

بغداد – الجورنال

أت من عالم السينما والتلفزيون، أكاديمياً وعملياً، يشتغل على حمود، بالتوازي، على فنه التشكيلي المختلف وبه. يقوم التفاعل بين عوالمه الثلاثة المذكورة على "الصورة"، أساسها، نتاجها والمحرك لها. يستمد منها أفكاراً وفكرةً على حد سواء، كما يروي من خلالها خاطرة، حادثة أو قصة، فحسب. "اختراع العزلة" هو معرضه الصولو الأول، مقامٌ عالمياً في غاليري Tree of Art ومستمرٌ حتى نهاية أشهر الجاري. اتخذ اسمه من كتاب لبول أوستر قرأه من زمان، ومع أنه نسي عما يتحدث، إلا أن عنوانه بقي عالقا في ذهنه، فاستقى منه ثيمة إنسانية معاصرة: "العزلة" وتقدم الفرد بالانغماس بها في زمننا الحاضر. يضم

لأن العزلة الحقيقية تبدأ من الرأس

المعرض ١٨ لوحة بحجم صغير (30 × 40) يكرس بحد ذاته فكرة الانطواء على النفس والانعكاف ضمنها من أجل أن تتحول كل الحدود إلى عالم ضيق – واسع. يمكن للزائر/ الزائرة تتبع التسلسل المنطقي للرسم، منذ الدخول، من اليمين إلى اليسار، كأنها شريط مصوّر مقصوص من واحد من تلك الكتب (– bandes dess néés) التي راجت قديماً وما زالت تحظى بجمهور ذوّاق حتى اليوم. هنا، يروري الرسام سيرة لعزلة يخترعها صاحبها (الذي قد يكون هو) ويطورها عبر انسلاله من الخارج، في الطبيعة وعلى الأوتوستراد، إلى الداخل، في الغرف وخلف الحيطان. يظهر الشخص بدايةً كاملاً مكتملاً، واقفاً، ملوناً في دفن النور، ثم يغيب تدريجياً حتى لا يبقى منه إلا ظل أسود جالس يتعب، مطرق للتفكير حيناً،

متأملاً أحياناً وسط برودة الظلام والوحشة... هكذا، إلى أن يتبخر كلياً ويصير على الرائي البحث عنه ليكتشف اختباء المكثف في زاوية ما، إثر تركه لجزء من خياله على البلاط، مثلاً، في بيوت أو مداخل أبنية تعود خطوط هندستها إلى موضة الريترو، نقل روحها من شارع بدارو القريب إلى مزاجه. ظهرَ علي حركة هذا الاختفاء بالحرفة، باستعماله مادة الباستيل الطباشوري على الخشب، إذ يخرج من احتكاك المتكسر على الصلب غبار كثيف يتطاير، ما يلبث أن يتجدد: "يتبخّر"، كما يقول. ثمة عنصر يجمع كل الأعمال بقوة، شقّ يقطع الأرض إلى قسمين غير متساويين، سمّاه "شق الروح" وتفاجأً بتكراره عفويًا، باعتبار له برسالة من أعماق لا وعيه لم يتمكن بعد من فك شيفرتها. بالعودة للحديث عن العزلة – الثيمة، يفكر الفنان أنها هروب من كل

الضغوطات التي يحمّلنا إياها بلدنا والمنطقة التي نحن في خضم صراعاتها. في السياسة والمجتمع ونتيجة لتزايد العبء الاقتصادي. هو لا يعتقد أنها ممارسة سلبية، ولا انقطاع حتى لو بدت هكذا بالشكل. على العكس، لأنها تمكن المرء من معرفة ذاته والتواصل معها، من أجل المضي نحو ما يتجاوزها بصفاء ذهني وسلام نفسي. أمرٌ آخرٌ جديرٌ بالذكر هو أنه لم يقصد ولا مرة العزلة بمعناها القاموسي المباشر. صحيح أن "بطل" اللوحات المطلق كائن منفرد، لكن فرديته تتبع من إحساسه بها لا من وجودها المادي. لأن العزلة الحقيقية تبدأ من الرأس، يسمي اختراعها ممكنًا ولو في عرض جموع مجمّعة، في قلب العائلة وإلى جانب الأصدقاء.

حظك اليوم

الحمل

مهنيًا: حافظ على أسرار العمل ولا تبج بها للغرباء، يوم مليء بالمفاجآت فكن مستعدا لكل متغيرات جديدة عاطفياً: واجه الحبيب بما تعرف ولا تكن متكئاً، عليك أن تفكر في مصلحته قبل أن تتخذ أي قرار يخص علاقتكما

الثور

مهنيًا: كن حذراً جداً اليوم، يعاكسك الظرف ويولّد بعض الاحتكاكات المهنية على الأرجح، فلا تتهور في قراراتك وفكر منطقيًا عاطفياً: تجد اليوم الكثير من الحلول لمشاكل عالقة كنت تعانيتها مع الشريك منذ مدة

الجوزاء

مهنيًا: يدخل مركور إلى برج العذراء فيشوش عليك الاتصالات، مطلوب منك مضاعفة الجهود لإيصال رسالتك أو توضيح وجهة نظرك عاطفياً: استمع إلى رأي الحبيب فقد يكون صائباً في بعض الأمور، وخذ به إذا كان يتعلق بأمر يخصك

السرطان

مهنيًا: تبدو أمورك في العمل أكثر هدوءاً وتعرف كيف تتعامل معها وتجد الحلول للمشكلات العالقة عاطفياً: مسؤوليات جديدة تلقى على عاتقك تشترك بالتعب، لكن هذا لا يمنعه من أن تكون إيجابياً في تعاملك مع الحبيب

الاسد

مهنيًا: تربك الحياة المهنية وتولّد صراعاً وازدواجية، قد تواجه منافسة مع زميل أو زميلة، وربما يدور صراع بينكما عاطفياً: تصغي إلى تدمرّ الشريك وتطلب تفسيراً، فيكون الأمر صعباً، ليس من السهل بت موضوع يبدو لك شائكاً جداً

العذراء

مهنيًا: تتمتع بنسبة ذكاء عالية، وهذه الميزة تمهّد لك الطريق لتحقيق النجاح في اتجاهاتك المتنوعة ولا سيما في العمل عاطفياً: تتاح لك فرصة جيدة لإيجاد قواسم مشتركة مع الشريك، أو للقيام بخطوة إيجابية تجاهه، ويكون الحظ إلى جانبك

الميزان

مهنيًا: يحمل هذا اليوم وعداً صادقاً وخصوصاً إذا كنت من موليد الدائرة الثالفة عاطفياً: قد تقدم على قرار خطير يعيد الفتة إلى العلاقة، لكنك سرعان ما تكتشف أن المفرضين هم وراء محاولة زعزعة العلاقة بالشريك

العقرب

مهنيًا: قد تميل اليوم إلى توسيع رقعة نشاطاتك، المشاريع كثيرة والنشاط موجود والاستعداد على أتم ما يرام عاطفياً: راقب جيدا ما يدور حولك فقد تكتشف حقائق حيرتك طويلاً وكادت تؤدي إلى المحظور

القوس

مهنيًا: لا تركز على عمل واحد بل انتبه إلى جميع أعمالك وخصوصاً التفاصيل عاطفياً: تبهرن عن تفارؤك وتثير إعجاب الشريك بحبك للحياة وشغفك بها وتفانيك من أجله

الجدي

مهنيًا: المشابرة من أبرز المميزات التي تفتقر بها بين الزملاء، فحاول أن تحافظ على هذه الميزة من أجل مستقبل واعد عاطفياً: الاعتماد على الأحلام لا يكفي، فالشريك بحاجة إلى وقائع ملموسة ليبدالك الشعور نفسه

الدلو

مهنيًا: تتحول أخطاء بعضهم إلى رصيد إضافي لمصلحتك، لكن يستحسن ألا تستغل الموقف فتخسر بعض الأصدقاء عاطفياً: يحاول الشريك فتح قلبه لك لمعرفة الأسباب التي تدفعك إلى معاملته على غير المعتاد، لكن النتيجة سلبية من قبلك

الحوت

مهنيًا: من الضروري تحديد الأولويات قبل الانطلاق، حذار الخلافات والإستغزازات المشحونة بالتوتر والمشكلات عاطفياً: تذكر أنك صاحب التأثيرات الجيدة ولا بدّ من أن تساهم شخصياً في تعزيز الروابط علماً أن جهودك ستعطي نتيجة أفضل

هواوي

تتحدى سامسونغ بهاتف بشاشة

أمامية غير مسبوقة

قالت تقارير إعلامية إن شركة "هواوي" تستعد لإطلاق جهاز جديد بشاشة غير مسبوقة في عالم الهواتف الذكية، مما يؤكد طموحها الصريح لريادة هذه السوق خلال السنوات المقبلة. ووفق ما أظهرته صورة، جرى تداولها على نطاق واسع في المواقع الاجتماعية الصينية، فإن الهاتف سيأتي بشاشة أمامية مسيحة لن تضم أي أزرار باستثناء دائرة صغيرة في أعلى اليسار، وستكون هذه الدائرة مدمجة في الشاشة، وستضم الكاميرا الأمامية. وقال موقع "ذا فيرج" إن تصميم الشاشة سيغطي 360 درجة من الواجهة الأمامية للهاتف، مضيفاً أن شركة "هواوي" تسابق الزمن لإصدار الهاتف قبل أي شركة أخرى. وفي حال صحت التوقعات، فإن الشاشة ستغطي الواجهة على نحو كامل، كما ستحجب بصمة الاستشعار وعدسة الكاميرا الأمامية ومكبر الصوت، بالإضافة إلى إلغاء الحواف. وقبل أيام، كشفت براءة اختراع تقدمت بها "سامسونغ"، أن الشركة الكورية الجنوبية قد تخرج أيضاً عن المألوف في المنتجات التي تقدمها.

"إل جي"

تهدد عمالقة الهواتف

كانت شركة "أبل" الأميركية سباقة في إطلاق نظام الكاميرا المزوج، قبل أن تطرح "هواوي" الكاميرا الثلاثية، أما شركة "إل جي" الكورية الجنوبية، فتستعد الآن لإبهار المستخدمين بابتكار ثوري جديد. ووفق ما ذكرت صحيفة "ديلي ميل" البريطانية، فإن الشركة قدمت براءة اختراع لهاتف ذكي يضم 16 عدسة في الكاميرا الخلفية من أجل تصوير عالي الدقة وأكثر واقعية. ويبدو أن تاريخ تقديم براءة الاختراع قديم، إذ يعود إلى عام 2014، لكن لم يكشف عن تفاصيله إلا مؤخراً. وتقول التفاصيل إن الهاتف سيأتي بتصميم مختلف، بحيث يكون قادرا على احتواء 16 عدسة للتصوير، على أن يتم ترتيبها بشكل 4x4، وهو ما سيمنك الكاميرا من التقاط صور من زوايا عديدة في وقت واحد.

كلمات

مقاطعة

أفقياً

1 نبتة عشبية جبلية توضع لتزكية الشاي أو للعلاج
٥ قوام
2 فضة سائلة
٥ أرشد
٥ نصف فارغ
3 طائر أسطوري يحيا بعد احتراق
٥ كثير جدا
4 إمارة عربية
5 ماكنة تحرك ما نركبه برا وبحرا وجوا
6 انخفاض درجة الحرارة
٥ نصف راية
٥ العزوة والمكانة العائلية
7 احد الوالدين
٥ صباحك مثله
٥ يابسة
8 نبات طيب في السلطة
٥ منطقة متنازع عليها
9 قبول حسن
10 مثل عربي قديم يقال في توافق اثنين في الشكل أو الشخصية

عمودياً

1 وحدة معلومات في الكمبيوتر
٥ نبات صحراوي
2 يؤولي ويعطي الأمان
٥ مسؤول
٥ متشابهان
3 عملة عربية (جمع ومعكوسة)
٥ دمر وقلب رأسا على عقب
4 مؤنس
٥ فول سوداني
5 من اولاد آدم
٥ ندررة (معكوسة)
6 من الاطراف
٥ استحسنه
7 تدعو للخجل
٥ وزراء الملك وحاشيته
8 جهنم (معكوسة)
٥ وبخ
9 توقف
٥ من يعطي الناس ديناً مقابل فائدة
10 مجموعة (كلمتان)

5 أخطاء "غير متوقعة" تحرمك من الوزن المثالي

والقهوة، الذي أصبح جزءا أساسيا من الحياة اليومية المعاصرة. وعلى الرغم من بعض الفوائد الصحية للقهوة، مثل تحفيز الجهاز العصبي، إلا أنه لا يساعد في حرق السعرات الحرارية بسرعة، وفق خبراء التغذية الذين ينصحون بتناول الشاي الأخضر بدلا من القهوة، لأنه يعطي كمية معقولة من الكافيين لا تؤدي إلى ارتفاع نسبة السكر في الدم، ويساعد أيضا في تسريع عملية الأيض.
التدريب المرنق عادة ما يقوم الجسم أثناء التدريب بحرق الكربوهيدرات أولا، وبعدما يتم استهلاكها بالكامل، يبحث الجسم عن مصادر الطاقة الأخرى، وهي المرحلة التي يبدأ عندها حرق الدهون.

والمرغوف أن الدهون عند حرقها تطلق طاقة أكثر من الكربوهيدرات،

ومن هنا فإن التدريب المرنق لا يحقق النتيجة المرجوة، بل على العكس من ذلك، فإن التدريب الثابت والمتزامن هو ما يعمل على تحديد كيفية سرعة حرق الطاقة في كل لحظة من لحظات التمرين.

الأملح والمحليات يعتبر الصوديوم المادة التي يستخدمها الجسم لضبط كمية المياه في أجهزةتنا الحيوية.

وكلما زادت كمية الصوديوم تزداد كمية المياه التي يحفظها الجسم ولا يفرزها على شكل بول.



مهنيًا: لا تركز على عمل واحد بل انتبه إلى جميع أعمالك وخصوصاً التفاصيل عاطفياً: تبهرن عن تفارؤك وتثير إعجاب الشريك بحبك للحياة وشغفك بها وتفانيك من أجله



مهنيًا: المشابرة من أبرز المميزات التي تفتقر بها بين الزملاء، فحاول أن تحافظ على هذه الميزة من أجل مستقبل واعد عاطفياً: الاعتماد على الأحلام لا يكفي، فالشريك بحاجة إلى وقائع ملموسة ليبدالك الشعور نفسه



مهنيًا: تتحول أخطاء بعضهم إلى رصيد إضافي لمصلحتك، لكن يستحسن ألا تستغل الموقف فتخسر بعض الأصدقاء عاطفياً: يحاول الشريك فتح قلبه لك لمعرفة الأسباب التي تدفعك إلى معاملته على غير المعتاد، لكن النتيجة سلبية من قبلك

