

الإجالية المصرية  
بالعين تحتفل  
بالعيد الوطني الـ42



توم هانكس..  
الطف الممثلين وأكثرهم  
اجتهاداً في هوليوود



نجا بعد تجرده 72  
ساعة تحت المياه

تمكن مجموعة من الغطاسين من إنقاذ رجل غرقت سفينهته قبالة سواحل نيجيريا، بعد 3 أيام قضاها داخل قفاعة هوائية في السفينة التي استقرت في قاع البحر بالكامل.

وكان هاريسون أوكيني الناجي الوحيد من السفينة الغارقة جاكسون، 4، وظل محتجزاً داخل إحدى غرفها غير قادر على الحراك خوفاً من أسماك القرش التي التهمت جثث طاقم السفينة، بالإضافة إلى أنه لم يتناول الطعام والشراب طوال فترة احتجازه التي امتدت إلى 3 أيام كاملة وبدأت المياه المالحة يسقط جلد.

واستطاع فريق الغطاسين العثور بالصدفة على السفينة الغارقة، وبدأوا بالتنشال الجثث منها قبل أن يجدوا أوكيني وهو في حالة من الرعب والفزع وقد خارت قواه، ولم يعد قادراً على تحمل الجوع والعطش، واستغرق أحد الغطاسين وقتاً طويلاً في محاولة تهدئته وبت الشعور بالطمأنينة في نفسه.

وروي أوكيني للصحافيين قصة الرعب التي عاشها بعد غرق السفينة، وكيف ساقه القدر إلى مكان آمن داخلها، حيث عثر على قفاعة هوائية مكنته من التنفس، في الوقت الذي تناثرت فيه الجثث في كل مكان داخل السفينة.

ولا يزال أوكيني الذي نجا من الموت بمعجزة حقيقية يعاني من نوبات خوف متكررة منذ أن تم إنقاذه، ويستيقظ كل يوم فزعاً يدرك أنه سيستطاع التخلص من هذا الكابوس.

زواج لاتويا جاكسون

تزوجت لاتويا، شقيقة ملك البوب الأمريكي الراحل مايكل جاكسون، من حبيبها جيفري فيليبس، الذي ربطتها به علاقة طويلة. وأقصاد موقع (رادار أولان) الأميركي ان جاكسون، البالغة من العمر 57 سنة، دخلت النقص الذهني وتزوجت فيليبس في لوس أنجلس، مذكراً بأنها على علاقة به منذ زمن طويل، كما انه شريكها في أعمالها. وكان فيليبس طلب يد جاكسون للزواج خلال برنامجها التلفزيوني الواقعي الحياة مع لاتويا.

الفقراء يحتاجون المال  
والتدريب أكثر من الطعام

وفق فكرة تقليدية شائعة: إذا أعطينا الإنسان سمكة، فسيأكل يوماً واحداً. لكن

إذا علمناه الصيد، فسيحصل على الطعام طوال حياته! لكن تشير أبحاث

أجرها كريستوفر بلاتمان إلى أن إعطاء الأموال لأي شخص

سيجعله يشتري صنارة صيد ويتعلم الصيد بنفسه!

بلاتمان أستاذ مساعد في الشؤون الدولية والعامه والعلوم

السياسية، وقد أتم حديثاً دراسة مدتها أربع سنوات

عن برنامج تدريبه الحكومة في شمال أوغندا، وهو يمنح

الأموال النقدية إلى مجموعات من الشباب كي يتعلموا

التجارة ويُنشئوا عملهم الخاص. كانت النتائج مفاجئة

بالنسبة إليه وقد أقتنعه بأن الهبات المباشرة أفضل

طريقة لتقديم المساعدات.



بقائمة 150 دولار لكل متلقي، بما في ذلك

قيمة المهية وتكاليف التدريب وزيارات

المتابعة، مقارنة بمبلغ 250 دولاراً في

الفئة التي لم تخضع للمراقبة. يقول

بلاتمان إن هذه الطريقة ليست فاعلة

من حيث الكلفة؛ (يمكن أن تساهم تلك

الأموال في مساعدة بين 5 و10 أشخاص

بدل شخص واحد). تكون البرامج التي تقدم الهبات النقدية

مثالية بالنسبة إلى البلدان التي تنعم

بنظام حكم مستقر حيث لا يستطيع الناس الحصول على قروض، وهو وضع

نصف الدول النامية في العالم. أوضح

بلاتمان: (تحصد الهبات غير المشروطة عائدات

عالية جداً من الناحية الاستثمارية. يستحق معظم الفقراء المساعدة وهم

إلى 1500 امرأة في شمال أوغندا.

انخرطت غالبية النساء في قطاع التجارة

واستعملن المال لشراء البضاعة من

بلدات وقرى مجاورة وإعادة بيعها. من

خلال القيام بذلك، نجحن في مضاعفة

مدخلتهن إلى ما يقارب العشرين دولاراً

في الشهر.

في تلك الدراسة، انقسمت النساء إلى

ثلاث مجموعات تلقت جميعها بعض

التدريب بكلفة مئة دولار لكل فرد. لم

تخضع إحدى المجموعات للمتابعة، بينما

قام عامل إغاثة بزيارة مجموعة ثانية

متابعة وضعها والإجابة عن أسئلتها

وتوفير الدعم لها. أما المجموعة الثالثة،

فاستفادت من زيارات متابعة عدة. قدم

متلقو الهبات الذين خضعوا للمتابعة

والحاسبية بشأن طريقة استعمالهم

للمال أداء أفضل من الآخرين، لكن

بكلفة أعلى بكثير وصلت إلى 1800

قال بلاتمان: (كنت أشكك في الأمر

كثيراً. ظننت أن الجميع سيهدرون

الأموال. لكن استعمل معظم الناس

المال بشكل مسؤول، ما أدى إلى آثار

اقتصادية هائلة).

أظهرت البيانات أن معظم الأشخاص

الذين تلقوا هبة نقدية انخرطوا في

أعمال تجارية احترافية بعد أربع

سنوات، وقد ارتفع مدخلهم بنسبة

40% تقريباً. كذلك زادت أصولهم

التجارية بنسبة 57%. قال بلاتمان:

(إنها أرقام مذهلة).

تم تمويل البرنامج بقرض من البنك

الدولي وكان يهدف إلى تحسين الاقتصاد

أوغندا بعد 20 سنة من الحروب الأهلية

عبر تشجيع الشباب (بين عمر 16 و35

عاماً) على الانتقال من قطاع الزراعة

إلى مجالات التجارة الاحترافية. بلغت

الهبات 400 دولار فقط للفرد، أي ما

يساوي المدخول السنوي لمعظم الناس

في تلك المنطقة. للحصول على الأموال

النقدية، اضطر مقدمو الطلبات إلى

تشكيل جماعة مع أشخاص آخرين في

قريةهم وتقديم اقتراح يشمل خططهم

حول طريقة استعمال المال، لكن لم

يتابع المسؤولون حالتهم للتأكد من

استعمال الأموال لتحقيق تلك الغاية.

بات متلقو الهبات يعملون في التجارة وفي

قطاع المعادن والحياطة وتصنيف الشعر.

خصص جزء من المال (بين 10 و20%)

للتدريب، سواء في معهد أو على يد حريم

محلي، لكن استعمل معظم المبالغ لشراء

الأدوات والمواد الخام، توسع عدد من

وجبة الفطور كيس نقود

تسلم زوجان في ولاية تينيسي الأمريكية من أحد فروع ماك دونالدز كيساً ورقياً يحتوي على آلاف الدولارات، بدلاً من وجبة الفطور التي أراد الحصول عليها في الصباح الباكر بحسب ما أوردت صحيفة

دايلي ميل البريطانية. وكان غريغ وستيسي تيري توقفا لطلب وجبة الفطور التي اعتادا الحصول عليها من فرع ماك دونالدز في شارع ليمانون القريب من منزلهما، وبعد أن سجلا طلبهما انتظر بضغ دقائق في سيارتهما المتوقفة خارج المطعم قبل أن تحضر النادلة كيس الطعام وتسلمه لهما من النافذة.

وانطلق غريغ بالسيارة باتجاه المنزل قبل التأكد من محتويات الكيس، ولدى وصولهما إلى المنزل فتح الزوج الكيس ليجد فيها مبلغ كبير من النقود تقدر بألاف الدولارات بدل وجبة الفطور، وأدركا أن النادلة سلمتهما كيس النقود المترقب إيداعها في البنك في ذلك اليوم.

ولم يتردد غريغ في إعادة النقود إلى أصحابها، وعاد الزوجان أدرجها على الفور إلى المطعم وسلما كيس النقود إلى مدير المطعم، وطلب منه عدم معاقبة النادلة التي هربت بدورها باتجاه منزلهما فور اكتشاف فداحة الخطأ الذي وقعت فيه.

وشكر مدير المطعم فيل غراي الزوجين على نزاهتهما، وأكد أن إدارة المطعم تعمل على التحقيق في الخطأ الذي حصل، وعبر عن سعادته بوجود أشخاص مثل غريغ وستيسي في المجتمع.

منزل من الزنجبيل

منزل مصنوع من الزنجبيل لم يعد فقط موجوداً في الأفلام الكرتونية، بعدما استطاع مجموعة من المتطوعين في ولاية تكساس الأمريكية صناعته من آلاف الأرتال من الدقيق والسكر ونحو 7200 بيضة.

وتمكن أكبر منزل زنجبيل في العالم من تحطيم الرقم القياسي بمساحته التي تصل إلى 22 قدماً ويستوعب أسرة مكونة من خمسة أشخاص، بحسب مجلة مترو البريطانية.

ويضم المنزل نحو 22 ألفاً و304 قطع من الحلوى الصلبة، بما يقدر بنحو 36 مليون سعر حراري لإجمالي المنزل. وقال مصمم المنزل بيل هورتون: اعتقد أن ما يدهشني في هذا التصميم هو كثافة كل القرية من أجل تحقيق الرقم القياسي العالمي، لقد شعر الجميع أن لديهم هدفاً حقيقياً يسعون وراءه.

وكان منزل الزنجبيل مصدراً للجذب السياسي، حيث رفع العائدات الخاصة بالبلدة لنحو 150 ألف دولار، وزاد عدد الزائرين بمعدل 600 شخص يومياً، وسيظل المنزل مفتوحاً للجمهور حتى يوم 14 ديسمبر كانون الأول الجاري.

غرمة المحكمة لأنه لم

يتزوج خطيبته

أصدرت محكمة أميركية حكماً بتعريم رجل مبلغ 50 ألف دولار بعد أن خالف وعده بالزواج من خطيبته.

وذكرت موقع كورت هاروس نيوز سيرفيس أن محكمة الاستئناف في جورجيا أصدرت حكماً لصلحة ميليسيا كوبر ومنحتها تعويضاً بقيمة 50 ألف دولار بعد أن رفعت دعوى ضد نيد كيلي بتهمة الاحتيال والاخلال بعهد، بعد أن تراجع عن وعده بالزواج منها.

السعودية تعلن عن خطة

استراتيجية للتحج والعمرة

كشف وزير الحج السعودي الدكتور بندر الحجار أن بلاده وضعت استراتيجية للتحج والعمرة لمدة 25 عاما تأخذ بعين الاعتبار الزيادة المتوقعة في عدد الحجاج والمعتمرين والزوار ومحدودية مساحة المشاعر المقدسة.

وأكد الوزير أن هناك مشاريع عملاقة تجري في الوقت الحالي لتوسعة الحرمين الشريفين والمشاعر المقدسة وزيادة طاقتها الاستيعابية وإضفاء مزيد من لمسات التطوير والتحديث عليها وتطوير منافذ دخول الحجاج والمعتمرين ومغادرتهم لتسهيل أداء المناسك للمسلمين في جميع بقاع الأرض. وأشار إلى وجود 50 شركة عمرة ستعمل في خدمة المعتمرين، لافتاً إلى أن الوزارة شددت على هذه الشركات ضرورة الالتزام بالمتطلبات التشغيلية لموسم العمرة للعام الحالي وضرورة وجود متابعة للخدمات المقدمة للمعتمرين. وأكد أن هناك تعاوناً من الوزارة مع الجهات المعنية للحد من ظاهرة تخلف المعتمرين عن العودة إلى بلادهم في المواعيد المحددة.

القرش يتشابه مع البشر

وجد باحثون أميركيون تشابهاً مفاجئاً في طريقة عمل البروتينات لدى كل من البشر وأسماك القرش.

وأوضح العلماء من جامعة كورنيل أن دراسة الشفرة الجينية للقرش الأبيض الكبير، أظهرت أن البروتينات تطورت للقيام بوظائف مختلفة من ضمنها الأبيض، بما يتشابه مع البشر أكثر منه مع سمكة الزبيرا التي استخدمت للمقارنة.

وقال الباحث مايكل ستانهورب لقد فوجئنا جداً لتري أنه في العديد من فئات البروتينين، تتشارك أسماك القرش التشابه مع البشر أكثر من سمكة الزبيرا وتابع على الرغم أن أسماك القرش ليس قريبة جداً من الأسماك العظمية، إلا أنهما لا تزالان من الأسماك.. فيما التديات تختلف تماماً.

غير أن الدراسة تشير إلى أن احتمال أن تكون بعض جوانب الأبيض لدى سمكة القرش الأبيض بالإضافة إلى جوانب أخرى من الكيمياء الحيوية لديها، أقرب إلى التديات منها إلى الأسماك العظمية.

وأوضح ستانهورب أن أسماك القرش تتمتع بميزات مذهلة فمنها ما تنجب صغاراً مكتملين ومنها ما تضع البيض، منها ما تسبح عميقاً في قعر المياه وأخرى لا تستطيع ذلك، بعضها يبقى في مكانه والبعض الآخر يهاجر في كافة أرجاء المحيط.

والقرش الأبيض ينزل إلى الأعماق ويهاجر فيما تنجب الأنثى صغراً مكتملين، وقال ستانهورب سأخذ ما تعلمناه عن هذا القرش في عين الاعتبار في دراسة أوسع حول الجينات المرتبطة بهذه الأنواع من السلوك.



الحوار بين الزوجين ضروري  
لاستمرار الحياة المشتركة

لا شك أن الحوار بين البشر أمر مهم وبين الزوجين أمر بغاية الضرورة فالحوار وحده هو من يضع النقاط على الحروف وهو وحده من يقود المركب لبر الأمان فهو يعتبر منسج الحياة الزوجية ومفرغاً لهومها وموضحاً للكثير من الالتباس فيها الزواج الذي لا يتضمن حوار بين الزوجين هو الأكثر ضعفاً ومشاكل وسوء فهم وهو الأقل قدرة على الاستمرار.

إن غياب لغة الحوار بين الزوجين ستحل مكانها لغة الصمت وهي لغة الموت البطيء للمشاعر وللعلاقة الإنسانية والزوجية التي تجمعهم.. من يرغب بالوصول إلى السعادة الزوجية عليه أن يتبع أسس السعادة الزوجية الصحيحة والحوار يعتبر ركيزة أساسية في طريق الوصول إلى السعادة الزوجية فالحوار ينير الدروب المظلمة والخفية في حياة الزوجين ويلقي الضوء عليها ويجعلها ظاهرة قابلة للسير فيها تحت نور ساطعة نور الحوار المثمر دوماً.

والحوار لا يجب أن يرتكز على أمر واحد بل حوار في كل شيء في الحياة الحوار العاطفي والحوار الاجتماعي والحوار الأسري والحوار المالي والحوار يدفع جميع الأطراف للمشاركة ويصون حقهم في التعبير عن الرأي والرغبات ولا يبدع الفرصة لطرف واحد لكي يقرر ويحدد عن البقية وخاصة عن الزوجة.



بحضور سعيد بن طحنون والسفير المصري

## الجالية المصرية بالعين تحتفل بالعيد الوطني الـ 42



المأخوذة عن الفلكلور المصري القديم وضمت لوحة فنية فرعونية و رقصات شعبية مثل التنتورة والحجالة والصيداين وغيرها من اللوحات الاستعراضية التي عبرت عن الفلكلور المصري الذي يختلف من منطقة لأخرى داخل مصر ، وقد لاققت تفاعلا وترحيبا شديدا من جانب الحضور.

ان هذه الاحتفالية تعبر عن عمق المشاعر الطيبة من جانب الشعب المصري لشقيقه الاماراتي في عيد الوطني متمنيا له دوام التقدم والاستقرار وقدمت فرق الحرية للفنون الشعبية بإدارة نصر الدين فريد في ختام جولتها حول امارات الدولة والتي استغرقت عشرة أيام مجموعة من اللوحات الاستعراضية

المصري لعافيته لافتا إلى أن المبادرات العديدة الأخرى التي تصب في هذا الشأن ومن أهمها المشروعات الاقتصادية والاستثمارية الاماراتية الكبرى داخل مصر سيكون لها الدور الأكبر في دفع عجلة الاقتصاد المصري نحو التقدم.

ولفت المهندس محمد سعيد الداشر رئيس مجلس ادارة النادي المصري بالعين الى الاستقرار . ومن جانبه أكد السفير المصري على الدور الهام الذي قامت به دولة الامارات العربية المتحدة بجانب مصر في أعقاب ثوره 30 يونيو على المستوى المادي والمعنوي مما كان له بالغ الأثر في الدفع بالعلاقات المصرية الاماراتية قدما ، والمساهمة بفاعلية في استعادة الاقتصاد



# منوعات الفكر



## تبادل الدروع

• العين-الفجر:

في ختام الاحتفالية ومن على خشبة المسرح وسط حضور متميز قام السفير المصري إيهاب حمودة بتقديم درع المحقة الثقافية المصرية لمعالي الشيخ سعيد بن طحنون آل نهيان ومن جانبه قدم الشيخ سعيد بن طحنون الرئيس الفخري للنادي المصري فرع العين درع النادي المصري للسفير إيهاب حمودة وللملحق الثقافي المصري الدكتور عادل النويشي ، كما قدم معالية درع النادي لوكيلة وزارة الثقافة المصرية حياة علي التي صاحبت الفرقة إضافة إلى مدير الفرقة نصر الدين محمد .



## وكيلة وزارة الثقافة المصرية

### تشيد باللجان المنظمة

• العين-الفجر:

حرصت وكيلة وزارة الثقافة المصرية ومعها حرم المستشار الثقافي المصري على الإضاءة بدور اللجان الفاعلة التي ساهمت في إنجاح الفعاليات حيث ضمت اللجنة الفنية كل من فتحي قنصوة وحسام صلاح ويوسف صديق وأحمد حسام بينما ضمت اللجنة المنظمة كل من حسام الشرفاوي وعصام صالح ومصطفى معلم اللغة الإنجليزية ومحمد منصور وهدي منظور وسمر حسام.

هذا وقد شكل طلاب وطالبات الجامعات والمراحل الثانوية العنصر الهام في الترحيب ب كبار الشخصيات حيث ضمت قائمة الطلاب كل من محمد جلال وأحمد شكري وعبد الرحمن عصام ومحمد الكاوي وسهيل عفيفي وعمر مجدي ومحمد أبو المعاطي ومحمد يوسف ومحمد الغزالي وهند الغزالي وأحمد العيسوي ومحمود يونس وأميرة أحمد ونسمة مصطفى وندا مصطفى ومريم سمير ونور أحمد.



# منوعات الغذاء

23



يؤثر في مناطق معرفية تختلف باختلاف حالة كل مريض

## كيف تتخطى الخلل المعرفي الطفيف؟

يُشكّل الخلل المعرفي الطفيف تبديلاً بسيطاً وإنما ملحوظاً في مهارات التفكير والذاكرة. ويؤثر هذا الخلل في قدرة المريض على العمل، كسب المال، والحفاظ على استقلاليتة. يذكر مدير برنامج الطب النفسي للمسنين في مستشفى ماكلين التابعة لهارفارد: (قد تنسى مواعيد، تفقد الأشياء باستمرار، وتواجه صعوبة في تذكر أسماء وكلمات تستعملها دوماً. كذلك قد تعاني صعوبة في تحديد أماكن تألفها جيداً أو تذكر تواريخ بالغة الأهمية).

الأهمية للحفاظ على القدرات المعرفية، فضلاً عن أن كثيراً من تجاربنا الممتعة هي تلك التي عشناها مع آخرين). لذلك تغلب على مشاكل المعرفة الاجتماعية بإعداد جدول للنشاطات التي تستمتع بها بانتظام وتشمل التفاعل مع أناس آخرين، مثل الرقص، زيارة مسرح، أو القيام بجولة في المنتزه.

**الستاتين مرتبط بالإصابات العضلية**  
وفق دراسة نُشرت في مجلة (جاما) للطب الباطني، تبين أن الأفراد الذين يأخذون أدوية الستاتين الخفضة للكوليسترول يكونون أكثر ميلاً لتشنج والتواء العضلات. راجع الباحثون سجلات صحية تعود إلى 46 ألف شخص مسجلين ضمن برنامج تأمين عسكري واحد، فوجدوا أن مستخدمي الستاتين يتعالجون من تشنج والتواء العضلات في مناسبات إضافية. هذه الدراسة الجديدة هي الأولى التي تربط الأدوية بإصابات عضلية، لكن لا بد من فهم حدود الدراسة.

أولاً، هي تقتصر على ملاحظات مفادها أن الأفراد الذين يأخذون الستاتين في هذه المجموعة يعانون إصابات عضلية في مناسبات إضافية، لكن تلك الملاحظات لا تثبت أن أدوية الستاتين هي سبب المشكلة. ثانياً، كانت السجلات الصحية المستعملة في المقارنة تفتقر إلى المعلومات التي يمكن أن تُحدّد الفرق بين مستخدمي الستاتين ومن لا يستخدمونه. إذا كنت تأخذ الستاتين وتشعر بالضعف أو بأوجاع جديدة مرتبطة بالعضلات أو تواجه أي مشاكل أخرى، من الأفضل استشارة الطبيب بدل التوقف فجأة عن أخذ الدواء.

خبير مماثل بالرجوع إلى مستشفى خاص بالمسنين أو دوائر العلاج الوظيفي أو مدارس تعليم القيادة أو إدارة المركبات الآلية الحكومية.

### نقطة

قد يحوّل الخلل المعرفي الطفيف التواصل إلى تحدٍ بسبب الأضرار التي تلحق بقدرتنا على تذكر الكلمات واستعمالها بشكل صحيح. ولكن يجب ألا تكف عن التحدث إلى الأصدقاء وأفراد العائلة. يذكر الدكتور إيسون: (تشكّل مواصلة التحدث مع آخرين الوسيلة الفضلى لإبقاء المهارات اللغوية فاعلة). وعندما تعجز عن تذكر الكلمة المناسبة، يقترح الدكتور إيسون أن تفكر في طريقة أخرى لإيصال المعنى أو يمكنك بكل بساطة أن تقول إنك تعجز عن إيجاد التعبير الصحيح وتوضيح بعد ذلك ما تريد ذكره. عندما تنسى كلمة ما، توقف عن الكلام للحظات، تقبل فكرة أنك قد لا تتذكر هذه الكلمة، وواصل حوارك موضحاً المعنى بعبارة أخرى.

### معرفة اجتماعية

ينعكس الخلل المعرفي الطفيف سلباً أيضاً على التفاعل الاجتماعي، فقد يصعب عليك التواصل مع الآخرين لأنك ستحتاج إلى بذل جهد أكبر كي تتذكر اسم الشخص، التجارب التي عشتها معها، أو التحاور معه بسهولة. لكن الدكتور إيسون يقول إن من المهم البقاء على اتصال مع الأصدقاء وأفراد العائلة، وألا تقتصر حواراتكم على الهاتف. ويضيف: (عندما تزداد الحياة صعوبة، نبسطها بالتخلص من النشاطات التي لا تُعتبر أساسية للبقاء. لكن الأبحاث تشير إلى أن الحفاظ على التفاعل الاجتماعي بالغ

التنفيذية في اتخاذ القرارات، التخطيط، والتنظيم. ولتتفادى الوقوع في الحيرة، ينصح الدكتور أليسون بتبسيط خياراتك وإبقاء الأعراض التي تحتاج إليها دوماً في المنزل في متناول يدك. تخلص من كل ما لا تحتاج إليه. رتب خزانتك لتحدد من خيارات الملابس المتوافرة أمامك. قلل من عدد الأدوات المنزلية وأواني الطهو التي تستعملها. كذلك استخدم هواتف خلوية وأرضية لا تحمل أزراراً كثيرة والجا إلى خاصية (الاتصال السريع) (speed dial). ضع بطاقات على الأبواب، الخزانات، والعلب، إن كنت تعجز عن تذكر ما في داخلها. وعندما تتخلص من الأعراض التي لا تحتاج إليها في المنزل لا تسهل على نفسك اتخاذ القرارات فحسب، بل تحدّ أيضاً المخاطر التي تعرضك للسقوط أو تزيد من احتمال اندلاع حريق.

### معرفة بصرية مكانية

يؤثر الخلل المعرفي الطفيف عادةً في قدرتك على التفاعل مع العالم البصري، الذي يشمل معرفة طريق العودة إلى المنزل، تقدير المسافات، والتوقيت أثناء القيادة. ينصح الدكتور إيسون من يعانون خللاً معرفياً طفيفاً في مرحله الأولى استعمال نظام تحديد المواقع العالمي (GPS) في السيارة. كذلك من الضروري تفادي قيادة السيارة خلال فترة الزدحام والأحوال الجوية السيئة. أما في الحالات المتقدمة من الخلل المعرفي الطفيف، فمن الممكن للخصو لتقييم قيادة بمساعدة شخص متخصص في إعادة تأهيل السائقين أن يحدد إذا كنت تتمتع بالمهارات اللازمة لتواصل القيادة. ويمكن الاستعانة

لكن تستطيع الحد من تأثير هذا الخلل في حياتك اليومية باتخاذ خطوات بسيطة. وتساعدك العادات الجيدة والخيارات البسيطة وأدوات الذاكرة في التأقلم.

### ذاكرة

يشير الدكتور إيسون: (تعوّد العادات الجيدة عن الذاكرة السيئة). فإذا كنت تواجه صعوبة في التذكر، ينصحك الدكتور إيسون باعتماد روتين يساعدك في اتباع عادات محددة. وتشمل هذه العادات إبقاء مفاتيح على تعليق قرب الباب، ركن السيارة في المكان ذاته في مركز التسوق الذي تقصده دوماً كي تجدها بسهولة أكبر، وربط مواعيد تناول الأدوية بنشاطات أخرى، مثل تنظيف الأسنان وتناول الطعام. كذلك تشكل مساعدات التذكر، مثل دفتر الملاحظات أو الهاتف الذكي، وسيلة جيدة لحفظ الأرقام التي تتصل بها دوماً. تدوين لائحة بالمهام الضرورية، وتسجيل المواعيد والتواريخ المهمة، ولا تتردد في استخدام وظائف التذكير في الأدوات الإلكترونية، مثل المنبه في قلب الأدوية الخاصة والهواتف الخلوية وورزنامه الكمبيوتر.

### وظيفة تنفيذية

تتحكم وظيفتك

يؤثر الخلل المعرفي الطفيف في مناطق معرفية تختلف باختلاف حالة كل مريض.



## حالتان غير مرتبطتين من الناحية الطبية

# الحساسية تجاه الحليب وعدم تحمل اللاكتوز... الاختلاف وردود الفعل

قد تبدو الحالتان متشابهتين، لكن الحساسية تجاه الحليب وعدم تحمل اللاكتوز حالتان غير مرتبطتين من الناحية الطبية، فما الفرق بينهما؟

الحليب التي تنخفض فيها مستويات اللاكتوز أو تخلو من اللاكتوز. يستفيد بعض الصابون بعدم تحمل اللاكتوز من استعمال الأقراص أو القطرات التي

تحتوي على أنزيم اللاكتاز ولا تحتاج إلى وصفة طبية للمساعدة على هضم مشتقات الحليب. لكن لا يستفيد الجميع من هذه المنتجات.

تجنب أو معالجة صدمة الحساسية.

### أنزيم اللاكتاز

على عكس الحساسية تجاه الحليب، لا يرتبط عدم تحمل اللاكتوز بأي بروتينات غذائية أو بجهاز المناعة. بل إنه ينجم عن مشكلة مع نوع كبروهيدرات (اللاكتوز) موجود في الحليب ومشتقاته. عند شرب الحليب أو تناول مشتقاته، تهضم الأنزيمات الموجودة في الأمعاء اللاكتوز كي يتمكن الجسم من إنتاج الطاقة. بالنسبة إلى الأشخاص الذين يعانون مشكلة عدم تحمل اللاكتوز، يفترق الجسم إلى أنزيم معين اسمه اللاكتاز. حين يتناول هؤلاء الأفراد مشتقات الحليب، لا يستطيع الجسم تفكيك اللاكتوز بأي طريقة.

يؤدي ذلك إلى عوارض مثل الإسهال والغثيان وتشنجات في البطن ونضخة وغازات البطن ونادراً القيء. تظهر العوارض في العادة بعد ساعتين إلى أربع ساعات من أكل مشتقات الحليب. قد تكون العوارض الناتجة عن عدم تحمل اللاكتوز مزعجة. لكن على عكس تلك التي تخلفها حساسية الحليب، نادراً ما تكون خطيرة.

لا يتوافر أي علاج يضمن الشفاء من عدم تحمل اللاكتوز. وفي الوقت الراهن، ما من طريقة لزيادة إنتاج أنزيم اللاكتاز في الجسم. كي يرتاح الصابون بعدم تحمل اللاكتوز من عوارضهم، تقضي الطريقة الأكثر فاعلية بوقف أو تخفيض استهلاك مشتقات الحليب. قد يتمكنون أيضاً من استعمال مشتقات

على كميات صغيرة من البروتينات. حين يُظهر الشخص رد فعل يشير إلى وجود حساسية، ينجم ذلك في معظم الحالات عن رد فعل غير طبيعي من جهاز المناعة على بروتين غذائي معين. في ما يخص حساسية الحليب، يعتبر جهاز المناعة على نحو غير طبيعي أن بعض بروتينات الحليب مضرّة. هذا ما يسبب إنتاج الغلوبولين المناعي E (أجسام مضادة للبروتينات). حين تحكّم أجسام الغلوبولين المناعي E بالبروتينات، ترسل الأجسام المضادة إشارة إلى جهاز المناعة لإطلاق الهيستامين ومواد كيميائية أخرى في الجسم. تلك المواد الكيميائية تجعل الجسم يبدي رد فعل الحساسية.

بالنسبة إلى المصابين بحساسية تجاه الحليب، يمكن أن يظهر رد فعل الحساسية خلال دقائق أو فترة تصل إلى ثلاث ساعات من استهلاك البروتين. قد تسبب حساسية الحليب عوارض مثل الاحمرار الجلدي، الحكّة، التورم، صعوبة في التنفس، القيء، والإسهال. في الحالات الحادة، قد يؤدي رد فعل الحساسية إلى صدمة الحساسية، وهي حالة تهدد الحياة ويمكن أن تسبب تراجع ضغط الدم وفقدان الوعي.

الطريقة الوحيدة التي تمنع رد فعل الحساسية عند الأشخاص المصابين بحساسية الحليب هي تجنب الحليب وبروتيناته بشكل كامل. إذا ظهر رد فعل الحساسية، قد تبرز الحاجة إلى حقن دواء الأدرينالين للسيطرة على العوارض، وفي الحالات الحادة ينبغي

المأكولات مصنوعة من البروتينات والكربوهيدرات والدهون. تُعتبر هذه الأنواع كلها أجزاء ضرورية من حمية الإنسان الغذائية. البروتين موجود بشكل أساسي في

تشمل الحساسية تجاه الحليب رد فعل من الجسم تجاه بروتين موجود في الحليب. أما مشكلة عدم تحمل اللاكتوز، فتتعلق بنوع كبروهيدرات موجود في مشتقات الحليب.

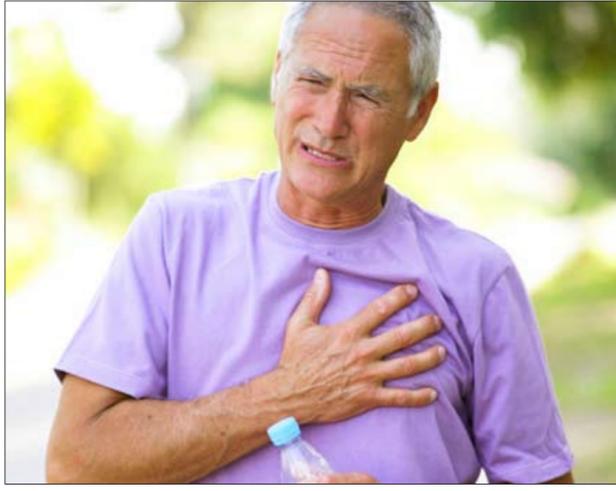
مشتقات الحليب والبيض واللحوم والمكسرات والفسستق والسّمك وشمسار البحر والفاصولياء، لكن حتى الحبوب والفاكهة والخضروات تحتوي





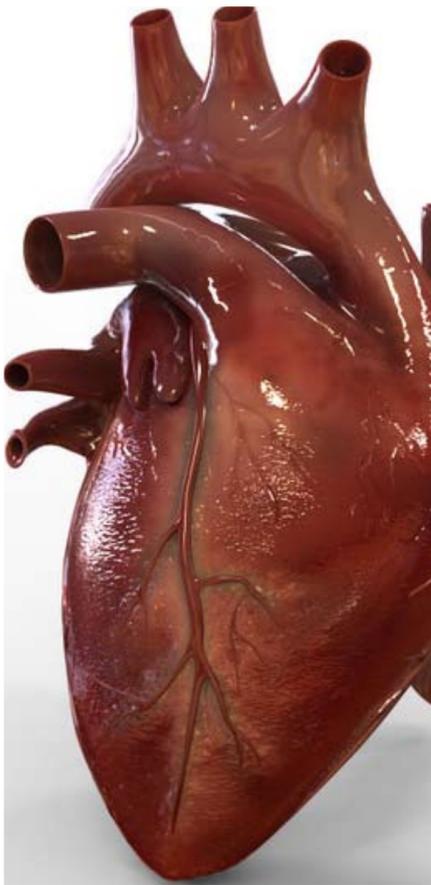
# منوعات الغذاء

## 25



## تفادي النوبة القلبية بالسوائل والهواء المنعش

يمكننا توقع ارتفاع درجات الحرارة صيفاً وانخفاضها شتاءً. كذلك تُعتبر الأمراض المرتبطة بالحر (أو حتى الموت الناجم عن الحر) متوقعة أيضاً، لكنها ليست محتمة. على العكس، من الممكن تفادي معظمها، ويشكل الحفاظ على السوائل في الجسم المفتاح الأساس.



وتتجلى من خلال الشعور بالضيق، الحيرة، والتعب. لذلك من الضروري الإكثار من شرب الماء، كذلك من الضروري اعتماد وسائل أخرى لخفض حرارة الجسم، مثل الاستحمام بالماء البارد ووضع أكياس الثلج على البشرة.

3. ضربة حر: ثمة نوعان بارزان من ضربات الحر. تؤثر ضربات الحر العادية في أناس لا يستطيعون الهرب من الحر أو لا يستطيعون التكيف معه جسدياً. أما ضربات الحر الناتجة عن الجهد (Exertional heat stroke)، فتصيب من يقومون بنشاطات جسدية قاسية في طقس حار، مثل لاعبي كرة القدم الشبان في مسكر تدريب صيفي، رجال إطفاء يكافحون الحرائق، جنود البحرية، أو من يمضون نهاية أسبوع حافلة بنشاط مضم.

لا شك في أن ضربة الحر تشكل حالة طبية طارئة. تبدأ هذه الحالة كما لو أنها شعور بالإرهاق نتيجة الحر، إلا أن العوارض سرعان ما تشد وتطور. على سبيل المثال، تتحول الحيرة، الضيق، والضعف إلى هلوسة، فقدان الحس، غيبوبة، وفوبات. كذلك ترتفع حرارة الجسم لتصل إلى 40 أو 41 درجة مئوية.

من الممكن أن تؤدي ضربة الحر إلى الموت لأنها تلحق ضرراً بالقلب، الكبد، الكليتين، الدماغ، ونظام تخثر الدم. وتعتمد النجاة منها على نقل المريض بسرعة إلى المستشفى لنيل علاج مكثف.

**إشارات تحذيرية**

قد يكون من الصعب التمييز متى تنتقل الحالة من إرهاق بسبب الحر إلى ضربة حر. ومن الممكن الخلط بينهما وبين (رشح) الصيف، في البداية على الأقل. إليك بعض الإشارات:

- غثيان وتقيؤ.
- تعب.
- صداع.
- ضيق وعدم تركيز.
- انقباض العضلات.

إذا ظننت أنك تعاني مشاكل ناجمة عن الحر، أو إذا لاحظت أن أحد المقربين منك يعانيها، قد يكون الانتقال إلى غرفة مبردة وشرب الماء البارد أحد أهم الخطوات التي يجب القيام بها في الحال. وإذا لم تتحسن حال المريض أو استمرت العوارض، فاقصم بالطبيب أو توجه إلى غرفة الطوارئ في أقرب مستشفى.

بغض النظر عن الموسم، يعمل الجسم مثل فرن. يحرق الطعام ليولد الطاقة الكيميائية والحرارة، فيستخدم جزء من هذه الحرارة لإبقاء حرارة الجسم نحو 37 درجة مئوية، أما الباقي، فعلياً التخلص منه. وللجسم طريقتان أساسيتان للتخلص من الحرارة الزائدة:

1. الإشعاع: عندما يكون الهواء المحيط بك أكثر برودة من حرارة جسمك، تشع، حرارة، يطلقها الجسم في الهواء. لكن عملية نقل الحرارة هذه تتوقف، عندما تقترب حرارة الهواء من حرارة الجسم.
2. التبخر: يبذل كل جزيء من العرق يتبخر عن الجلد الحرارة. ولكن مع ارتفاع الرطوبة إلى أكثر من 75%، يكثر بخار الماء في الهواء، ما يصعب عملية التبخر في الجسم.

يستطيع معظم الناس الأصحاء تحمل الحرارة من دون التعرض لأي خطب. لكن هذا الأمر يزداد صعوبة بالنسبة إلى من يعانون قلباً متضرراً أو ضعيفاً أو بالنسبة إلى المسنين الذين لم تعد أجسامهم تتفاعل مع الإجهاد كما في السابق. نتيجة لذلك، يحول التلف الحاصل بفعل الإصابة بنوبة قلبية دون ضخ القلب ما يكفي من الدم للتخلص من الحرارة.

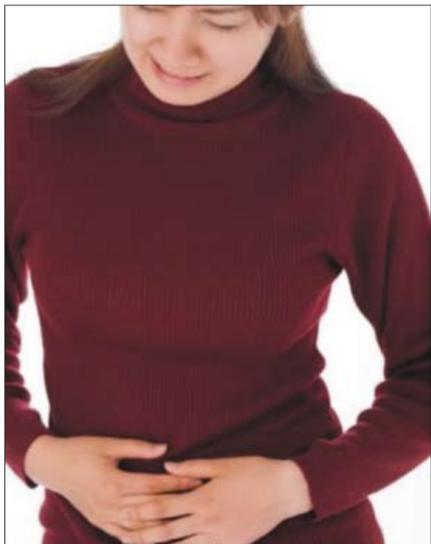
علاوة على ذلك، من الممكن لعدد من الأدوية أن يحد من قدرة الجسم على التخلص من الحرارة الزائدة. وتشمل هذه حاصرات بيتا التي تبطئ نبض القلب، مدرات البول (حبوب الماء) التي تقاوم الجفاف بزيادة كمية البول، وبعض مضادات الكآبة ومضادات الهستامين التي تعيق عملية التعرق. كذلك من الممكن للإصابة بسكتة دماغية، داء باركنسون، الداء السكري، وغيرها من الحالات أن تبطئ ردة فعل الدماغ تجاه الجفاف. أمراض مرتبطة بالقلب

**تقسّم الأمراض المرتبطة بالقلب إلى مستويات ثلاثة مختلفة:**

1. تشنجات القلب: تنشأ التشنجات العضلية المؤلمة تلك نتيجة الإفراط في التمرن في جو شديد الحر. ويكون النقص في تناول السوائل المذنب الرئيس. أما العلاج، فيشمل التروي، شرب الكثير من الماء، التمسك، تلك العضلة المتقلصة برفق، والابتعاد عن الحر.
2. الإرهاق بسبب الحر: عندما تبدأ حرارة الجسم بالارتفاع، تظهر على المريض عوارض جسدية، مثل الضعف، الصداع، الغثيان، تشنج العضلات، التعرق الكثيف، وبشرة محمرة ديقة ورطبة. كذلك يؤثر الإرهاق بسبب الحر على صفاء ذهن والقدرة على التفكير بوضوح.

## التهاب القولون... اتباع حمية غذائية غنية بالألياف

الألياف والنشاطات الجسدية المنتظمة تمنع الالتهابات عند الإصابة بداء الرتوج، لكن يجب التحرك فوراً في حال وجود ألم أو نزيف.



كخطوة أولى، يجب أن تشمل الحمية مأكولات إضافية تكون غنية بالألياف، لكن من الأفضل إضافتها بشكل تدريجي ولا قد تعاني مشكلة الغازات والنفخة. احرص دوماً على الإكثار من شرب السوائل أيضاً.

إليك نصيحة أولية: اخلط حبوب الفطور الغنية بالألياف مع فطورك العادي أو أضف الفاكهة إلى حبوب الفطور أو اللبن. حين تستهلك الألياف كجزء من الأطعمة النباتية، تحصل على الألياف فضلاً عن مجموعة من المغذيات الصحية الأخرى.

في السابق، قيل للمصابين بداء الرتوج أن يتجنبوا المكسرات والفشار والبذور (وهي مصادر جيدة للألياف) خوفاً من أن تعلق هذه المأكولات في الرتوج وتسبب مشاكل. لكن ما من أدلة كثيرة على حصول ذلك. تقول د. ترافيس: (المكسرات والبذور آمنة بالنسبة إلى الصابين بداء الرتوج).

بالنسبة إلى كل من يحتاج إلى مكملات الألياف، يجب إضافتها إلى الحمية تدريجاً (حوالي 5 غرامات في الأسبوع) لتجنب الغازات والنفخة. عند الشعور بالانزعاج، يمكن تجربة ماركة مختلفة من المنتج. يحتوي معظم المنتجات المتوفرة في المتاجر على السيليوم أو الميثيل سيليلوز. النوعان مفيدان.

**لا تتأخر بطلب المساعدة**

تشمل عوارض داء الرتوج الأكثر شيوعاً الألم في أسفل البطن. قد تصاب أيضاً بالحمى أو الغثيان، أو حتى الإمساك أو الإسهال أيضاً.

في حالات أقل شيوعاً، قد يؤدي داء الرتوج إلى النزيف، من دون أي ألم في العادة. يمكن ملاحظة الأمر على شكل دم أحمر فاتح أو داكن في البراز.

يجب أن تتحرك فوراً إذا شعرت بألم في البطن أو أصبت بنزيف. يمكن أن يتحول التهاب الرتوج إلى حالة طبية طارئة إذا خرج الالتهاب عن السيطرة أو إذا بدأت محتويات

إذا كنت مصاباً بداء الرتوج، أفضل ما يمكن أن تفعله اتباع حمية غذائية غنية بالألياف. هذه الخطوة لن تحمي الجميع طبيعياً، لكنها آمنة وغير مكلفة. تقول د. أن ترافيس، اختصاصية في أمراض الجهاز الهضمي وأستاذة عيادية في الطب في كلية هارفارد الطبية: (يمكن أن تخفف الألياف خطر المضاعفات المستقبلية لداء الرتوج، لكن يمكن الحصول أيضاً على منافع أخرى منها).

**هل يمكن تجنب الحالة؟**

يرتفع احتمال الإصابة بداء الرتوج بنسبة لا تفوت مع التقدم في السن. لا تعرف بعد سبب ظهور تلك الألياف، لكن يبدو

يكشف كثيرون أنهم مصابون بالتهاب القولون المسمى (داء الرتوج) بعد فحص روتيني للقولون يهدف إلى التحقق من وجود سرطان خفي في القولون. لكن يكشف آخرون هذا المرض بطريقة أصعب: ألم شديد في أسفل البطن وحُمى، وأحياناً نزيف حاد في المستقيم. ماذا يحصل في تلك المنطقة وما هي الخطوات المفيدة لمعالجة الوضع؟

الرتوج ينشأ تشبه الألياف وتتشكل في جدار القولون العضلي. عند ظهورها، تُسمى الحالة داء الرتوج وتكون غير مؤذية بشكل عام. لكن في بعض الحالات، قد تلتهم الألياف أو تبدأ بالنزيف. يدخل كثيرون إلى المستشفى سنوياً بسبب التهاب ونزيف الرتوج.



القولون تتسرب إلى تجويف البطن بسبب تمزق. غالباً ما يتوقف نزيف الرتوج تلقائياً، لكن قد تكون الحالة حادة أحياناً.

إذا كانت الحالة غير معقدة، يمكن الخروج من المستشفى وأخذ مضادات حيوية. إذا كنت مصاباً بنزيف ولا تستطيع شرب السوائل، أو إذا شعرت بألم حاد أو بدأت تلاحظ مؤشرات مقلقة، قد تحتاج إلى دخول المستشفى.

إذا كنت مصاباً بنزيف، ستخضع على الأرجح لتنظير القولون في المستشفى لتحديد مصدر النزيف. إذا كنت مصاباً بداء الرتوج لكن من دون نزيف، فيجب أن تخضع لتنظير القولون بعد زوال الالتهاب (إذا لم تخضع لتنظير مماثل منذ فترة قصيرة)، لأن عوارض سرطان القولون قد تشبه أحياناً عوارض التهاب الرتوج. لا بد من رصد الحالة في أبكر مرحلة ممكنة.



هل تموت الصحافة المكتوبة من الآن وحتى عام 2032؟ من تنبأ بذلك في العام الماضي، هو جيف بيزوس،

الذي اشترى مؤخرًا صحيفة الواشنطن بوست. فهل من تناقض في الموقف؟!

في الحقيقة لا. فعندما يملك المرء موقع أمازون ويكفيه واحد % من ثروته

ليشترى صحيفة لها اسمها وكانت تساوي قبل أكثر من عشرين سنة

عشرة أضعاف قيمتها اليوم، عندها يمكنه أن يسمح لنفسه ببعض

النزوات. لن يكلف بيزوس الإمساك بمضاتيح الصحيفة التي كشفت

فضيحة وترغبت إلا أعلى بقليل من كلفة مشروعه دفن ساعة كبيرة

على عمق 150 مترا تحت الأرض في تكساس لتبقى شغالة بعد عشرة

آلاف سنة. فهل الصحافة المكتوبة تكون قد انتهت فعلا عندها؟

## نداء التبرعات 2013

# هل تموت الصحافة المكتوبة؟

من التخصيص والأصوات وأشرطة الفيديو التي توضع على الشبكة كل يوم والتي تكثف في كل مكان، فإن هذه الصحيفة تحصر كل شهر مضمونها بثمانية وعشرين صفحة وتغطي الأفضلية للأساس على الترتيب.

كما أن هناك هذه الأصوات المتناثرة من منتجي الخبر، إذ إن ملايين المرتفقين بالإنترنت يرسلون ويتبادلون كل يوم مراكز اهتمامهم على الشبكات الاجتماعية. فتعتمد لوموند ديوماتيك بالأحرى على بضع مئات

من المتعاونين، من صحافيين وجامعيين ومناضلين تضامنيين، من أصحاب الكفاءة الذين نادرا ما يجارهم فيها أحد، والذي يملكون مادة مواضيعهم ويعملون على نقل معارفهم من دون الاستسلام للدروب المختصرة. وأخيرا، هناك الاحتكاك شبه الكامل لوسائل ترتيب الأخبار، والذي يسك به موقع غوغل ومحركو الأبحاث. في المقابل تنظم لوموند ديوماتيك أولوياتها على أساس خيارات مكتب التحرير فيها.

الكل يتأمر على تدمير العمل الصحفي الذي نملكه نحن. شبكة التوزيع تتعثر بفعل الأهمية التي تولى لتجار الصحف الذين يجلبهم طوعا ناثرو الصحف كلما اقترحوا على قرائهم تسعيرات اشتراكات لا تتناسب مع سعر العدد في الأكتشاك، فيبدأ من أن تخصص المساعدات الرسمية للعناوين حاملة الأفكار مثل جريدتنا، تستمر في التعرض للتبذير من أجل ترويج مجلات التسليمة بأسعار متدنية ومساعدة ثروة تضامنيين، من أصحاب الكفاءة التي ترفضنا في العالم أجمع، وطالما أن هذه المسيرة تعتمك بما يكفي لكي توفروا لنا إمكانات مواصلتها. فمن أي شخص آخر يمكن أن نطلب ذلك؟ ومن غيركم نريد أن نحصل عليها؟

### اشترؤنا منا أكثر.. تساعدوننا أكثر

كثيرا ما يسألنا القراء عن أفضل وسيلة، ما بين الشراء من الأكتشاك والاشتراك، من أجل دعم لوموند ديوماتيك والمساهمة في الدفاع عن استقلاليتها. إن صحيفة الصحيفة كصحيفة تدين بقسم من تأثيرها لوجودها على الطريق العام، وهذا الوجود رهن بمستوى مبيعاتها التي تحققها في الأكتشاك وفي المكتبات التنكرك، المكفة أساسا، تصبح أكثر كلفة مع الزيادة الرتقية في التعرفة البريدية. ففي العام المنصرم كلفنا البريد 92000 يورو أكثر من العجز في جردتنا النهائية البالغ 56 ألف يورو. في كل الأحوال نحن ندعو من يفضل من مشتركيها نقادي الدفع عبر الاقتطاع التلقائي إلى أن يختار مع ذلك فترة تسجيل تمتد لستين. فهذا يشكل بالنسبة إلى مجلة شهرية عددا أقل من الأعداد من الاشتراك لسنة أشهر في مجلة أسبوعية، وليس أكثر من اشتراك لشهر واحد في صحيفة يومية.

### الارتدادات السئية لـ (المجانية)

تحيل أنك تملك شركة محترمة ومربحة ويقوم نجاحها على نوعية المنتج المقترض، وإخلاص زبائننا والأسعار المعقولة التي يقبلون دفعها مقابل هذا المنتج. وفي يوم ما توظف مندبرا عاما بطور نسخة جديدة محسنة عن إنتاجك متوافرة بطريقة أسرع وأسهل من المنتج السابق. ومع أن النسخة الجديدة من المنتج تقدم بشكل مختلف فإنها تشبه القديمة كثيرا، نظرا إلى كون مكوناتها هي نفسها وهي تعجب الزبائن التقليديين وتجذبهم مجددا. وفي الحقيقة ليس هناك أي سر في هذه النتيجة، نظرا إلى كون المنتج الجديد وهو لا يختلف إلا بذلك عن القديم الذي بقي مدفوعا. النتيجة إن عدد زبائنك سيزداد، لكن ليس مداخلك، وستستمر أرباحك في التراجع كلما اجتذبت النسخة المجانية زبائن المدفوعة السابقين. وتروح تقول في نفسك إنه ربما هناك عيب ما (في طريقة عملك الجديدة، وإنه كان عليك أن تدفع الناس مقابل النسخة الجديدة والمحسنه، إلا أن كل الخبراء يوضحون لك أنه قد فات الأوان. حسنا، هكذا حدثت الأمور عندما سمع مالكو الركانز الإخبارية، الذين أغوتهم إمكانات التوزيع في وسط جديد يسمى الإنترنت، للمريدين الشباب على الشبكة باستعمال منتج مشغول كل عناية، هو الجديد، من أجل إعادة تصميمها مع كل أنواع الجراس والصفارات، من التفاعلية إلى التحديث المستمر، وذلك لكي يقدم هؤلاء المريدون الشباب كل ذلك مجانا للأشخاص أنفسهم الذين تعودوا أن يدفعوا ثمن المنتج التقليدي المكون من صلفاق ورقية ممتلئة بالحبر. كان هناك شيء لا يدور جيدا في هذا المنطق (..).

كما ننشرها على موقعنا يمكن أن يكون فعل شراكة بفضل المداخل التي نؤمها من المشتركين والمشاركين وأولئك الذين يتبرعون لنا، وبعدهم يتكاثرون من سنة إلى أخرى. مع حرصنا في أن معا على ضمان استقلالية لوموند ديوماتيك وإيصال هذه النشرة الشهرية مع مجلة مانبار دو فورار، إلى من يجدون فيها نفعا. يعتمد نموذجنا الاقتصادي على ثلاث ركائز، المبيع والاشتراك والتبرع.

والركيزة الثالثة باتت تفوق مجمل مداخلنا من الدعايات وتساهم بقوة في الحفاظ على هذا البنيان. ففي العام الماضي دفع 2075 شخصا منكم لجريدتنا ما مجمله 177 500 يورو. وبفضل هذا المبلغ الذي فاق كل 20 في المائة المبلغ الذي جمع في العام الماضي أمكننا أن ننجح عدة مشاريع ساهمت حتى الآن في تطورنا ومنها مشروع نشرتنا الرقمية الذي تكفل بالنجاح. ومنذ شهر أبريل الماضي نحن نقدمه مجانا إلى كل المشتركين في طبعتنا الورقية بمجرد أن ملأوا استمارة من عندنا، ودخلوا على موقعنا. والاشتراك مباشرة معنا يساعدنا في الواقع على توفير العمولات، المكلفة غالبا، وإلا لكان علينا أن ندفع للوسطاء. فالشروع هو من أفضل الوسائل لمساعدتنا.

### الانترنت والمجانية

أظهرت النقاشات التي تناولت موضوع الانترنت (والمجانية) بعض التناقضات المبهمة. فغالبا هم أنفسهم أولئك الذين ينتقدون الطابع المؤقت لشروط استمرارية بعض الصحفيين والكتاب والصوريين والفنانين يطالبون باسم نشر الأفكار والثقافة بأن يصح كل شيء مجانًا على الشبكة. وبعض الكتاب بالقطعة من أجل كتابة المقالات يعرضون أنفسهم، لكن الحسابات هكذا لا تصح. إلا إذا أردنا أن يصبح عمل الإعلام دعوة أو عملا مجانيًا مخصصا فقط لبعض المميزين ممن لهم عمل آخر، وإذا إلا أصبحنا سرعيا عبدا لنموذج اقتصادي معتمد على الدعاية ومرتهن لحسابات الفايبيسوك وأمازون وغوغل. في المجال المنظور، يصح التخصيص سهلا، فالعلومه تستحوذ رقيمة وآلية، أي أن جمعها وتنظيمها سيوكلان أكثر فأكثر إلى الروبوت. وأساسا باتت هناك صحافة على الشبكة تكفي فيجمع الأنباء على أساس أهداف المستهلكين، وهي نفسها تقاس بحسب استعمالها الشائع. وكما هي الحال اليوم، إذا استعمل الصحفيون وكتبوا وهم جلوس وراء حواسيبهم، فإن وظيفتهم ستقل إلى مكان آخر كما حدث قبلهم لوظفي مراكز الاستعلام لقدمي الخدمات المعلوماتية. ثم فإذا حتى الاحتفاظ بمراسلين في الخارج إذا كان هؤلاء يكتبون بقراءة وشرح المقالات المحلية حيث هم، وهي باتت متوافرة على الشبكة ومفهومة من الجميع بفضل أنظمة الترجمة التلقائية ذات الكفاءة المتطورة؟ أي يمكن فإن التضامن الصحافية يسهل تحويلها تلقائيا ومنقولة أكثر من غيرها. وفي هذا المجال نحن نتمتع بأفضلية. فالتحقيق على الأرض والتحلل وخصوصا عندما يحيل على سياق تاريخي، وعندما يشمل وضع تطلعات دولية والتزاما فكريا وسياسيا، كل هذا يتطلب كفايات وخبرة لا يمكن للروبوت أن يملكها في القريب. وفي ذلك اليوم ستكون ساعة السيد بيزوس قد توقفت عن العمل. في الإجمال إن مستقبل الصحافة المطلوبة مهده لكن ليس حكما مستقبل الصحف التي لا يتكفي في صحفنا بجمع الأخبار أو تصنيفها أو إنزالها على الشبكة. يسعي هناك مكان للذين يعلفون ويقارنون ويرسون التطلعات ويحققون ويحللون.

### لا مكان للشررة

هناك أحيانا من يقدمون الاقتراحات. ففي مرحلة يساعدهم التحضير لاستعدادة الدور على مكافحة الخمول أو الإحباط، لم يعد كافي القول، فلندقم تجارب إيجابية، بل يجب أيضا التفكير بالسياق وبشروط تحقيق ذلك. لا يكفي أن نصوغ اقتراحات تقديمية، بل يجب التساؤل أيضا إذا كانت تتماشى مع بعضها. وبعبارة أخرى ما هو بالتحديد تحليلا للعلم والمجتمع، موازين القوى والحجم الخاص بالمجموعات الاجتماعية وإمكانية التوافق بين بعضها وبين بعض وأشكال التضامن العالية التي ليست الخاصة فقط بالرسائل؟ انطلاقا من هذا التحليل، محاولة تحديد بعض معالم الاقتراحات ذات الأولوية، الكفيلة بفتح الباب أمام تحولات أخرى، لكن من دون أن ننسى التفكير في الاستراتيجيات التي تساعد على نجاحها. هذا أيضا ما لا يمكن للروبوت القيام به، كما غالبية الصحف الأخرى أساسا.

في الحقيقة إن هناك ثلاثة عناصر خاصة بالخبر على الشبكة تبرز بالتعارض فريدة لوموند ديوماتيك. فأولا هناك الوفرة التي تأتي في أن معا من تضامن المضامين وتضاعف الدعايم، حيث تضاف الشاشات الجديدة إلى وسائل الإعلام التقليدية. وإزاء هذه المليارات

وهذا القدر من الشفقة يمكن أن يفضي إلى مفارقات طيبة. بهذه السياسة التي تختزل كثيرا من الإنفاقات العامة بمجرد أن يصل الأمر إلى التعليم بدلا من التسلح حصلت صحيفة لوفياغو لسيرج داسو على 17.2 مليون يورو من الخزينة العامة ما بين عامي 2009 و2011، والإكسبريس المعارضة بقدر لوفياغو لـ (عائلة) بقيمة 6.2 ملايين يورو، ولويوان التي تحب فضح الدولة أما حنونة، 4.5 ملايين يورو. أما صحيفة ليبيراسيون (9.9 ملايين يورو من المساعدات، ودوما بحسب ديوان المحاسبة) ولونوفيل أوسيرفاتور (7.8 ملايين يورو)، فيما أنهما مقربتان جدا من السلطة الحالية فإن الكثير من المحافظات أو البلديات التي يرأسها نواب اشتراكيون يؤمنون أيضا بمتدياتهما.

### إصلاح نظام المساعدات

قبل ثلاثين عاما، كان الحزب الاشتراكي في الحكم. وقد أعلن: (إنه لن الضروري إعادة ترتيب المساعدات للصحافة. (...)) يجب وضع حد لنظام يوفر المساعدات الأكثر غنى ويهمل الأكثر فقرا. (...)) كما أن عملية إصلاح المساعدات للصحافة يجب أن تميز بين نوعية الصحف ولا تعامل بالطريقة نفسها الصحافة السياسية والإخبارية العامة وصحافة الترفيه. كما يجب أن تميز، وخصوصا في المساعدات البريدية، بين الصحافة التي تستفيد من قدر كبير من الدعايات وتلك المحرومة منها).

هذا تحليل رائع ولا بد لـ (لوموند ديوماتيك) أن تؤيده، لكنه بقي من دون تطبيق إذ أن أوريلي فيليبيني، وقبل توليها وزارة الثقافة والاتصالات بقليل، كشفت في يناير 2012 عن الأهداف التالية: (يجب إصلاح نظام المساعدات إلى الصحافة المبعثرة جدا اليوم، والتي يذهب ثلثها إلى صحافة التسلية التي لا تحتاجها عمليا. سنشئ إذن شبكا موحدا ونوجه غالبية المساعدات إلى الصحافة التي تروج إلى المواطن). هل علمت السيدة فيليبيني أخبارنا أن المجلات التي تعلن عن البرامج التلفزيونية قد حصلت باسم حرية التعبير على أكثر من 25 مليون يورو خلال سنتين؟ وفي كل الأحوال عندما تقول الوزيرة (يجب) (وستشئ)، من الأفضل ألا نتظر هذه المرة ثلاثين عاما لأنه سيكون قد فات الأوان. هل هذا يعني لوموند ديوماتيك أيضا؟ ليس وجودها مهددا في المدى المنظور. تراجع انتشارها الإجمالي (2.6% - في (أوروبا 1) وعندما تدور الوقائع حول بنك (بي. إن. بي. باريبا) أو (ناتيكسيس) أو (ميشالين) يمكن أن تقدم السيدة باريزو المعلومات للمستمعين بكل كفاءة، إن لم نقل باستقلالية، كونها عضو في مجال إدارة هذه الشركات الثلاث أو في شركاتهم الأم.

### الدعم بالشفقة

باختصار، قد لا تهدها البيكانيات الإعلامية على (الأضطهاد الضرابي) في وقت قريب. ولن ننسى أن هذا الضغط ربما كان أخف لو أن (ناتيكسيس) و(بي. إن. بي. باريبا) مثلا يدفعان ضرائبهما في مكان آخر غير اللوكسمبرغ وسنغافورة.

عندما يتوارى القراء والمعلنون، ليس أرباب العمل وحدهم من يقف عند سرير الصحافة. ففي فرنسا تستمر الدولة في تخصيص دعم بمئات الملايين من اليورو سنويا، أي ما يعادل ما بين 7.5% و11% من حجم الأعمال الإجمالي ناشري الصحف. أولا من أجل دعم توزيع الصحف بالبريد، مع أفضلية للعناوين الكبيرة، أي تلك التي في جعبتها الكثير من الإعلانات، أكثر من تلك المنشورات الأكثر ضالة وتقسفا وحرية. إلا أن دافع الضريبة يخصص أيضا أكثر من 37 مليون يورو لإيصال الصحف. وهنا أيضا من دون القيام بالفرض، ويضيف مبلغ 9 ملايين يورو مخصصة هذه المرة للأكثر فقرا بين هذه الصحف.



# منوعات الفكر

26

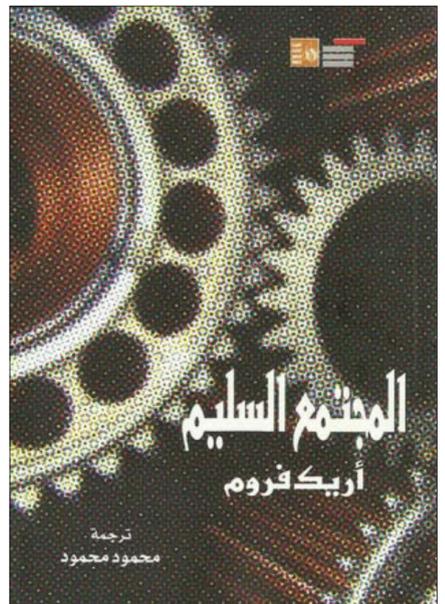


## الفلسفات الآسيوية

صدر حديثاً عن المنظمة العربية للترجمة كتاب (الفلسفات الآسيوية)، تأليف جون كولر، ترجمة السيد نصير فليج.

يسعى هذا الكتاب إلى الإجابة عن التساؤلات الكبيرة حول الفلسفات الرئيسية التي صاغت ثقافات الشعوب الآسيوية، وأرشدتها ففكر وعملاً على مدى العصور، ويسلط الضوء على حقيقة أنّ الفلسفات الآسيوية هي على تقيض الفلسفة الغربية الحديثة، لم تفصل الفكر التجريدي عن الممارسة العملية ولا الفلسفة عن الدين، فيما تبقى مستندة إلى الحجج المنطقي السليم أياً تكن تبديتها، هندوسية أو جانية أو بودية أو كونفوشيوسية أو داوية، أو غيرها من التقاليد الفلسفية في جنوب آسيا وشرقها. ويتبين أن ثمة سياقات خاصة تميز قراءة الفكر الفلسفي الآسيوي ينبغي للقارئ المهتم، أياً تكن ثقافته، أن يستجلي أبعادها، والهدف من وضع هذا الكتاب هو تقديم المساعدة لتحقيق ذلك.

يذكر أن جون كولر، أستاذ الفلسفة الآسيوية والفلسفة المقارنة في معهد رينسلار بوليتكنيك، يتركز اهتمامه البحثي على البوذية والتحليل النفساني وكذلك فلسفة الدين. نشر في الدوريات المختصة العديد من المقالات وحاز على عدد من الجوائز التعليمية.



## إريك فروم و(المجتمع السليم)

صدر مؤخرًا كتاب (المجتمع السليم)، للألماني إريك فروم، ومن ترجمة محمود محمود، عن الهيئة العامة لتصور الثقافة، من القطع الكبير في 252 صفحة. ويناقش الكتاب مشكلة الإنسان الحديث في مجتمع يركز كل همه في الإنتاج الاقتصادي، ولا يعبا بتنمية العلاقات الإنسانية الصحيحة بين أفراد المجتمع، حتى فقد الإنسان مكان السيادة في المجتمع، وأصبح خاضعا لمختلف العوامل يتأثر بها ولا يؤثر فيها، فقد خلق الإنسان الحديث عالما من النظم المختلفة ثم فصل نفسه عن هذه النظم.

ويمكن تحليل البحث الذي يقدمه فروم في هذا الكتاب إلى ثلاث مراحل، الأولى يشخص فيها أمراض المجتمع ويعرض علينا ما يراه فيه من علل وعيوب، وفي المرحلة الثانية يشرح المؤلف ما رآه الإنسان من حلول للمشكلات التي يعانيها، وتتركز حول إصلاح النظام الرأسمالي، وقيام الحكم الدكتاتوري، والأخذ بمبدأ الاشتراكية المادية، لكنها حلول عرجاء لا تعالج المشكلة من أساسها، ثم يقدم المؤلف في المرحلة الثالثة ما يراه من أسباب العلاج في ميادين الاقتصاد والثقافة والسياسة، ويرى أن الإصلاح ينبغي أن يعم هذه الميادين جميعا في وقت واحد، لأن التقدم في ناحية واحدة هادم للحياة في النواحي الأخرى. وإريك فروم، مؤلف هذا الكتاب، عالم نفساني درس علوم الاجتماع والنفس في جامعات ألمانيا وكرس حياته للبحث في هذه العلوم.

## منوعات

# الفكر

27



## كاتي هولز تعود للعصر

### الذهبي للسينما في فقرة إعلانية

عادت النجمة العالمية كاتي هولز للعصر الذهبي للسينما من جديد، وذلك بعد أن وقع عليها الاختيار من أجل تصوير حملة إعلانية جديدة لمستحضرات تجميل (بوبي براون) الشهيرة، والتي تعد كاتي هولز سفيرتها منذ عام 2012، حيث قررت كاتي أن تظهر بإطلالة مميزة قديمة تجمع الجمال والجاذبية معا، فحاولت أن تظهر صورة طبق الأصل من كبار نجومات السينما العاليتين أمثال كاترين هيبورن وريتا هيبورن. حيث أظلت كاتي هولز ذات الأربعة والثلاثين عاما في الصورة الأولى مرتدية فستانا أبيض من اللون الأحمر وهو نفس لون أحمر الشفاه التي تعلن عنه ضمن الحملة، إضافة إلى أنها لفتت الأنظار بتصنيف شعرها. وأعلن عدد كبير من المواقع الفنية أنه من المقرر أن تصدر كاتي هولز عددا كبيرا من المجلات الخاصة بالنساء والجمال والموضة الفترة القادمة بمجرد إطلاق الإعلانات الخاصة بالشركة. من جهة أخرى، وبعد انتشار عدد من الشائعات حول ارتباط جيمي فوكس وكاتي هولز ظهر النجمان لثيفيا الشائعة تماما، مؤكدا عدم وجود علاقة حب بينهما، فهما كانا ومازالا أصدقاء.



## هيو جاكمان... رجل استعراض

### أسطوري في فيلم موسيقي

اختير النجم الأسترالي هيو جاكمان لتجسيد شخصية رجل الاستعراض الأسطوري الأميركي بي تي بارنوم، في فيلم موسيقي يحمل اسم (أفضل رجل استعراضات على وجه الأرض)، وأفادت صحيفة (هوليوود ريبورتر) الأميركية بأن الخيار وقع على جاكمان للعب دور البطولة في فيلم (أفضل رجل استعراضات على وجه الأرض) الموسيقي، عن حياة بي تي بارنوم، الذي يعرف بحيله وبتأسيس سيرك بارز، وأشارت الصحيفة إلى ان بيل كوندون يكتب سيناريو الفيلم، بينما سيخرجه مايكل غرايسي لمصلحة استوديوهات (10 سنثوري فوكس). يشار إلى ان جاكمان سبق أن أطل في الفيلم الموسيقي (البؤساء) مؤخرا، إلى جانب مشاركته في مسرحية (صبي من استراليا).



بنى مسيرته المهنية عبر أداء دور (الرجل العادي)!

## توم هانكس.. أطف الممثلين وأكثرهم اجتهادا في هوليوود

كان توم هانكس مبتسماً أثناء دخوله إلى قاعة الاجتماع في فندق (فور سيزونز). إنه أمر مألوف. فقد اكتسب هانكس سمعة جيدة باعتباره أحد أطف الممثلين وأكثرهم اجتهادا في هوليوود.

أبلغ 57 عاماً، لا أجلس وأفكر أنني أريد القيام بعمل كوميدي عن عمال المناجم الضخم مثلاً. لا أفكر بهذه الطريقة، بل أراجع العروض التي أتلقها وأقيم مدى قدرتي على أداء الدور.

### شخصية درامية

يؤدي هانكس شخصية درامية بامتياز في دور فيليبس وسري منذ الآن أبناء عن ترشحه لجائزة الأوسكار (تعلم هانكس عدم الاهتمام بهذا الجانب من حياة الممثلين). رغم كل النجاح الذي حققه، لا يزال الشخص المتواضع واللودود الذي أصبح ممثلاً محترفاً في عام 1980 بفضل فيلم الرعب المنخفض الميزانية He Knows You're Alone.

يعتبر أن تسلفه سلم النجاح بشكل تدريجي ساعده على التمسك بتواضعه. يقول هانكس: (كنت محظوظاً لأنني تمكنت من العمل لفترة طويلة من دون مواجهة تداعيات حمى الشهرة. كنت شخصاً يظهر على التلفزيون لفترة. ثم بدأت أظهر في الأفلام). ثم قمت بأعمال كافية كي أصبح تحت الأضواء. أشعر بالسوء تجاه كل من يحقق (النجاح بين ليلة وضحاها). أسوأ ما يمكن أن يحصل هو أن يفكر الفرد بأنه يستحق النجاح بطريقة ما. يمكن أن يفكر كل من يحقق الشهرة سرياً بهذه الطريقة. لكن لا يمكن المبالغة في التركيز على الأمر).

بعد انتهاء الجولات الترويجية، سيعود هانكس إلى عالم التمثيل. لا يفكر بمشروع معين لكنه سيقوم بفيلم آخر على الأرجح. ولا يتوقع أن يشارك بأعمال تلفزيونية مستقبلاً.

يحب هانكس التلفزيون وقد كان تأثيره كبيراً في شبابه، فقد سُلطت الأضواء عليه في البداية بفضل السلسل التلفزيوني الكوميدي Bosom Buddies حيث تنكر هو وبيتر سكولاري بزي النساء. لكن لم يعد هذا المجال يناسبه الآن.

يقول هانكس: (في مرحلة شبابه، كان التلفزيون يشبه المجلات القديمة التي نجدها في مكتب الطبيب، بمعنى أننا نشاهد بعضها مئات المرات إلى أن تقع على مجلات مثل National Geographic التي تتضمن معلومات كثيرة تكون كقنبلة بتغييرنا. يمكن أن نجد دوماً برنامجاً تلفزيونياً منهدلاً لدرجة أننا قد لا نصدق أنه يُعرض على التلفزيون. لكن يُعتبر التلفزيون (وحشاً)، وقد اكتسبت المسلسلات الآن مفهوماً جديداً بالكامل. قد يدوم المسلسل 10 حلقات وينتهي. ما من حاجة ملحة لتقديم حلقة. لا يهدف العمل إلى ملء الفراغ بل سرد قصة محددة).

حتى مع ظهور النموذج الجديد لعالم التلفزيون وعودة ممثلين سينمائيين مخضرمين مثل روين ويليامز إلى الشاشة الصغيرة، لا يهتم هانكس بالمشاركة في مسلسل تلفزيوني.

يقول هانكس مبتسماً: (لا أريد أن أجتهد لهذه الدرجة. أحب الذهاب إلى مالطا وأخذ عطلة لبضعة أيام!).

مصدم ملموس لكل شيء: طريقة تفكيره، أفعاله، الأمور التي يجربها، طريقة إتمام عمله. مع والته ديزني، ارتكزنا بدرجة معينة على الناحية الرمزية. من جهة، أؤدي شخصية تاريخية ضمن إطار محدد جداً حيث تكون المشاهد مُصممة خصيصاً للدور. لكن من جهة أخرى، نحاول استيعاب جوهر ما كان يدور في عقل ريتشارد فيليبس).

يعتبر أن تجسيده لشخصية ديزني يقدم (نسخة كلاسيكية) بينما يطرح في المقابل (نسخة عاطفية) عن شخصية فيليبس.

### حقيقة الرجل

اجتمع هانكس مع فيليبس مرتين (فضلاً عن قراءة كتابه) لاستيعاب حقيقة الرجل. أكثر ما أذهله حس الفكاهة لدى فيليبس. يبدو هانكس مقتنعاً بأن هذا العامل هو الذي ساعد فيليبس على تجاوز المحنة. يقول هانكس: (هو رجل مرح بطبيعته. يمكن أن أصفه بالرجل المبتهج. مضحك وكل شيء يمكن أن يركبه. لكن حين يكون على متن السفينة، تسود أجواء جدية جداً. حتى إن زوجته أخبرتني بأنها لم تعد تزوره حين يكون على السفينة لأنه يركز هناك على العمل حصراً. قد نظن أن البحارة التجاريين يشبهون الرجال المستهترين الذين لا يكفون عن تدخين السجائر، لكن يبدو ريتشارد محترفاً جداً. لقد استحق هذا العمل الشاق).

صُور معظم المشاهد على ساحل مالطا، وقد اعتبر هانكس تلك التجربة مجهدة من الناحية الجسدية. أجواء التصوير غير المريحة مألوفة بالنسبة إليه، فقد أمضى ساعات في طائرة استعملت لحاكة اندمام الجاذبية أثناء تصوير فيلم Apollo 13.

حين سُئل إذا ظن يوماً (أثناء دراسة المسرح في كلية شابوت في هايوارد، كاليفورنيا، أو جامعة ولاية كاليفورنيا، سكرامنتو) أن العمل في مجال التمثيل يعني مواجهة أحداث مزعجة، أجاب هانكس أنه لم يعتبر يوماً تلك المتطلبات سلبية. يتذكر كيف مثل أول مشهد خارجي له (في فيلم Splash)، ففكر حينها أن أفضل ما يمكن أن يحصل هو الذهاب إلى العمل بسروال السباحة وقميص قطني.

أدى هانكس أدواراً درامية في معظمها خلال السنوات الأخيرة. في المرحلة الأولى من مسيرته المهنية، كان يميل إلى الكوميديا في أفلام مثل The Burbs و Dragnet و Turner & Hooch. يقول هانكس بكل أسف إن تلك الأيام انتهت لأن معظم الأعمال الكوميدية اليوم يشمل ممثلين من فئة الشباب ويطلب منهم القيام بأمر مشيئة. يشعر أنه بلغ مرحلة عمرية لم تعد تسمح له بتقديم أعمال كوميدية. المنفذ الكوميدي الوحيد الذي تبقى له الآن يتمثل بسلسلة Toy Story.

لكنه لا يتذمر من النحى الدرامي لأعماله. يوضح هانكس: (الأعمال الكوميدية صعبة لأنها تحتم وجود جوانب مضحكة. وإذا لم تكن مضحكة، لا يمكن التمييز عن ذلك. لقد قمتُ بما يكفي منها).

سعيدمه. لا يعني ذلك أن هانكس صعب الإرضاء بل إنه لا يريد أن يصرف وقته وطاقته على مشروع قد لا يبصر النور. يقول هانكس: (لا أحد يقصد الميناء ويركب في قارب لن يبحر).

ربما كان ذلك التشبيه مستوحى من جميع المشاهد التي مثلها في المياه أثناء تصوير Captain Phillips. يركز الفيلم على قصة حقيقية عن الاعتداء الذي أطلقته مجموعة من القراصنة الصوماليين في عام 2009 ضد سفينة شحن، وقد كان أول اعتداء مماثل ضد سفينة أميركية منذ قرنين.

كما سبق وفعل هانكس في أفلام عدة (بدءاً من Saving Private Ryan وصولاً إلى Cast Away)، يؤدي دور رجل يعيش حياة طبيعية لكنه يضطر إلى القيام بأمر منهدلة بسبب ظروف خارجة عن إرادته.

يقول المخرج بول غرينغراس إن هانكس أفضل من يمكن أن يؤدي دور (الرجل العادي). كان اختياره لأداء دور فيليبس أحد أبرز الأسباب التي دفعت غرينغراس إلى قبول مهمة الإخراج.

يوضح غرينغراس: (هو لا يؤدي دور بطل خارق ولا دور شاب له قوى خاصة. هو مجرد رجل عادي. توم هانكس أفضل ممثل يستطيع أداء دور أي رجل عادي).

يثبت توم مجدداً، مع أنه لا يحتاج إلى إثبات ذلك بشكل متكرر، أنه أحد أعظم الممثلين الأميركيين على الإطلاق لأنه يجسد أفضل ما لدينا).

(القبطان فيليبس) أحدث دور يؤديه هانكس، وهو مقتبس من شخصية حقيقية. سبق وأدى أدواراً مماثلة في أفلام مثل Charlie و Apollo 13 و Wilson's War. وقد أدى دور والته ديزني في فيلم Saving Mr. Banks.

يرد هانكس ساخراً عند ذكر الأدوار الواقعية التي يؤديها: (يجب أن أتخلى عن هذه الأدوار وأبدأ بتجسيد شخصيات مزيفة!).

صحيح أن دوريه المرتقبين مقتبسان من شخصيات حقيقية، لكن يقدم هانكس كل شخصية بطريقة مختلفة. يقول هانكس: (فيليبس حي ووالته ديزني ميت. فيليبس هو

إنه أول يوم من حملة ترويجية مدتها ثلاثة أسابيع لتسويق فيلم توم هانكس الأخير Captain Phillips، وستأخذ هذه الجولة إلى مختلف أنحاء البلد وإلى الخارج. في وقت لاحق من هذه السنة، سيقوم بجولة مماثلة لتسويق فيلم Mr. Saving Banks، ما يعني أنه سيكون منسجلاً لدرجة أنه لن يتمكن من تقديم دور تمثيلي آخر هذه السنة. كان يرتدي اللون الأسود وكان شعره قصيراً لكن برزت بضع شعيرات رمادية على طول عنقه، ما يكشف عن عمره الحقيقي: 57 سنة.

ربما من المنطقي بالنسبة إلى ممثل فاز بجائزتي أوسكار أن يختار دوره المقبل في وقت فراغه. لكن ليس الوضع كذلك مع هانكس الذي يبدق بعوامل عدة (الكتابة، مدى اهتمام شركة الإنتاج، اسم المخرج أو الممثلين المشاركين)

لاتخاذ قراره بشأن الدور الذي



## زى الجنود النازيين يثير أزمة في فيلم براد بيت



تسبب زى الجنود النازيين الكومبارس في فيلم Fury والذي يقوم ببطولته النجم العالمي براد بيت في أزمة بين صناع العمل والسكان المحليين في قرية أوكسفورد دشاير البريطانية، والذين قاموا بإبداء انزعاجهم من ارتداء الكومبارس زى الجنود النازيين، خاصة أنه في وقت تصوير العمل كان الأهالي يحتفلون بذكرى رحيل الجنود البريطانيين الذين لفقوا حتفهم في الحرب العالمية الأولى.

وكان السكان المحليون أخبروا صناع الفيلم استياءهم من تصوير تلك المشاهد في ذلك التوقيت احتراماً لذكرى الجنود البريطانيين، الأمر الذي أجبر مخرج العمل وشركة سوني المنتجة للفيلم على الاعتذار لهم، خاصة وأن صناع الفيلم قاموا بتصوير مشاهد التفجيرات في وقت مبكر من الفجر.

الفيلم بطولة براد بيت ولوجان ليرمان ونورمان إليسون وشيا لايوف وجون بيرنتال وإخراج ديفيد آير وتدور أحداثه حول طاقم أمريكي يتم تكليفه بمهمة في ألمانيا النازية خلال الحرب العالمية الثانية، ومن المقرر عرضه في العام المقبل.

# الغفران

## حكمة

أحيان : صدري من نظر عيني يضيق  
و أحيان : لا و الله .. من اللي آسمعه  
مدري أنا اللي غير و أحساسني رقيق  
وآلا / صدور الناس ما فيها سعه  
فهد بن غراب

## بيت القصيد

دارنا جنات مزروعه بالنخل والكل يجنيها  
والفواكه لي زخر نوعه في الامارات ونواحيها  
والزهر لي فايح(ن) فوعه راحة النفس ومناويها  
دار عز وناس مرفوعه بالجدا واكتاب باريها  
خير عم الشعب وجموعه في رخا و في خير راعيها  
بالزنجل خضب اصبوعه بوخصر هايك ولا فيها  
الناظر والرخاروعه نعمة(ن) من عند واليها

الشيخ زايد بن سلطان آل نهيان ( طيب الله ثراه )



للتواصل:

E-mail: xhms@hotmail.com

فاكس: 4488436

@HaFajer

رتويت

جمعت التغريدات : غاية

أحمد الصانع

aL9aN3@

عيدهم عيدي وأحس إنني في بيتي

جيت أبارك ل الإمارات وأعيد

إسحبوا جنسيتي لأنني : كويتي

مزدوج قلبه ، يحب عيال زايد

× ×

أحمد الغفلي

Ahmed\_aleghfeli@

كل عام وانتي بخير يا زايد ..

كل عام وانتي في رخاء وسعادة

كل عام واسمج في سما المجد شايد ..

كل عام واحنا نفتخر بالقيادة.

× ×

سالم سيف الخالدي

abu\_ghaanem@

اجمل وطن ترعاه أنجح قيادة

قيادة من فكر زايد .. رشيد

أرسي دعائها بحزم وإرادة

وحطم قيود المستحيل العنيد

## التهناني

بمناسبة فوز دولة الإمارات بتنظيم إكسبو دبي 2020 العالمي

أَعِدُّ أَيَّامَ الفَرَحِ في زَماني  
مَلَكْتَهَا مَلِكُ اليَمِينِ بضماني  
وَمِن يَمَلِكُ أَيَّامَهُ هَوْتَهُ الأَماني  
وَعَطِيتُ وَقْتِي مِ السُّرُورِ وَعطاني  
وَمِن حِكْمَةِ التَّجْرِيبِ صَبْرِي كِساني  
مِن فَكْرِ زَايِدٍ سَلْسِبِيلَهُ رِوانِي  
وَمِن خَلِيفِهِ مَوْرِدِ الفَهْمِ جاني  
وَالحِلْمِ لِي زَايِدٍ لِقَسْرِهِ هَداني  
مَاتَ تَغْلِبُ مَا تَتَخَدَعُ مَا تَعاني  
دَوْلُهُ شَعْبُهُا فِي سَلامٍ وَأَماني  
إِنعِيشْ فِي الدُّنْيا فِجْنانَ وَمغاني  
مَانتَظِوي عَ أنفوسنا مِثلَ جاني  
مِن قَمِّهِ لِقَمِّهِ لأَعلى مَكَاني  
كَانَ التَّحَدِي وَالخِصُومُ بَعِياني  
لِوَهُو بِمَالِ يَنْشُرِي أَوْ يَهاني  
وَصَارَ إكسبو عِشرينَ وَقْتِ الرُّهاني  
هُوَ لِلعَرَبِ نَصْرٌ وَحِياهُ وَمَعاني  
إِلَى خَلِيفِهِ بِهِ نَزَفَ التَّهاني

## كلنا خليفة

روح وفيها من ملايين الأرواح  
أهدافهم وحده والأفراح وحده  
في بيت متوحد به الطيب فواح  
ويقودهم شيخ عسى يدوم عهده  
عبد بن قذافي المزروعي

## عقب الموايل

يالليل ابشكي حارس السور والباب  
اللي ما يفتح لي و انا أطق بابيه  
خابرك لاسرار العتب مثل الاهداب  
خيبت ضنني فيك والوقت غابه  
يالليل ما باقي علشانك أحباب  
المتزن كرهت له في ثيابه  
اللي نبيه إيغيب؟ يحضر ولا غاب  
واللي نبي شوفه؟ ذبحنا غيابه!  
وسط الوطن ونعيش به مثل الاغراب  
لو كان كل له مقام ومهابه  
ياصاحبي حسبي على بعض الاسباب  
اللي تفرقنا .. و حنا قرابه  
عقب الموايل نلتقي مثل الاجناب  
وانته وانا .. اكثر ثنين إنتشابه  
ابسالك قلبك عن الهجر ماتاب؟  
ما اشتاق خفاكك لريحة ترابه  
بالله ما مليت يالغالي إعتاب  
ولا طفشت إمن الزعل والرتابه  
وان قلت لي للحين بقول كذاب  
لني من عيونك عرفت الاجابه  
شفتي ولو جرحي من البعد ما طاب  
غلاك نساني خطاك وصوابه

بدر فاجزي

طاب الاسم الشيخ محمد بن راشد آل مكتوم

## أحدث إصدارات أكاديمية الشعر

### وقفات مع تاريخ الإمارات العربية المتحدة

أصدرت أكاديمية الشعر التابعة للجنة إدارة المهرجانات والبرامج الثقافية والتراثية في أبوظبي ديواناً شعرياً للشاعر حمد خليفة أبوشهاب بعنوان "وقفات مع تاريخ دولة الإمارات العربية المتحدة".

الديوان يقع في 63 صفحة من القطع الكبير، ويقدم نموذجاً لمن يرغبون في التوثيق الشعري للأحداث الاجتماعية والتاريخية من دون فقدان جماليات النص العربي الكلاسيكي.

ويتجلى في الديوان الدور الذي يمكن أن يلعبه الشاعر في التوثيق التاريخي والاجتماعي حيث استطاع الشاعر حمد أبو شهاب في خلال قصيدة واحدة هي متن الديوان أن يحيط بأبرز المراحل التاريخية التي عاشها مجتمع الإمارات قبل قيام دولة الاتحاد وبعدها.

كما أبرز الدور الذي قام به الأجداد في حماية الأرض وتعميرها من خلال الانتشار براً والبحر عن الخيرات المكتونة بحرا.

وأبرز الشاعر الدور الريادي والاستشرافي الذي اضطلع به المغفور له بإذن الله الشيخ زايد بن سلطان آل نهيان طيب الله ثراه وكيف تعامل مع شعبه تعامل الوالد القائد المربي واستطاع بحكته السياسية ونظرة العميقة لمسارات الأمور أن يخرج مجتمع الإمارات من طور تعدد فيه وسائل التحديث إلى طور جعل منها تعيش في قلب العالم وتتحاور معه.

وقد ظهرت من خلال هذا الديوان قدرة الشاعر على تطويع المعلومات لتصبح جزءاً من التراكيب الشعرية المجازية والموضوعية.

وقد تضمن الإصدار أيضاً غير القصيدة المذكورة للشاعر فصلا بعنوان رحلة مع النص بتوقيع الدكتور حمزة حمزة أبو النصر أشار فيه إلى أن الشاعر بنى نصه وأبدعه وملكه الشعر فيه تصوغ وذكره التاريخ عنده تمد وترقد ، وأن النص أتى -بداية ونهاية- خطاباً إلى من يكون له الخطاب ومن كان بإرادته -بعد الله- ما تحول إليه مسار صنع التاريخ، متناولاً النص بالشرح والتحليل وفق ستة بنود هي - الخطاب - صوت الحق وحال الخلق- الفوص في أعماق الفوص- وللحياة صبور- وللأهل يعرف الفضل - وبالقائد المتدا وبه الختام .

كما تضمن الإصدار قصيدة بعنوان سلوا خبيراً بها للدكتور حمزة أبو النصر مهداة إلى الشاعر حمد خليفة أبو شهاب ثم قصيدة من الشاعر حمد خليفة أبو شهاب رداً على قصيدة الشيخ الدكتور حمزة أبو النصر.

الشاعر في سطوره

حمد بن خليفة أبو شهاب، شاعر إماراتي ولد في إمارة عجمان عام 1932 م وتوفي عام 2002 م .

قال الشعر وهو صغير السن، له قصائد عديدة بمختلف أنواع الشعر النبطي والقصبي، اهتم بتوثيق التراث الإماراتي من الشعر وأشرف على إصدار عدد كبير من الدواوين الشعرية لشعراء النبط.

حصل على عدة مناصب منها وزيراً مفوضاً بوزارة الداخلية، وعضو لجنة التراث والتاريخ ومدير مكتب وزارة الإعلام والثقافة بالإمارات الشمالية، وهو أول من قدم برنامج الشعر الشعبي عبر تلفزيون الكويت عام 1971، وله عدة مؤلفات ودواوين.

- وتعتبر أكاديمية الشعر بأبوظبي أول جهة أدبية متخصصة في الدراسات الأكاديمية للشعر العربي بشقيه الفصيح والنبطي، وجاءت فكرة تأسيسها استكمالاً للاهتمام الذي توليه إمارة أبوظبي للأدب والثقافة بما في ذلك الشعر الذي يعد مرجعاً مهماً وأصيلاً في تاريخ العرب.

وعملت الأكاديمية في برنامجها السنوي على النهوض بالأنشطة الثقافية المتعلقة بالحقل الشعري وتنظيم محاضرات وندوات بحثية وورش عمل أدبية بمشاركة نخبة من الباحثين والمهتمين من مختلف دول العالم.

كما يتضمن البرنامج السنوي لأنشطة الأكاديمية إقامة الأمسيات الشعرية لمختلف التجارب من أنحاء الوطن العربي علاوة على اهتمامها بنشر الإصدارات الشعرية الإبداعية منها والعلمية.

كما تعمل الأكاديمية على تأسيس مكتبة عامة متخصصة في دراسات وإصدارات الثقافة الشعبية بمختلف أوجهها ومجالاتها .