

بينهما عراقيتان.. سبع كاتبات في القائمة الطويلة لجائزة "البوكر العربية"

بغداد – ملاذ الاوسبي

أعلنت الجائزة العالمية للرواية العربية "البوكر العربية" اليوم الاثنين عن القائمة الطويلة للروايات المرشحة لنيل الجائزة بدورتها للعام 2016، وتضمنت القائمة 16 رواية صدرت خلال الفترة من تموز/ يوليو 2017، وحتى حزيران/ يونيو 2018، كما ضمت القائمة روايات لسبع كاتبات نساء لأول مرة في تاريخها.

ويحسب القائمة المنشورة على موقع الجائزة على الإنترنت، فإن الروايات الـ 16 التي وصلت إلى القائمة الطويلة هي "نساء بلا أثر للكاتب اللبناني محمد أبي سمرا، ومي: ليالي إيزيس كوبيلا للجزائري واسيني الأعرج وسيدان الحواس

الخمس للأردني جلال برجس، وبريد الليل للبنانية هدى بركات، ورغوة سوداء للإيرتري حجي جابر، ومسرى الغرائق في مدن العقيق للسعودية أميمة الخميس، وغرب المتوسط للمغربي مبارك ربيع، وشمس بيضاء باردة للأردنية كفى الزغبى. كما شملت: أنا وحاييم للجزائري الحبيب السائح، وضيف مع العدو للسورية شهلا العجيلي، والوصايا للمصري عادل عصمت، والنيضة للعراقية إنعام كجة جي، وبأي ذنب رحلت للمغربي محمد المعزوز، وقتلت أمي لأحبا للبنانية مي منسي، وإخوة محمد للعراقية ميسلون هادي، والزوجة المكسيكية للمصرية إيمان يحيى. ويحسب موقع الجائزة، فإن "الروايات تعالج قضايا تمس العالم

العربي اليوم، كما تلقي الضوء تاريخ المنطقة العربية وتراثها الشري، وتتطرق إلى قضايا إنسانية هامة، منها وصمة الفقر وصدمة الموت والاضطهاد وأهمية حماية العائلة والوطن". وأوضح موقع الجائزة أنه "تم اختيار القائمة الطويلة من قبل لجنة تحكيم مكونة من خمسة أعضاء، برئاسة شرف الدين ماجدولين، أكاديمي وناقد مغربي مختص في الجماليات والسرديات اللغظية والبصرية والدراسات المقارنة، وفوزية أبو خالد، شاعرة وكاتبة وأكاديمية وباحثة سعودية في القضايا الاجتماعية والسياسية، وزليخة أبريشة، شاعرة وكاتبة عمود وباحثة وناشطة في قضايا المرأة وحقوق الإنسان من الأردن، ولطيف زيتوني، أكاديمي وناقد لبناني

مختص بالسرديات، وتشانغ هونغ بي، أكاديمية ومترجمة وباحثة صينية". ومن بين قائمة الروائيين الستة عشر الذين وصلت أعمالهم إلى القائمة الطويلة، ثمة العديد من الأسماء المألوفة، من بينهم ستة سبق أن وصلوا إلى الأخيرة للجائزة، هم: أميمة الخميس (عن رواية "الوارفة"، مرشحة للقائمة الطويلة 2010)، وهدي بركات (عن رواية "ملكوت هذه الأرض" مرشحة للقائمة الطويلة 2013)، وانعام كجة جي (مرشحة للقائمة القصيرة مرتين عن رواية "الحفيدة الأميركية" 2009 و"طشاري" 2014)، وواسيني الأعرج (مرشح ثلاث مرات للقائمة الطويلة عن رواية "البيت الأندلسي" 2011، و"أصابع لوليتا" 2013

و"رماد الشرق: الذئب الذي نبت في البراري" 2014، ومي منسى (مرشحة للقائمة القصيرة عن رواية "انتعل الغبار وأمشي" 2008)، والتي أشرفت في العام 2013 على "ندوة" الجائزة (ورشة إبداع)، وشهلا العجيلي (المرشحة للقائمة القصيرة عن رواية "سماة قريبة من بيتنا" 2016) والتي شاركت في "ندوة" عام 2014. ومن المقرر أن تعلن الجائزة عناوين الروايات التي ستصل إلى القائمة القصيرة في مؤتمر صحفي يعقد في الخامس من شباط/ فبراير القادم، كما يتم الإعلان عن الرواية الفائزة بالجائزة في 23 نيسان/ إبريل 2019 عشية افتتاح الدورة الـ 29 من معرض أبو ظبي الدولي للكتاب.



نصائح

يفضل اتباعها عند السفر بالسيارة

تجنب تناول وجبات ثقيلة ويفضل تناول وجبات خفيفة منخفضة الدهون مثل البيض والفاكهة والخضير في وقت مبكر من السفر أيضاً من الضروري قبل السفر الاستفادة من خريطة جوجل حتى تستفيد استفادة كاملة من التعرف على الأماكن غير المألوفة ومن السهل تحديد الأماكن والمطاعم ومحطات الوقود مسبقاً قبل السفر، وأثناء القيادة من الضروري إشراك شركاء السفر بالبحث على خريطة جوجل لمساعدة نفسك في اتباع خطة كاملة للاستراحة. احمل معك ما يكفي من المياه لأن المياه هي الناقل الرئيسي للمرض، وبالتالي من المهم جدا حمل معك مياه صالحة للشرب من المنزل، لأن السفر على الطريق يتطلب الكثير من الماء والحفاظ على رطوبة الجسم.

لتقوية مناعة جسمك

اثناء الحمل

تتأثر صحة المرأة كثيرة اثناء الحمل حيث يضعف قوتها ويهرق اعضاءها جهازها المناعي بسبب التغيرات التي تطرأ على جسم الحامل في هذه الفترة الطويلة. الدقيق. حيث تعتبر البطاطا من اهم الأغذية التي ينصح بتناولها في الأشهر الأولى من الحمل، لان البطاطا تحتوي على نسبة عالية من الفيتامين الذي يعزز بشكل ملحوظ نمو الجنين بشكل سليم وصحيح في الفترة الأولى من الحمل. كذلك يساهم تناول الحامل للبطاطس خلال الأشهر الأولى من حملها في حمايتها من خطر الإجهاد الذي أثناء هذه الفترة وأيضاً حماية جنينها من التشنجات العنقية التي قد تصيب الجنين خلال مرحلة نموه كما تعتبر البطاطس من الخضروات الغنية بالفيتامينات والمعادن الضرورية التي تحتاجها الأم وجنينها لصحتها لذلك عزيزتي يجب ان تركزتي على تناول البطاطا. يجب ان تعرف ان انخفاض مناعة المرأة خلال فترة الحمل هو أمر طبيعي، حيث يعتبر ردة فعل الجسم. الأعضاء والخلايا ناجمة عن تقبل الجنين داخل جسم الحامل بالجهاز المناعي لتقوية الجهاز المناعي ننصح بالابتعاد عن الأ شخا ص الذي يعانون من اي مرض معدي حتى لا يتعرض لخطر الإصابة بأي من الفيروسات او الأمراض.



هواوي

تعاقب موظفين بعد "خطيئة" رأس السنة

أن تعمل في شركة وتتعامل بمنتج شركة منافسة فهذا قد يسبب بمشكلات كثيرة، قد تبلغ حد العقاب الجدي. على الأقل هذا ما حدث مع اثنين من موظفي شركة هواوي الصينية العملاقة بعد أن أرسلتا تهنئة بمناسبة رأس السنة الجديدة من هاتفيهما، دون أن يدركا سريعا الخطأ الذي وقعاً فيه. الخطأ بالطبع ليس بالتهنئة، وإنما من الهاتف الذي أرسلتا منه، وهو هنا هاتف آيفون الخاص بشركة أبل الأميركية، حيث لوحظ مع التهنة جملة مرفقة مفادها "أرسلت عبر تويتر بواسطة آيفون". ورغم أنهما مسحاً التهنة سريعا، إلا إن المشكلة كانت قد وقعت، حيث لاحظها المستخدمون وانتشرت لقطات لها على مواقع التواصل الاجتماعي الصينية مثل موقع "ويبو". بحسب ما ذكرت سكاي نيوز البريطانية. وفي مذكرة داخلية أرسلت الخميس، رصدها وكالة رويترز، لام نائب رئيس الشركة الصينية تشين ليغانغ الموظفين على الخطأ وقال إنها "تسببت بضرر لعلامة هواوي التجارية".

كلمات

متقاطعة

عمودياً

- 1 صوت النعامة 0 ليس له قيمة عند الغير
- 2 عكس حلو 0 جوهر (الشيء) 0 ما يعطيه أقارب العروس لها يوم زواجها
- 3 من طيور النصف الجنوبي للكرة الأرضية ولا يطير
- 4 ولكنه سبح ماهر
- 5 يصبح نشيطا
- 6 مقدمة رأس الحيوان حيث يوضع الزمام 0 صوت العصفير
- 6 قط 0 صوت النحل (معكوسة) 0 للنداء
- 7 صوت الحمام (معكوسة) 0 كثير الصبر.
- 8 هرب 0 يقال عنه أنك الأصوات 0 نصف صبغة.
- 9 سن الفيل
- 10 صوت البلالبل 0 صوت الذئب

أفقياً

- 1 صوت النعامة 0 ليس له قيمة عند الغير
- 2 عكس حلو 0 جوهر (الشيء) 0 ما يعطيه أقارب العروس لها يوم زواجها
- 3 من طيور النصف الجنوبي للكرة الأرضية ولا يطير
- 4 ولكنه سبح ماهر
- 5 يصبح نشيطا
- 6 مقدمة رأس الحيوان حيث يوضع الزمام 0 صوت العصفير
- 6 قط 0 صوت النحل (معكوسة) 0 للنداء
- 7 صوت الحمام (معكوسة) 0 كثير الصبر.
- 8 هرب 0 يقال عنه أنك الأصوات 0 نصف صبغة.
- 9 سن الفيل
- 10 صوت البلالبل 0 صوت الذئب

وجبات تجنبك الزيادة في الوزن

حيث أظهرت الدراسات الحديثة عن أن البروتينات في الألبان يمكن أن تقلل من الوزن وتساعد في بناء كتلة الجسم، ومن الأطعمة الأخرى الغنية بالبروتينات التي يجب تناولها في وجبة العشاء ولا تساعد على زيادة الوزن ويمكن أن تقلل من الدهون الزائدة في الجسم منها الفاصوليا والدجاج والسلم فهي جيدة لوجبة العشاء وتبقى لفترة أطول في المعدة مقارنة بالكربوهيدرات والدهون. أيضا شوربة الدجاج المضاف إليها الزنجبيل، فهي تحتوي على البروتين والمواد المضادة للأكسدة

التي تعزز المناعة وتكون جيدة لوجبة العشاء. كذلك الحبوب الكاملة مثل الخبز المصنوع من الحبوب الكاملة، لأنها تساعد على إذابة الدهون في منطقة البطن وتمد الجسم بالألياف والمغنيسيوم. أخيراً أن الحلويات عنصر غير صحي، لكن في الواقع التخلي عن السكر بشكل تام يمكن أن يكون له نتيجة عكسية. فوجد الباحثون أن التخلي عن الحلويات بشكل تام يمكن أن يؤدي إلى إنتاج بعض الهرمونات التي ينتج عنها الشعور بالقلق والاكتئاب.

حظك اليوم

الحمل

مهنيًا: ظروف العمل غير ملائمة للحصول على إجازة. عليك أن تعمل بكل طائفة حتى الوصول إلى بر الأمان. بعدها يمكن أن تحظى ببعض الراحة.

عاطفيًا: تحتاج إلى مجهود كبير للاستمرار في العلاقة. يجب أن تكون متأكدًا أنك بحاجة إليها فعلاً. وأنها لا تضع عليك ضغوطًا من دون داعٍ

الثور

مهنيًا: يتيح أمامك هذا اليوم فرصاً للعمل يجب أن تبقى سريّة ويعبده عن أعين الضماد لئلا يحاولوا أن يديروا لك مكيدة لإيقاعك بها

عاطفيًا: تقوى المشاعر وقد تتعارض مع الفرص. إلا أنك قادر على تنفيذ رغبة أو تحقيق أمنية. وانتبه لكلماتك ومظهرك وتصرفاتك

الجوزاء

مهنيًا: يدخل فينوس إلى برج القوس ويشكل وضعا مهنيًا سلبيًا. تتزاحم الأفكار في رأسك وتشعر بتشوش على علاقاتك المهنية

عاطفيًا: تنهي الكثير من المشاكل التي كنت تعانيها في مجالك العاطفي. وتبتعد عن الانفعالات التي توتر علاقتك بالحبيب

السرطان

مهنيًا: يطرأ تحسن في وضعتك المادي والعملية يساعدك في تنفيذ أهم أهدافك. وربما تكون أمام فرصة تؤدي لتحسن كبير في ظروفك على الصعيد المهني

عاطفيًا: تعيش الحب الحقيقي والمتبادل مع الحبيب وتخطفان لمستقبلكما بذكاء. وتجد أن قلبك مليء بأحاسيس متعة ولا تستطيع السيطرة على عواطفك

الأسد

مهنيًا: تجد أمامك آفاقاً جيدة لتحقيق جزء كبير من طموحك المهني وتلقى مساعدة غير متوقعة تساهم في تحسين ظروفك المهنية والعملية

عاطفيًا: تكتشف أن جميع علاقاتك العاطفية الجديدة مزيفة وقائمة على المنفعة فتبحث عن علاقة صادقة

العذراء

مهنيًا: تنتصر على بعض التحديات المهنية والعملية. وتتحرق من بعض المسؤوليات التي آتبتك. وتسيطر على أمر طارئ يعكر وصولك إلى هدف مهني تعمل من أجله.

عاطفيًا: الشريك يحبك ومحض ومستعد للعمل المستحيل من أجل سعادتك. ولكن تأمين متطلبات الحياة يجعله عصيبيًا. فقف بجانبه

الميزان

مهنيًا: تتمتع بحياة مهنية جيدة. فأنت تستطيع تحديد ما تريد. وتقوم بما عليك من واجبات بشكل جيد وعلى أكل وجه. مما يجعلك مميزاً في العمل

عاطفيًا: أنت شخص شجاع وتتمتع بطيبة القلب، مما يجعلك قادراً على فهم شريك الحياة. وتقديم الدعم والاهتمام المناسب له

العقرب

مهنيًا: تسترجع قوتك بسرعة. ما يشير إلى فرص مالية مميزة واستثمارات مناسبة أو أخبار طيبة تجعلك الأفوى

عاطفيًا: علاقة مميزة وفريدة من نوعها بالشريك. مرئها التفاهم الواضح والاتفاق على كل الأمور. ولا سيما تلك المتفق عليها قبل الارتباط

القوس

مهنيًا: يتحدث هذا اليوم عن مشروع يوضع أمامك للتفاوض أو عن عقد تريد أن توقعه أو اتفاق تعقده عاطفيًا: اذا لم تكن مخلصاً مع الشريك. من الأفضل ألا تصارحه بمشاعرك تجاهه ولا ساءت الأمور لاحقاً

الجدي

مهنيًا: لا تحاول الهروب من مهامك في العمل اليوم. سيسعطي ذلك فكرة سيئة جداً أمام مديرك في العمل

عاطفيًا: تصرفات الشريك الغريبة نوعاً ما لن ترضيك. فحاول أن توفّق بينك وبينه. فهذا أفضل لكما لئلا تصطلما بما لا يعجبكما

الدلو

مهنيًا: يجعلك هذا اليوم متفانلاً وإيجابياً وآتيك بغرض استثنائية جميلة جداً. استفد منها قد المستطاع ووظفها في الحقل الذي تنجح فيه

عاطفيًا: تعبر عن نفسك بخنكة ومهارة وتبرز مواهبك. فتكون الانطلاقة مهمة لفترة واعدة جداً مفعمة بالنتاج المفرحة والمفيدة

الحوت

مهنيًا: يشير هذا اليوم الى التخلص من بعض التعقيدات. وربما تطل على تغيير مكان الإقامة والانتقال إلى مكان جديد

عاطفيًا: تتراح إلى الأوضاع والعلاقة. لكنّ أمراً ما يؤثر سلباً في العلاقة وفي أسلوب تعاطبك مع الشريك