فقط ، احد افراد العائلة يطلب مساعدتك اذا كان محتاجا اليها فعلا ، فلا تبخل عليه بها.
رقم الحظ: ١٢
يوم السعد: الخميس

العذراء 21اب 20ايلول
قلقك لا مبرر له لانك ركن اساسي لا يستغنى عنه فى عائلتك ولكن الا تظن انك مقصر تجاههم فحاول بذل المزيد من الجهد لاسعادهم .
رقم الحظ: ٧
يوم السعد: الاثنين

الميزان 21ايلول 20ت الاول
أسبوع ملائم جدا جدا للقيام بأي تحرك يتطلب تجديداً في الأعمال أو التنقلات الخارجية.
رقم الحظ: ١٠
يوم السعد: الثلاثاء

العقرب 21ت اول 20ت الثاني
تسعى للحفاظ على مساحة الحرية في حياتك والتنعم بعلاقات اجتماعية غنية.
رقم الحظ: ٨
يوم السعد: الاحد

القوس 21ت ثاني 20ك الاول
تسير بخطوات كبيرة وجبارة لتنال إعجاب رؤسائك وتبذل الجهود المضاعفة لتكون على مستوى الثقة لترقية أو مكافأة تسعى إليها.
رقم الحظ: ١٠
يوم السعد: الاثنين

الجدي 21ك اول 20ك الثاني
قد تتعرض اليوم لمحاولة استفزاز من شخص يريد جرك الى مواجهة فكن حذرا وتصرف بعقل.
رقم الحظ: ١
يوم السعد: الجمعة

الدلو 21ك الثاني 20شباط
حدد اهدافك ولاتتذمر كثيرا كي لاتسبب نفور الاخرين منك، فرصة جيدة تعزز مكانتك المهنية والاجتماعية
رقم الحظ: ٧
يوم السعد: السبت

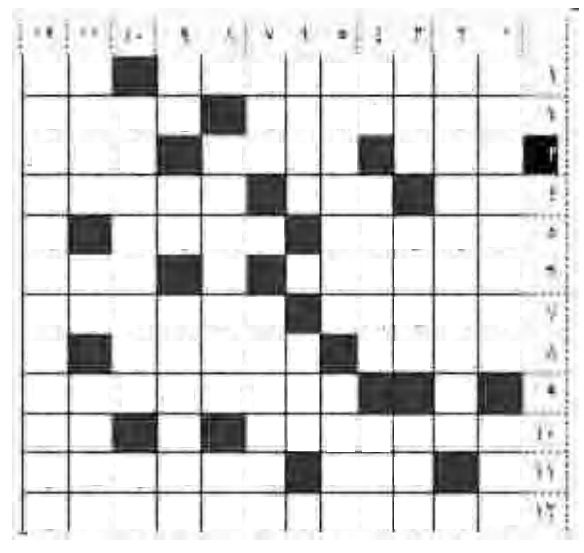
الحوت 21شباط 20اذار
ستنشأ خلافات بينك وبين من تحب إذا لم تمنحه قدراً كافياً من اهتمامك لذلك حاول ان تقضي وقتاً كافياً معه في المسرح أو في ممارسة أي نشاط لا يتضمن الدخول في مناقشات
رقم الحظ: ١١
يوم السعد: الاربعاء

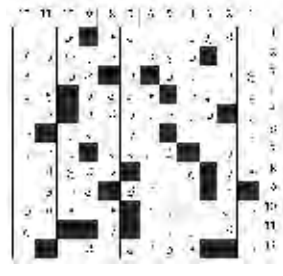
الكلمات المتقاطعة

اعداد/ محمد راضي

افقي
١, مخرج وممثل عراقي معروف. نصف نريد.
٢, القيود. كبير×.
٣, فحم ملتهب. اسم احد الانبياء×. ولد×.
٤, ارشد. اسم احد الانبياء. حرف +نسحبه×.
٥, الافعى×. اسم علم مؤنث.
٦, اسم احدى الحلويات. رجاء.
٧, احدى مراحل العمر. حرف + منطقة وخليج اعيدت الى مصر بعد احتلال سنة ١٩٦٧×.
٨, حرف + ما يُعبد في الجاهلية. عكس الخصام.
٩, ممثلة مصرية.
١٠, احدى القارات. نصف وريد.
١١, اعطى او اهدى. احتال علي.
١٢, ممثل مصري من الشباب×.

عمودي
١, ممثلة مصرية (احدى زوجات الحاج متولي). حرف مكرر.
٢, اسم احدى مسرحيات شكسبير.
٣, مشى. بكاء×. ضياء×.
٤, نصف غناء×. القارب. يلوح.
٥, عكس النهاية. بحثا (في الآثار).
٦, احد انواع الغناء العربي ×. جدها في (ايار).
٧, اسم علم مذكر. الفار.
٨, عكس المبذر. حرف مكرر.
٩, نصف يعود. ضمير منفصل. المقاومة العنيدة.
١٠, احدى اغنيات الراحلة ام كلثوم. حقد.
١١, عكس شجاع×. بحر×. اضيء×.
١٢, مخرجة عراقية×.





حل العدد السابق