

عزبوني

المتناهد والمستند

المتناهد فخرى فايد مع

أخيراً.. تحدث العملاق

□ باهر التهامي

قال عنه زملاؤه إنه كان يتفرد بأسلوب متميز أشبه ما يكون بالسهل الممتنع له قدرة خارقة على التعبير وفهم وتقمص الشخصية التي يؤديها يجعله يلفت بلباسه والقدار في مصاف ألمع نجوم السينما العالمية.

عندما علم أن الحديث «لاكتوبر» يتسم الفنان الكبير محمود مرسى قائلا بطلائعته المعهودة في أدائه.. يلى مش حجب سيرة الناس.. التفضل وسلى ما نشاء.

فاغتمت هذه الفرصة وسألته: أكثر من مرة أعلنت مقاطعتك للسينما.. لماذا؟ فأجاب بانفعال ودهشة: المقاطعة كلمة خطيرة جداً خاصة بالنسبة للفنان.. لأنها تعني الاعتزال.. وأنا كما تعلم لم ولن أعتزل.. ولا يمكن أن أفقطع السينما كسينما إنما مقاطعت الأدوار المايطة التي تعرض على من متجى السينما بدليل أني أعمل في التلفزيون لعدم وجود الدور الجيد في السينما.. وأى دور أجده مناسباً لن أنوال لحظة في قوله والجميع يعلم هذا.. ولكني لا أرفض مجرد الرفض إنما للضعف المستوي.. أما عن الجمهور فإني أحمله كثيراً من المسؤولية.. لأن الجمهور العربي كان ذواقه بطيخه.. فحق عليه النقد.. فلولا قبوله بل ترحبه بالسلف والمبتذل من الأفلام ما انحدرت السينما إلى هذا المستوى..

فأنته: لماذا تلف هذا الموقف من جمهور متح من الحب والتقدير ما لم يمنحه لعربك من الفنانين؟ فرد في شجة سريعة كأنما يريد أن يشاطني بقوله: هذا ليس موقفاً.. وإن كان.. فهو موقف إيجابي يضع الشاهد



بجى التهامي
العملاق: عباس القناد - أخرج
العملاق: محمود مرسى في دور

والفنانين محمود المليجي وعاد حمدي وهو بالطبع.. فإني وأيك في هذا القول؟

فصحك ضحكته الشهيرة وقال: أنا مع الزميل بجى شاهين.. ولكني أحب أن أضيف إليه أن الأعمال التي قدمتها في الماضي كانت تساهم مساهمة إيجابية في تكوين ملامح شخصياتنا.. وتتيح لنا فرصة الإبداع والإجادة لأنها كانت أدواراً غنية وأفضل بذلك المعنى التقني أو الفني التقني.

ومن هنا لا أريد أن أظلم الأجيال الجديدة.. حيث إن نوعية الأعمال وطريقة إعدادها سينمائياً اختلفت كثيراً.. بدليل أني رفضت غالبية الأدوار السينمائية التي عرضت على طيلة قرابة الخمس سنوات.. أما الأجيال الجديدة فلا يستطيعون الرفض وهم معدودون في ذلك لأنهم مازالوا في طور البناء.. ولكن ما أطلبه هو البحث عن القصص التي تتيح فرصة استغلال المواهب الخيرة.. ويتعد قليلاً عن القصص التي أصبحت تقليدية في السينما المصرية قلت له: بمناسبة الأجيال الجديدة ما رأيك في كل من...؟ فقاطعتي مستكراً سؤالي قائلاً: بلاش السؤال ده..

قلت له: عموماً سأعتبر ردك هذا

أساهم ولوبقدر ضئيل بإضافة جديدة لما هو موجود اليوم.. وحيث إنني لست مستعداً لذلك - الآن على الأقل - فإني أرجئ مثل هذه التجربة.



محمود مرسى

سرات طويلة.. ولكن الغريب أنه لم يمارس تجربة الإخراج السينمائي حتى اليوم؟ أجاب بلهجة حادة: أليس الأغرب أن أعوض تجربة الإخراج وأقدم لهم عملاً لا يضيف شيئاً؟.. فلا بد حين ادخل ميدان الإخراج السينمائي أن



محمود المليجي

العرق في مكانه الصحيح كمشاهد بجى ما يشاهده ويترك أبعاده التي على أساسها يقوم العمل الفني المعروض عليه.. ومن هنا أقول إن جمهورنا ناقد ناقد الرؤية.

والفنان محمود مرسى أستاذ ورئيس قسم الإخراج بالمعهد العالي للسينما مد



بجى شاهين

عازف « القانون » في فرقة شادية
سافر. لذلك ظهر عازف « عود » في
فرقتها يوم الخميس الماضي عندما غنت
مجموعة من الأغنيات القديمة
والجديدة. شادية تصاحبها فرقة الأوتار
شادية حادة النادى



فاروق العشاوي

فواكه الشعراء

سواء مظهر انتبهت من تمثيل أدوارها
في حلقات فواكه الشعراء وتتناول كل
حلقة شاعرا من شعراء العصرين
العباسي والأموي وماصادفه من نوازل
طريفة. يشارك سناء مظهر البطولة
عبد الرحمن أبو زهرة ومحمد العري.
الحلقات يخرجها وفق وجدى.



إلى
سنة

المستمع

فاروق العشاوي يبدأ تصوير
سهرة من « المسرح العالمي بعنوان
« الأشجار تحوت واقفة » للكاتب
الأسباني « اليخاندرو كاسونا »...
المسرحية بطولة محمود الميحي
ونوال أبو الفتوح ويخرجها
للتلفزيون محمد عبد السلام.



● بلغ حمدي بسجل الان
مجموعة من « القوالب الموسيقية »
الجديدة التي تصلح لتكون أغنية
صغيرة من النوع الجديد لو سجل
عليها صوت غنائي. بلغ يلحن
الآن أغنية وطنية تحكي مفاخر مصر
عبر تاريخها من تأليف عبد الوهاب
محمد. وستقدم في عيد الفن
القادم.



زوجة إسماعيل يس.. هل معقول!

هل من المعقول أن تترك نقابة المهن التمثيلية أو نقابة
السينائية أرملة الرجل الذي أحسك ومازال يضحك
ملايين الناس لتعيش في بانيسون من الدرجة الثانية ؟
هل من المعقول أن يحدث هذا والأيام تقرب من
عيد الفن والعبور حيث يكرم الفن ثم يترك أهله بلا
تذكر ؟



عودة ضحى

المطربة الجديدة القديمة « ضحى »
التي لحن لها رياض السنباطي ومحمد
القصبجي وغيرها، عادت للحياة
الفنية. سجلت ٧ أغنيات من ألحان
عاز الشربعي وإبراهيم رجب ونبيل
كمال. الأغنيات متنوعة بين الألوان
العاطفية والشعبية والموشحات. ضحى
صوت مصري حفيف الظل، وفي نفس
الوقت شرق التدريب. الأغنيات هي
فر الموالى بأبو ألف جناح. يعملوها
وتجربوها. عازبة أغنية. خليك معانا
يافر. أنا أبقي لك، الليل.

المتشاهد

شهيرة مع البهلوان
تسافر شهيرة مع « البهلوان » لبر سعيد
حيث تفضي هناك ثلاثة أيام. البهلوان
مسرحية جديدة من إخراج عبد الغنى
زكى. بطولة حسن يوسف. أما موعد
العرض فهو ٢٥ سبتمبر.



ليل علوى

بدأ ليل علوى قريبا تصوير
مسلسل تلفزيوني « أم لأولادى »
يشاركها البطولة عزت العلايل
وفاروق العشاوي. ويخرج المسلسل
فايز حجاب. وهو من تأليف
فيصل ندا. تتناول مشاكل الشباب
وطموحاته وتأثير المال على تفكيره
في المستقبل.

وأيا ضحيا.
فأجاب على الفور: لا ولكنني ضد
الرأى القاطع في تقييم الفنان. لأنه
ليس حالة ثابتة إنما يتغير بمرور الزمن
وطبيعة أدواره لما يكتسبه من خبرة.
وكل هذا يحتاج لسنوات طويلة.
نريد نقبيا سريعا لدورك في مسلسل
« العملاق ».

فقال في تواضع شديد: التقييم
بساطة شديدة أنني وجدت في شخصية
الكاتب الكبير عباس محمود العقاد دورا
مناسبا - من وجهة نظري - فقلت
تجربته.

بعد أن أحست بإرهاقه الشديد
سألته: لماذا أحب أن تختتم به هذا
الحديث فقال وهو يتأهب للقيام: كلمة
أوجهها لجمهوري العزيز. هي أن أقدم
له عملا جديدا فهذا أسهل ما يكون.
أما أن أقدم فلم عملا جيدا فذلك هو
المهم وما أحتاجه.
ثم تركته لأتأمل الماكيز يستعد لتكلم
دوره في المسلسل التلفزيوني العملاق.
ويبدأ عمل ١٨ ساعة في يوم جديد.

محدث واخذ منها حاجة

برلتى عبد الحليم بعد أن أنتهت من
تصوير مسرحية « الحب في الصيف »
تبدأ قريبا تصوير مسرحية أخرى بعنوان
« محدث واخذ منها حاجة » أمام أبو بكر
عزت وهالة فاخر. برلتى لم ترشح
المخرج الذي ينقل المسرحية للتلفزيون.



« شعبان فوق بركان » ثاني عروض
المسرح الكوميدي من تأليف سامي غنيم
 وإخراج محمد مجاهد. بطولة محمد
رضا ونادية الكيلاني وعبد السلام محمد
والطفل أحمد سامي ابن المؤلف.
أحداث فصول المسرحية الثلاثة تدور
حول سكرتير لرى كبير يحاول صنع
الحيل الكثيرة لتنى الذى عن غله
الشديد وتحويله إلى إنسان خير.



المتناهد
و
المستمع

عزبى



المتناهد
و
المستمع



نور الشريف ويوسى فى لندن أثناء تصوير أحد مشاهد فيلم «حبى دائما»
إخراج حسين كمال

فاروق شوشة وسلطان العاشقين

الشاعر فاروق شوشة مشغول الآن فى إعداد أسيات شعرية لشركة صوت القاهرة. أولى الأسيات عن ابن زيدون وعلاقته بولادة بيت المستنكى. يشترك فى الأسيات أشرف عبدالغفور وفردوس عبدالحفيد. وكذلك أسيات عن سلطان العاشقين عمر ابن الفارض. يقوم بطولها عبدالله غيث وحمدى غيث مع سميحة أيوب.

لعالية ونتائج تكويبة ووجدانية لثغوس ملايين النش... يبق أن نقول إن الأداء الجيد للفنانة يوسى يؤكد أنها من نجوم الصف الأول. وأداء نور الشريف يجب أن يوجه لأداء مضمون أقوى وأروع كما سبق أن قدم ذلك. وكذلك عمر الحريرى ومريم فخر الدين.

وأخيرا للمخرج كلمة: لا تعصب.

م. ط

البرسطى وشى من الخوف ونزل للناس... فى الشارع فى الأنوبيس والباديين... مشاكلها ومعاناتها وواقعها... وزمعا كان من أصدق تطبيقاته فى هذا فيلم ثلثة فوق النيل... الذى امتزجت فيه رؤية فنان عظيم وإن غشت فيه التجارية الصغيرة... فإنه كان حسين كمال قولا وعملا... وأعتقد أن حسين كمال يجب أن يعود للدعوات فنية فى هذه الرحلة... فصر فى حاجة إليها... من أجل فن أفضل وأثر أعمق.

السنيما والحب التجاري

إنما أن الحب ضرورى فى الحياة فهو ضرورى أيضا فى السينما كمعرفة فهد الحياة... إلا أن حب السينما يتفرع بشكل مميز أو خاص... فرمما تكون قصة الحب المعروضة فريدة كما فى كاليوباترا وقيس وليلي وروميرو وجوليت وامرأة مجهولة لشادية وصالح ذو الفقار... أو حبا لشخصية عامة فنية أو أدبية أو تاريخية أو سياسية حيث يكون هذا الحب قد أدى دورا مؤثرا فى هذا أو ذاك.

أما أن يقال على لسان منتج فيلم «حبى... دائما» إنها قصة عبد الحليم حافظ... ويبر عدم صدقها أو مطابقتها للقصة الحقيقية بطروقه السيئة فهذا ليس فلة تجارية إنما قاعها... فلا يمكن أن يتاجر الإنسان بقصة إنسان ليس من حقه أن يتاجر بها إنما ربما من حقه أن يعرضها بصدق وكيف أثر هذا الحب فى حياة فنان كبير كعبد الحليم حافظ فانا

بالطبع تبدو فى الفيلم بصيات حسين كمال... وإن كانت غير صارخة أو واضحة بصورة قد عرفناها عنه منذ بدايته فى السينما... والآن عندما يقال إنه أصبح مخرجا تجاريا يغضب ويثور... كما حدث ذلك منذ ثلاث سنوات عندما أشار إلى ذلك مرة صلاح أبوسيف... وحسب صرخ حسين كمال قائلا:

يجب أن نترك الدعوات الفنية مثل

سجن حقيقى... لصوفيا

○ النجمة الإيطالية صوفيا لورين المرحومة الآن فى فرنسا... صرحت بأنها سوف تسلم نفسها للسلطات الإيطالية التى حكمت عليها بالسجن لمدة شهر لتلاعبي فى الإقرار الضريبى الخاص بها عام ١٩٩٣.

صوفيا قالت إنها أجلت تسلم نفسها الآن لحين الانتهاء من تصوير الفيلم الذى تعمل به حتى لا يفسد منتجها... وقالت: لقد وقعت فى هذا الخطأ الضريبى بعد أن غر فى أشخاص معينين لم يرشدوني إلى الطريق القانونى الصحيح وقالت إنها بالرغم من تسديد المبلغ فعلا فأنها تسلم نفسها احتراما لقرار القضاء فى دولها.



صوفيا لورين

سهر رمزي تبدأ بعد أيام تصوير
لبنها الجديد «الصالح الزقاء» مع
نور الشريف وحسن فهمي. ومن
إخراج أحمد السبعاري. أيضا ستعمل
سهر دور شهيدة العشق الإثني رابعة
أعدوية في مسلسل تلفزيوني يحمل هذا
الاسم من إخراج نيازي مصطفى

استطاع محمد روف قام بتثيل وغناء
دور سيد درويش في المسلسل
التلفزيوني العذابي وذلك على مدى ٣
حلقات. ومثل سجل أيضا أغنية
أطفال اسبانيا بابا النوازل
محمد روف



أحمد عبد القادر

الذين.. فازوا بجدارة.. محمد قابيل

على ديبلوم معهد الموسيقى عام ١٩٣٦ تحولت إلى التلحين لثني ولغيري. وأصبح رصدي في مكتبة الإذاعة حوالي ٢٠٠٠ أغنية. وفي مثلها في مكبات الإذاعات العربية. غنت باللغات الإنجليزية والفرنسية والتركية. وألفت دراسة عن العزف على العود شدد لها كل من عبد الوهاب وأم كلثوم. اعتمدت مثيلا دنيا منذ سنوات. وكنت قد أديت فريضة الحج على حساب إذاعة الشعب منذ ١١ سنة.

وقد سجلت ٧ شرائط كاسيت عليها ابتالات وأحان للكيار والصغار أما عبد المنعم الحريري فقال: تخرجت في معهد الموسيقى المسرحية عام ١٩٤٤. وعملت عازفا في فرق عبد الوهاب وأم كلثوم والماسية والعربية. ومنذ عام ١٩٧٢ تفرغت لإدارة فرقة الإنشاد الديني. كذلك فقد قدمت أكثر من ١٠٥ الحان غناها معظم مطربي الدرجة الأولى.

والفنان الحريري له أذن حساسة جدا. فكان زملاؤه يسمونه «الريكوردر» لسرعة حفظه الألحان «والحرير» لأنه يجر وزاده زملاؤه العازفين وقد أصيب منذ عام بمرض في عينيه حاول علاجه على نفقته الخاصة في لندن. ولم يتم له الشفاء. وإن منعه كرامته من طلب مساعدة الدولة.

تهنت من القلب لعبد القادر والحريري وكل الفنانين الذين أعطوا مصر. فالفوا التكريم منها في عيد الفن.

التظيت بالفنان عبد القادر لأبلغه هذا التيا السعيد. فقال لي «لقد عملت بالغناء وعمرى ٨ سنوات. كان ذلك عام ١٩١٨. لحن لي أحمد شريف ورياض السبائي. وأنتج أغنيائي الفنان محمد عبد الوهاب. ولما حصلت



سري

أني حلدما

عمر الحريري وعبد المنعم أنور وسري أبطال قصة أسامة أنور عكاشة «أني حلدما» التي يقوم بإخراجها للتلفزيون باميل جريس. يقول عمر الحريري إن القصة تعالج مشكلة الحرية من خلال قصة حب لفنانة أرادت تحقيق ذاتها بالدفاع عن حقوق الآخرين.



سعاد حسني تبدأ تصوير دورها في فيلم «عسكر وحرامية» إخراج سمير يوسف. يشارك سعاد البطولة في الفيلم عادل إمام الذي يخوض تجربة التراجيديا بعد النجاح الذي حققه في



صلاح قابيل

استقالة محمود

○ الفنان محمود قابيل قدم استقالته من شركة السياحة التي كان يعمل بها. محمود يستعد الآن لتصوير الفيلم الإسرائيلي «جسر السلام» الذي اتفق على القيام بطولته مع عمر الشريف. وكانت أكتوبر قد نشرت تفاصيل قصة الفيلم التي كتبها محمود قابيل من واقع حياته في الجيش عندما كان ضابطا واشترك في معركة العور. وقد نشرت إحدى الصحف الصادرة في الخليج هذا الخبر منسوبا إلى الفنان صلاح قابيل لشابه القلب. علما بأن صلاح قابيل لا علاقة له بتاتا بهذا الفيلم أو بأفلام أخرى تتعلق بإسرائيل.



عمر فتحي سيغي من تأليف مصطفى الشاذولي وتلحين مختار السيد أغنية مطلعها يا هوى هافه هافه. ويخرجها للتلفزيون فتحي عبد الستار.



مسلسل شهر النصر أكتوبر. إذاعة السودان بدأ سعد الفاهي في إعداده. اختار له قصة حياة محمد كريم بتلث المقاومة لتكون موضوعا واختار المخرج محمد العشري بجي شاهين وسهير المرشدي وعزت العلايلي للبطولة.



بدر الدين جمجوم هو ضيف حلك أعضاء المسرح الذي تعده وتقديمه ساء. عاصم بإذاعة البرنامج العام. تتضمن الحلقة فقرات من مسرحية ٢ عز ديوس. ونذاع مساء السبت ٤ أكتوبر.

سواء عاصم





زيادة الوزن والسمنة التي تعاني منها حاليا .
والتي يعتبرها الأطباء أكبر مشكلة صحية تواجه
إنسان العصر . من الغريب أنها كانت مشكلة
أيضا لأبناء الجيل الماضي . لكن بطريقة
مختلفة . فأيام زمان كانت البدانة فتنة .
ولذلك كانت المشكلة هي البحث عن أحدث
الطرق لزيادة الوزن ! ! والسمنة هي أرفع
مقاييس الجمال . وكان الشحم المكتنز تحت
جلود الفتيات هو أفضل وسيلة « لرغلة » عيون
العرايين . ثم انقلبت الموازين . وأصبحت
المشكلة هي التخلص من هذا الشحم أيضا من
أجل عيون العرايين ! . وهكذا أصبحت
التحفاة موضة . وأصبح التخلص من الوزن
الزائد ضرورة . مها كانت الأسباب التي من
أجلها انقلبت الموازين .

وسواء كانت هذه الأسباب هي المحافظة على
الصحة العامة أو الزواج . فقد أصبحت السمنة
العدو « رقم واحد » الذي يجب علينا جميعا
مواجهته . خصوصا أنه ثبت علميا أن السمنة
مسئولة عن إصابة الإنسان بأخطر الأمراض .
فالسمنة تؤدي إلى الإصابة بمعظم أمراض
القلب . والمعروف أن القلب جهاز له قدرة على
تغذية مساحة معينة . وكلما كبرت هذه المساحة
كان على القلب أن يبذل مجهودا مضاعفا
لتغذيتها . هذا المجهود يكون على حساب
عضلات القلب وشرائبه . والنتيجة تصطب
الشرائيب الذي يتعرض له كل إنسان بدين .
أيضا مرض السكرية علميا أن المريض يصاب
به أحيانا نتيجة السمنة . وصحيح أن السكر
مرض وراثي ولكن الصحيح أيضا أنه نتيجة
الإفراط في تناول الطعام وخاصة المواد السكرية
والنشوية .

وتؤدي السمنة أيضا إلى الإصابة بأمراض
العظام كالتنهارات المفصلي والارتلاق
الغضروقي . كل هذا طبعا غير سلسلة أمراض
الجهاز الهضمي التي يتعرض لها الإنسان البدين .
كاضطرابات المعدة والقولون وليف الكبد .
فثبت علميا أن السمنة تؤدي إلى العقم عند المرأة
وإلى الضعف الجنسي عند الرجل ؟ . ومن
الغريب فعلا أننا كمصريين معرضون للإصابة
بكل هذه القائمة السابقة أكثر من غيرنا من
شعوب الأرض . لماذا ؟ . ولماذا تعتبر السمنة
سمة أساسية من سمات الشعب المصري ؟ !

الحقيقة أن السمنة صفة مشتركة بين الشعوب
الشرقية . فهي شعوب أكلت من الدرجة
الأولى . وعلى سبيل المثال فإن الإنسان المصري
يأكل من الطعام ٣ أضعاف ما يحتاج إليه
جسمه . في نفس الوقت الذي لا يأكل فيه
الإنسان الأوروبي على سبيل المثال أيضا إلا
نصف ما يأكله المصري . وليست المسألة
مقصورة على كميات الطعام فقط ولكن هناك
أيضا العمل . فالقروص أن الذي يأكل كثيرا
يعمل كثيرا . والعكس صحيح . ولكن الذي
يحدث فعلا أننا في مصر نأكل كثيرا ونعمل
قليلا ! !

وحكاية الأكل الكثير هذه لها ألف سبب

الحقيقة التي لم يختلف عليها الأطباء . أن كل إنسان يزيد وزنه على المعدل
الطبيعي بأكثر من ٢٥٪ معرض للإصابة بقائمة طويلة من الأمراض . تبدأ
بأمراض القلب وتنتهي بأمراض الضغط والسكر والتهاب المفاصل . ولكن
هل معنى هذا أن الطريقة الوحيدة للتخلص من الوزن الزائد هي ابتلاع
« حبوب التخسيس بلا حساب . إن النتيجة المضمونة لاتباع هذه
« الموضة الجديدة » . هي إنقاص الوزن . . . والعمر أيضا ! !

التعبير

لإنقاص

وزنك ..

وانقاذ

عمرك !!

ألفت ستور

سلوى مطاوع



كلما زاد الوزن . نقص
العمر . علاقة طردية .

وسبب . فقد مرحلة الطفولة تحرض الأم على إطعام أطفالها أكبر قدر من الطعام . طمعا لا اعتقادها أنها بذلك تحافظ على صحتهم ! ! وليس من قبيل المبالغة أن نقول إن الطفل طوال ساعات يقظته يظل يأكل برغبته وبدون رغبته ! ! . وهكذا تنمو عند الطفل عادة تناول كميات كبيرة من الطعام في أي وقت . وتستمر مع نمو الطفل وتصحبه طوال عمره . أيضا فإننا نحرض على النوم بعد تناول الطعام الغداء مباشرة . هذا الغداء في العادة يكون دسما إلى أقصى حد . المهم أن الذي يحدث هو أن تبدأ المعدة والبنكرياس والمرارة والأمعاء في فرز العصارات الهاضمة . وفي نفس الوقت تكون الدورة الدموية بأكملها - نتيجة نوم الظهيرة - موجهة إلى الجهاز الهضمي . وتكون النتيجة هي أن يستفيد الجسم بكل مايزل . أيضا عادة الأكل بين الوجبات مسبوكة إلى حد كبير عن زيادة الوزن . وإذا حسب أي انسان مصرى ما يأكله بين الوجبات بدقة اكتشف أنه يأكل ٦ وجبات يوميا لاثلاثا ! ! . ثم إن الطعام هو القاسم المشترك لأية جلسة . فكان الطعام هو وسيلة التسلية الوحيدة . ابتداء من الحلى إلى اللب والسودا . حتى الوجبات الغذائية التي تتناولها نجد الأرز والمكرونة والبطاطس وبقية سلسلة الأطعمة التنويعية هي الأطباق الرئيسية فيها . كل هذه العادات لابد في النهاية أن نجعلها في مقدمة الشعوب التي تأكل كثيرا .

إن أبسط مثال على عاداتنا الغذائية السيئة هي عادة تناول الكحك بكثرة أيام العيد . فهذا الكحك وحده كليل - نظرا للكميات الهائلة التي نتناولها - بإصابتنا بالسمنة . ومن الغريب فعلا أنه حتى بعد أن أصبحت التحافة موضة . وحتى بعد أن أصبحت الفئات المصرية تحاول الحفاظ على رشاقها بأية طريقة . فبمجرد زواجها نجدها توجه كل اهتمامها إلى الطعام . وتشتغل في عمل الأطعمة الدسمة لزوجها وأطفالها . والنتيجة أسرة بدنية وشعب يعانى من أمراض السمنة !

سمنة مرضية . .

ولكن هل الطعام وحده هو المسئول عن حدوث السمنة ؟ . وإذا لم يكن . فهل للوراثة دور في هذا ؟ . في الحقيقة أن الإصابة بالسمنة يمكن أن تكون بسبب الأكل . ويمكن أن تكون أيضا بسبب الوراثة . فمن المعروف أن اضطراب الغدد أو وجود خلل بها يؤدي إلى حدوث السمنة . وهو أمر يمكن أن يورثه الآباء الأبناء . فالغدة الدرقية مثلا إذا كانت مصابة بخلل أو إذا كانت في حالة حمل فالنتيجة أن جزءا من الطعام لا يمتزج . حيث إن هذه الغدة هي المسئولة عن احتراق الطعام داخل جسم الإنسان . فالطعام يمتزج فيصاح الإنسان بالسمنة . وهذا المرض يمكن فعلا أن يصاب الإنسان به نتيجة عوامل الوراثة . ويؤدي اضطرابات بعض الغدد إلى احتجاز الماء داخل جسم الانسان . وهذا ما يسميه الأطباء



بالسمنة الورمية . إن اضطراب هذه الغدة يمكن أن يؤدي إلى احتجاز ١٠ كيلو جرامات من الماء داخل جسم الإنسان . والاضطراب الغدة الموجودة فوق الكلية والتي لها علاقة بتوزيع حجم الدهنيات على جسم يؤدي إلى إصابة الإنسان بالسمنة في بعض الأجزاء دون أجزاء أخرى . ولذلك فإننا نجد أحيانا امرأة تصفها الأعلى نحيف وتصفها الأسفل بدنية ! ! . ومن الغريب أن المرضى بالعدد يعتقدون أن الطعام لا دخل له بالسمنة التي يصابون بها . ولذلك نجد المرضى في هذه الحالة مسترخيا نفسيا إلى أنه ليس مسئولا عن هذه السمنة . ويأكل . ويشرى . ويتخلى ! !

والحقيقة أيضا أن المسألة لا تقتصر على الإصابة

بالعدد لحداث السمنة . فقد ثبت أن الأمراض النفسية لها علاقة وثيقة بحدوث السمنة . فقد ثبتا كان يعتقد أن الصدمات العاطفية والاضطرابات النفسية تؤدي إلى التحافة . ولكن التجارب العلمية أكدت أن هناك أنواعا كثيرة من الناس تضع كل اهتمامها في التهام أكبر قدر من الطعام عند أية صدمة نفسية . بل أكثر من هذا فقد ثبت أيضا أن هناك أناسا كثيرين يزداد وزنها نتيجة أية صدمة عاطفية دون الإفراط في الطعام ! ! . ويبدو أن المرأة - حطها سيئ - بالنسبة لتأثير الناحية النفسية على إصابتها بالسمنة . فالفتاة في سن المراهقة إذا ما واجهت مشكلة تحديد دورها الاجتماعي لفصل الارتداد إلى الخلف لعدم طفلة من جديد . فتكثر من الطعام لتشوه قوامها . فتصبح غير مرغوب فيها كأنثى . وبذلك تنرب من مشكلات عالم الأنوثة . والمرأة المتزوجة إذا كانت في حالة رفض لدورها الجنسي . فإنها تفرط في الطعام لتشوه قوامها وتجعل من نفسها مجرد مصدر لإحباط الأطفال ! ! . وإذا أحست المرأة بأن جاذبيتها بدأت تنحدر وقدرتها الأنثوية بدأت تضعف فإنها تلجأ دون أن تحس إلى تشويه جسمها بالإفراط في الطعام هربا من انشغال زوجها عنها أو كبر أولادها . وكل هذه الحالات يبينها عنصر مشترك هو الطغاد الحب والحنان في مواجهة للمشاكل . والتعويض عن ذلك بالتجور والإفراط في الطعام لتشويه الجسم هربا من مواجهة المشاكل ! ! . إن الطعام في هذه الحالة ليس إلا محاولة للعودة بالسلوك إلى حالة الطفولة . الحالية من المشاكل والصراعات .

خطيرة جدا . . هذه العقاقير

وإذا كانت السمنة لم تعد البتة كما كان الحال في الماضي . وإذا كان الوزن الزائد لم يعد يرغل عيون العرسان . وإذا كانت البدانة قد أصبحت أخطر أمراض العصر . فإن التخلص منها أيضا أصبح أمرا خطيرا إذا لم يتم بطريقة سليمة . فإذا كان المرض مشكلة . فإن علاجه أيضا مشكلة . وكما يقول الدكتور حسين إبراهيم السمرى دكتوراه في علاج السمنة ويعمل في هذا المجال منذ ٢٣ عاما . فإن الكثيرين يمارسون محاولات لتخفيض الوزن والتخلص من أية زيادة بطرق عديدة دون أن يستشيروا الطبيب . وتكون النتيجة . متاعب أكثر من متاعب السمنة . مثلا الذين يمارسون الرجيم يتصورون خطأ أنه ليس إلا الامتناع عن الطعام لفترات طويلة يحاولون يجوعون فيها أنفسهم . ويقتصرمون على تناول أطعمة محددة . وتكون النتيجة التعرض للإصابة بأمراض سوء التغذية والأمراض الجلدية وسقوط الشعر وتقصص الأظفار والشعر بالأعياء والهرال . إن معنى الرجيم الحقيقي هو تنظيم الغذاء ليس لفترة محددة إنما تنظيم مدى الحياة بحيث يحصل الإنسان على جميع العناصر الغذائية . هناك أيضا الرياضة . فهي وسيلة مفيدة لانقاص الوزن والحفاظ على القوام والصحة بصفة عامة . ولكن يجب أن يعلم كل إنسان أن الذين يمارسون

الرياضة لفترة ثم يتعدون عنها يزداد وزنها بصورة أكثر مما كانت قبل ممارسة الرياضة . ولذلك يجب على كل إنسان يمارس الرياضة أن يستمر في ممارستها بصورة أو أخرى حتى لا يتعرض لزيادة الوزن مرة أخرى . هناك أيضا حمامات البخار . وهي تساعد فعلا على التخلص من الماء الزائد بالجسم . ولكن إذا شرب الإنسان كوبا أو اثنين من الماء أكثر من الكمية المحددة له . فستكون النتيجة أنه سيبرد كل ماقلده في ساعة واحدة ! !

حبوب السرطان ! !

أما أخطر طرق علاج السمنة . والكلام مازال للدكتور حسين إبراهيم السمرى فهو استخدام حبوب التخسيس . وخصوصا دون استشارة الطبيب . لماذا ؟ . الحقيقة أن هناك أربعة أنواع من حبوب التخسيس . نوع لسد الشهية إذا استمر عليه الإنسان لفترة طويلة يصاب بالإجهاد في الجهاز العصبي وتزداد سرعة ضربات القلب . ونوع خاص بأحراق المواد الدهنية في جسم الإنسان . ونوع خاص بتنشيط الكبد والمرارة . ونوع يساعد على إخراج الماء من الجسم . ولأن أسباب السمنة عديدة . وكل سبب يحتاج إلى نوع محدد . فإن استخدام أى نوع بأية طريقته يؤدي إلى أضرار خطيرة . والعراف طينا أن ابتلاع نوع معين من حبوب التخسيس غير مطابق لأسباب السمنة . يؤدي إلى الإصابة بالسرطان . وللأسف فإن هذه العقاقير الخطيرة جدا تباع في بوتيكات الفوارق وفي الصيدليات دون أية رقابة على صرفها واستخدامها . وهكذا يتاح لأي إنسان يزيد وزنه على المعدل الطبيعي أن يشتري أى نوع . متصورا أنه وجد الحل أخيرا لمشكلة السمنة . ولا يكون هذا في الواقع إلا نوعا من الانتحار البطيء . ويمكن أن نعرف أن علاج السمنة في الخارج يتطلب وجود عدة أطباء متخصصين في الغدد والأمراض الباطنية والنفسية والعلاج الطبيعي . حتى لا يتعرض المريض لأضرار جانبية تكون نتائجها أسوأ من نتائج السمنة نفسها . وهذا هو المفروض . ومن قبله مفروض ألا يتاح هذه الأدوية إلا في الصيدليات وألا يتم صرفها إلا بروضة الطبيب .

والآن ما هو رأى المستولين في هذه الظاهرة الخطيرة ؟ . هل يعرفون خطورة السباح لحمار الشوارع بالانجار في هذه العقاقير القاتلة ؟ وهل يعملون أن هذه الأدوية تباع في الصيدليات دون أية رقابة ! ! . إن كانوا لا يعملون فهذه مصيبة . وإن كانوا يعملون فالمصيبة أعظم . وفي كل الأحوال فإن المصيبة أعظم وأخطر مما تتصور ! !