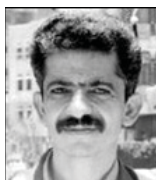
القــول الجميل

عبدالحكيم الفقيه

غيوم القصيدة



لنا أن نطيل الكلام
ونختصر البرق في نقطة
في جبين القصيدة
نبحر فوق مياه الرنين.
لنا أن نؤآخي بين أماكننا والسنين.
لنا أن نفجر نبع الأماني
من صخرات الأنين.
لنا أن نحيك بيارقنا
ونسلمها لذراع أمين.
لنا أن نصب غيوم القصيدة
فوق حقول القرنفل
والقمح
والياسمين.
لنا--- والجيوش محنطة
والبلاد مفككة
والشوارع جائعة ----
أن نعود إلى واحة الشعر
هذا السلاح الثمين.
لنا أن نحن إلى أي شيء
يوحدنا في الطريق إلى وطن لا حدود له
ولنا أن نضاعف هذا الحنين

لحــظة

اختارها المهندس
محمد خميس

افضل واقصر طريق للأثراء ..أن تولد لابوين ثريين!

افضل الاوقات وانسبها لعمل شيء طيب ،هو مابين غروب أمس وشروق غد.

كل ما تحتاجه في الحياة أمران :الجهل والثقة ،وبعد ذلك كل شيء مضمون.

اغفر لأعدائك دوما ،فلا شيء يضايقهم أكثر من ذلك!

الميزانية والتخطيط وسيلتان لشراء الهم قبل وقوعه.

استطاع ..لأنه آمن انه يستطيع.

mukh2051@yahoo.com

اصدره بيت الأنباط

كتاب المنحوتات الحجرية النبطية في البتــرا للدكتــورة لميــاء الخــوري

أبواب

أصدرت الهيئة العربية للتواصل الثقافي والحضاري (بيت الأنباط) ،وضمن مشروع التأليف والنشر وبدعم من الجامعة الأردنية كتاب حول المنحوتات الحجرية النبطية في البترا للدكتورة لمياء الخوري.

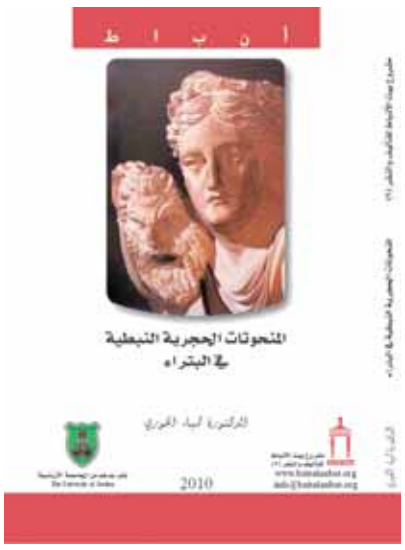
ووفقا للدكتورة الخوري فإن هذه هي الدراسة الأولى من نوعها والتي تنشر باللغة العربية، إذ يعرض العدد الأكبر من المنحوتات الحجرية النبطية في البترا، وقد اعتمدت هذه الدراسة على المعلومات المنشورة في المصادر التاريخية وكتب الرحالة والتقارير الأثرية، والمعلومات غير المنشورة التي تم الحصول عليها من قسم التسجيل في دائرة الآثار العامة.

وتشير إلى أن هذه الدراسة ساعدت في التعرف إلى ميزات فن النحت النبطي والى عدد من مظاهر الحضارة النبطية المتعلقة بهذا الفن بشكل عام.

وتوضح بأنه تم تقسيم المنحوتات الحجرية في البترا من حيث التقنية والشكل العام إلى نوعين: المنحوتات البارزة التي تزين حجارة المباني العامة والواجهات والكوى الصخرية وقد صنعت معظم هذه المنحوتات من الحجر الرملي والحجر الجيري، أما النوع الثاني فهو المنحوتات المجسمة الكاملة (ثلاثية الأبعاد) وقد صنع معظمها من الرخام.

الدراسة أظهرت امتياز فن النحت النبطي في البترا بتنوع الأشكال التي تم تصويرها، فإلى جانب الزخارف النباتية والهندسية المعمارية، عرضت المنحوتات النبطية الأشكال كالالهية والأسطورية والأشكال الأدمية والأشكال الحيوانية، وقد تم التعرف إلى هذه الأشكال عن طريق وصفها ومقارنتها بمثيلاتها عند الحضارات الأخرى، كما تمت ملاحظة الصفات المميزة والرموز المرافقة لمنحوتات الآلهة.

كما أظهرت الدراسة أن الغالبية العظمى من المنحوتات صنعت بهدف تزيين المباني العامة وخاصة تلك التي لها أهمية دينية عند



الأنباط، ولهذا السبب فقد ركز الفنان النبطي على اختيار مواضيع تناسب تلك المباني وقدسيتها.

إن معظم المنحوتات في البترا وجوارها ، نحتت على حجارة البناء لتزين الجبهات المثلثة والأفاريز العليا للبناء وواجهات المباني بشكل عام، وقد غلب الطابع الديني على تلك المنحوتات ووجد معظمها في مبان وسط البترا مثل البوابة التذكارية والمعابد الدينية وساحاتها المقدسة.

وتناول الجزء التحليلي من الدراسة المعالجة الفنية للمنحوتات من حيث طريقة إظهار ملامح وأجزاء المنحوتة، مثل تباين ملامس أسطح النحت ودراسة الارتفاعات والانخفاضات التي صنعت في سبيل التمييز بين الأشكال والتناسب في حجم أجزاء المنحوتة.

كما تضمن الجزء ذاته المواضيع التي تمثلها المنحوتات النبطية وذوق الفنان النبطي في اختيار هذه المواضيع، إضافة إلى التعرف للديانة النبطية من خلال منحوتات الآلهة التي ظهرت في الموقع وتأثر هذه الديانة بالديانات الأخرى.

واشتمل الجزء التحليلي أيضا جانب دراسة الملامح والأساليب المتشابهة التي ظهرت في عدة منحوتات والبحث في إمكانية تأريخها، ودراسة التأثيرات الخارجية عليها من خلال مقارنتها بمنحوتات الحضارات الأخرى المعاصرة والسابقة للحضارة النبطية، وقد تم التعرف أيضا الى الخامات والتقنيات المستخدمة في النحت والهدف من صناعة هذه المنحوتات.

يشار إلى أن مشروع بيت الأنباط للتأليف والنشر هو الأول من نوعه والمتخصص حول تاريخ الأردن القديم وآثاره للمساهمة في سد الحاجة الماسة للتعريف بتاريخ الأردن القديم؛ حيث تفتقد المكتبة العربية لمؤلفات حول هذا الموضوع توازي حجم الإسهام الحضاري الذي قدمته الجغرافيا التاريخية الأردنية للحضارة الإنسانية.

وتنبع فلسفة هذا المشروع من واجب نشر الوعي بدور الجغرافيا الحضارية الأردنية وفي مقدمة ذلك الوعي بأهمية حضارة الأنباط وإسهامها في الثقافة العربية، واستجابة صريحة لضرورة تأكيد الشعور التاريخي بالذات في عالم تعصف به التحولات والتقلبات، الى جانب أهمية المشروع في تكوين قاعدة معرفية ومعلوماتية سوف تسهم في تقديم الصورة الحضارية حول تاريخ الأردن.

ويتكون المشروع من ثلاث سلسلات تتناول: حضارة العرب الأنباط والأردن القديم، حيث توجد خطة لنشر ٣٥ كتابا في هذا الموضوع، وسلسلة الإبداع الأدبي، وتتضمن نشر مجموعة من الأعمال الأدبية تتناول تاريخ الأردن القديم، إضافة إلى سلسلة كتب الأطفال، وتشتمل إصدار سلسلة من الكتب والقصص الموجهة للأطفال حول تاريخ الأردن بشكل عام وحضارة الأنباط بشكل خاص.

سؤال يحيرني

علاقة التدخين بوزن الجسم؟

أبواب

تتيانا الكور

يلجأ البعض إلى التدخين من أجل الحفاظ على وزن الجسم أو من أجل تحقيق نحول الجسم بينما يرفض البعض الآخر الإقلاع عنه قلقا من هاجس زيادة الوزن.

فمع التدخين، تأتي قدرة الفرد في السيطرة على وزن الجسم، لما تحدثه عملية التدخين من تغيير في تقبل الغذاء واستطعامه إذ يسهم الدخان في زيادة قرحة اللسان المتشققة والتي تظهر على حواف اللسان.

وتتأثر مستقبلات المدخن والمدخنة الخاصة بالطعم الملحي، فيحتاج كل منهما إلى تركيز ملحي يفوق عشر مرات التركيز الطبيعي من الملح حتى يصبح مذاق الطعام مقبولا.

فالعديد من المدخنين والمدخنات يفقدون الوزن نظير قلة الشهية وضعف التذوق، أو نتيجة إستخدام السيجارة لقهر نوبات الجوع، أو نتيجة ما تحدثه عملية التدخين من التهاب في اللثة وتسوس في الأسنان واصفرارها، أو في حالات متقدمة نظير الإصابة بسرطان اللثة، والحلق، والحنجرة والمريء.

وإلى جانب آخر، يرفض العديد من المدخنين والمدخنات الإقلاع عن التدخين نظير هاجس زيادة الوزن المشهودة لدى الإقلاع.

وتحتوي السجائر على مواد تنشط من آلية حرق جسمنا للغذاء المتناول فتزيد بالتالي قدرة جسمنا على حرق الغذاء.

وتعتبر نسبة زيادة الحرق هذه ضئيلة جدا وغير صحية على الإطلاق إذ أنها لا تسهم في عملية خفض الوزن حسب ما ورد عن تجارب سريرية وبشرية في هذا المجال.

وتقترن زيادة الوزن بعد الإقلاع نتيجة تمتع المقلع والمقلعة عن التدخين بحاستي التذوق والشم بصورة أفضل، فيتم اللجوء إلى تناول المزيد من الغذاء لإستطعامه بطريقة أفضل.

كما ويلجأ بعض المقلعين والمقلعات إلى استبدال السجائر بأغذية غنية بالسعرات الحرارية، مثل الشوكولاتة والحلويات والبطاطا المقلية والشيبس والمشروبات الغازية وغيرها.

وقد يترافق مع هذا الإستبدال بعض التغيرات النفسية في شهية الجسم للغذاء، أو التفشش لأي سبب في الغذاء مؤدية في النهاية إلى زيادة متفاوته في الوزن تختلف من شخص لآخر.

الدراسات العلمية تؤكد أن: زيادة الوزن تكون بمعدل ٢-٥ كغم فقط في حالة قابلية الفرد لزيادة الوزن بعد الإقلاع.

وتشير الإحصاءات العالمية إلى أن أربعة من كل خمسة أفراد ممن أقلعوا عن التدخين زادوا في الوزن بنسب متفاوتة، مع العلم بأن هنالك زيادة بحوالي ١٥ كغم لدى واحد من بين عشرة من المدخنين والمدخنات ممن أقلعوا عن التدخين.

وتعتبر هذه الزيادة بسيطة ومؤقتة يمكن لكل من المدخن والمدخنة السيطرة عليها مقابل تأثيرات التدخين السلبية والدائمة المدمرة لصحتنا وصحة من حولنا إذ كشف آخر تقرير لمنظمة الصحة العلمية بأن حتى «التعرض لدخان المدخنين والمدخنات مسؤول عن زيادة احتمالات إصابتنا بأمراض القلب بنسبة ٢٥- ٣٠٪ وسرطان الرئة بنسبة ٢٠-٣٠٪.»

إذا أردت معرفة جواب البحث العلمي حول سؤال يحيرك في الغذاء والتغذية، الرجاء إرساله إلى

Tatyana@tatyanakour.com