

منوعات

الفكر

الأحد - 4 أغسطس 2013 م - العدد 10861
Sunday 4 August 2013 - Issue No 10861

فقدان الأسنان يضر الذاكرة

اكتشف علماء من السويد أن ذاكرتنا في أسناننا، مؤكدين أن فقدان الإنسان أسنانه يؤدي إلى خلل في ذاكرته، ومن دون أن يكون لذلك أي علاقة بالعمر.

وتوصلت الدراسة إلى أن فقدان الأسنان يؤدي إلى خلل في ذاكرة الإنسان، دون أن يكون لذلك علاقة بالعمر، وأن الذاكرة الجيدة ترتبط بالأسنان الطبيعية الجيدة وليس الاصطناعية.

كما ظهر في البحث، أنه عند فقدان السن فإن جزءا من شبكة الأعصاب تختفي، مما يؤثر سلبا على جزء من الدماغ المختص في الذاكرة.

وتابع الفريق الطبي مئات من المواطنين في كل من السويد والنرويج لمدة عشرين عاما، سجلت خلالها التطورات لكل شخص على صعيد العمر والذاكرة والهرم.

ويعتقد الخبراء أنه مع فقدان الأسنان تضعف الإشارات الحسية، التي تبعث المعلومات إلى الدماغ، وهذا يؤثر سلبا في ذاكرة الإنسان.

كما يعتقد العلماء أيضا أن الأمراض التي تصيب الإنسان لها علاقة أيضا بالذاكرة، حيث إن هذه الأمراض يمكن أن تسبب موت العصب وفقدان الذاكرة.

لذا ينصح الأطباء بأنه إذا ما أراد المرء الحفاظ على ذاكرة جيدة في الكبر، أن يحافظ على أسنانه أثناء شبابه.

الغداء على المكتب يزيد الإنتاجية

ذكرت دراسة ألمانية، أن الأشخاص الذين يتناولون وجبة الغداء على مكتبهم، يكونون أكثر إنتاجية من نظرائهم الذين يخرجون لتناولها في أحد المطاعم.

وبيئت الدراسة أن باحثين ألمان قاموا بدراسة على مجموعتين، طُلب من الأولى تناول وجبة غداؤها وحيدة على مكتبها وخلال وقت محدود، فيما سمح للثانية بالسير إلى مطعم قريب لتناول وجبة غداء مع صديق ولدة ساعة.

وجد العلماء أن المجموعة الثانية عادت إلى العمل أقل تركيزاً وبقطة، كما انخفضت وظيفتها الدماغية مما صَعَّب عليها تولي المهمات الموكلة ليها ومعالجة المشكلات.

أما المجموعة الأولى، فكانت في المقابل أكثر إنتاجية وأوضح الباحثون أن الاختلاف في الإنتاجية لا يمكن أن يعزى إلى المشروب الذي تناولته المجموعتين خلال وجبة الغداء، بسبب تناولهما الطعام عينه، وإبتعادهما عن الكحول إلا أنهم أشاروا إلى أن المجموعة الثانية عادت إلى العمل وهي مستريحة وسعيدة.

إنقاذ طفلة تناولت مبيداً حشرياً

تمكن فريق طبي سعودي من إنقاذ حياة طفلة تبلغ من العمر خمس سنوات، بعد تناولها على غفلة من أهلها مبيدا حشرياً وقام ذووها بإيصالها إلى المستشفى وهي في حالة اختناق وتسهم جراء تناول المبيد، بحسب صحيفة عكاظ السعودية.

وعلى الفور تم إدخالها لغرفة الإنعاش وقام الفريقان الطبي والتمريضي بعملية الإنعاش القلبي الرئوي التي استمرت لأكثر من نصف ساعة، وبعد عودة العلامات الحيوية كالنبض والتنفس تدريجيا، خضعت الطفلة لعملية غسيل معوي وعناية طبية مكثفة حتى استقرت حالتها وتم تحويلها إلى مستشفى الملك فهد المركزي بجازان وتوابعها بقسم العناية المركزة.

ص 22

الأنشطة الطلابية في

مجلس رمضاني بمشاركة

الطلاب والقيادات الإدارية

ص 27

عندما يهاجم الأحياء

الأموات... يحين الوقت

لنعلن حرباً عالمية

أشياء تقتل تركيزك في العمل

سواء كنت مصاباً بفرط النشاط وتشتت الانتباه، او كنت تعاني من مشاكل

في التركيز من فترة الى أخرى، فلا يمكن انكار ان عالمنا حالياً تملأه

وسائل الالهاء.. وهذه تعمل على قطع حبل الافكار وقتل التركيز.

وللتعامل مع اكثر وسائل الالهاء شيوعا، ينصحك خبراء علم النفس

ببعض الارشادات:

وسائل الاتصال الاجتماعي

طبعاً، من السهل ان تكون على اتصال دائم مع اصدقائك وان تنفصل عن عملك، ولعدة مرات خلال الساعة. فكلما جدد احد اصدقائك من وضعه او ارسلت لك رسالة جديدة، سيظهر لديك تنبيه يقطع تسلسل افكارك ويشتت انتباهك ويغريك بإمساك هاتفك للتحقق مما يجري. كما ان الفضول يجبرك على الانجذاب للهاتف ونسيان العمل، و على الاقل التفاوضي عنه.

–الحل

امنع نفسك عن الدخول الى صفحات الاتصال الاجتماعي واماكن المحادثة في هاتفك النقال وانت تعمل. واذا شعرت بأنك مضطر او لا تقوى على الابتعاد عن هذه المواقع، فقم بذلك خلال اوقات الراحة، او حدد لذلك وقتاً معيناً يكون خلال آخر النهار وبعد الانتهاء من معظم الاعمال، فذلك لن يسبب انقطاع مسير العمل او يربكك.

وان كنت فعلاً لا تقوى على تحمل الابتعاد عنها طوال هذه الفترة، فألغي خدمة الانترنت من على هاتفك او اغلق الدرج عليه حتى تتحكم برغبتك في الإمساك به في كل لحظة.

كثرة الرسائل البريدية

هنالك شيء خاص بالبريد الالكتروني، وهو ان الرسائل الالكترونية تظهر فجأة في بريدك وتشعرك بالحاجة الى قراءتها والرد المباشر والسريع عليها. ورغم ارتباط معظم الرسائل الالكترونية بالعمل، فإنها لا تزال من وسائل الالهاء عن ما تعمل عليه حالياً. فلا يمكنك ان تحرز تطوراً وتقدماً كبيراً في عملك الحالي ان كنت تتوقف بشكل متكرر ومستمر عنه لترد على الرسائل التي تصلك.

–الحل

بدلاً من فتح البريد الالكتروني (الايميل) بشكل دائم للتحقق منه، اغلقه تماماً ولا تفتحه الا في وقت محدد (اما اول العمل واما اخره) لترد على الرسائل. فذلك سيسمح لك بالتفرغ للعمل والتركيز عليه والتقدم في مشاريعك الاخرى من دون انقطاع.

رئین الهاتف

قد يكون رئين الهاتف من أكثر الوسائل الهاء مقارنة بالوسائل الاخرى. فسماع صوت التنبيه لرسالة جديدة او خبر او اتصال يشتت انتباهك ويدفعك بشكل لإرادي للرد عليه. بل ان الدراسات بينت أن القليل منا يمكنهم فعلاً التفاوضي عن الرد على رئين الهاتف. وقد تعتمد ان اخذ الاتصال سيكلفك وقتاً فقط، بيد ان الحقيقة هي ان اخذ الاتصالات يقطع حبل افكارك ويقلل التركيز الذي تحتاجه لتبدع وتتمم عملك.

–الحل

لا تنس ان ترى هوية المتصل قبل ان ترد عليه، فان كنت تعتقد ان الاتصال غير ضروري، فدع المتصل يترك رسالة او رد عليه في وقت آخر ويقترح ايضاً، ان كنت ترغب في العمل على مشروع معين او تريد انهاء فرض ما بسرعة ومن دون تشتت انتباه، ان تعلق صوت جهازك (تضعه على الصامت) حتى تتفادى أي تفكير او حث على الرد على الهاتف. وحدد وقتاً (في وقت الراحة او بعد اداء الاعمال) حتى تتحقق من اسماء المتصلين ورسائلهم ثم ترد عليهم في مرة واحدة.

تعدد الأعمال

اذا كنت من محبي اداء عدة اعمال في الوقت نفسه، وتعتقد ان ذلك هو افضل حل لتوفير الوقت، فأعد التفكير مرة أخرى، فقد بينَ العلماء ان ذلك لا يعد استثماراً للوقت، بل خسارة. فأنت تخسر وقتاً طويلاً من خلال انتقال انتباهك وتركيزك من عمل الى آخر، كما تخسر الكفاءة في جودة اتمام العمل.



المراسلات، ص ب 505
email:munawaat@alfajrnews.ae

سجن شرطية أفشت أسراراً لمجرمين

أصدرت محكمة بريطانية حكماً بالسجن لمدة ثلاث سنوات بحق شرطية في الثامنة والعشرين من العمر، بتهمة افشاء معلومات سرية لمجرمين.

وقالت هيئة الإذاعة البريطانية بي بي سي إن، ربييكا سوانستون، أقرت بالذنب أمام محكمة التاج بمدينة وينشستر في مقاطعة هامبشاير بثلاث تهم تتعلق بإساءة السلوك في وظيفة عامة بين يناير وأكتوبر 2012.

واضافت أن سوانستون، التي خدمت كشرطية حتى نوفمبر الماضي، تم سرّاً تسجيل محادثاتها الهاتفية في منزلها مع مجرمين على معرفة بهم، وقامت خلالها بتزويدهم بمعلومات سرية حصلت عليها من أنظمة الشرطة بينما كانت تعمل بمدينة ساوثامبتون.

وأشارت بي بي سي إلى أن الشرطية سوانستون اقامت علاقات مع مجرمين منتبھين معروفين في مدينة ساوثامبتون، ومن بينهم تجار مخدرات، واستمعت المحكمة إلى أنها ابغتهم بأنهم مظلومون حول الشرطة وزودتهم بنصائح حول الأساليب التي اتبعتها لاعتقالهم.

وكانت شرطة مقاطعة هامبشاير طردت سوانستون من الخدمة في نوفمبر الماضي، بعد اعترافها بإساءة استخدام عملها كشرطية.

وفاة الممثل الأمريكي من

أصل سوري مايكل أنصارا

توفي الممثل الأميركي من أصل سوري مايكل أنصارا الذي لمع نجمه في سلسلة الخيال العلمي ستر تريك عن عمر 91 سنة.

وقال صديق أنصارا مايكل دروكسمان لموقع (اي أون لاين) إن الممثل كان يعاني من مرض مزمن وقد مات في منزله.

وولد أنصارا في سوريا عام 1922 ثم انتقلت عائلته إلى الولايات المتحدة حين كان في الثانية من العمر. وبدأ أنصارا مسيرته في عالم التمثيل عبر تأدية أدوار سكان أمريكيين أصليين، ثم جسد شخصية كانغ في سلسلة ستار تريك. كما منح صوته لشخصية السيد فريز في العديد من الرسوم المتحركة عن الرجل الوطوط (باتمان) وقد كرمته هوليوود بنجمة على رصيف الشهرة.

نصائح للمحافظة على ذاكرتك

يقول الخبراء إنه عند اتباع الخطوات التالية يمكنك المحافظة على ذاكرتك وتحسينها بشكل كبير:

– النوم جيدا: حصل على 7 ساعات أو أكثر من النوم كل ليلة، وقم بالخطوات التالية لتنام جيدا:

ابق غرفة نومك مظلمة وهادئة.

حاول التقليل من شرب السوائل التي تحتوي على كافيين، وخصوصا في فترة بعض الظهيرة والمساء.

ثم واستيقظ في نفس الوقت يوميا.التنفس بعمق: يحتاج دماغك إلى كمية وافرة من الأوكسجين للحفاظ على ذاكرة جيدة، لذا حاول التنفس بعمق. ممارسة التمارين الرياضية: عند ممارسة الرياضة بانتظام فإنك تزود دماغك بالأوكسجين وتقلل من التوتر وتحسن ذاكرتك.

تناول غذاء صحي متوازن: قد يساهم النظام الغذائي الفقير في حدوث مشاكل في الذاكرة، لذا اتبع نظاما غذائيا صحيا ومتوازنا بحيث يحتوي على جميع أنواع الأطعمة.

– شرب الماء: يسبب عدم شرب الماء بشكل كافي المشاكل الصحية ومنها المشاكل في الذاكرة، لذا ننصحك بشرب 8 أكواب من الماء يوميا.

تجنب شرب الكحول: من الممكن أن تؤثر الكحول على الذاكرة، كما يمكن أن تتفاعل مع إحدى الأدوية التي تتناولها، لذا ابتعد عنها.

– لا تدخين: يقلل الدخان من وفرة الدم والأوكسجين والغذاء في جسم الإنسان وقدرة وصوله إلى الدماغ، كما يقوم الدخان بإتلاف خلايا الدماغ، لذا توقف عن التدخين وإذا وجدت صعوبة أطلب المساعدة من مختص أو طبيب.

– احص سمعك: من الممكن أن يؤثر فقدان السمع على الذاكرة، إذ لوحظ أن العديد من الأشخاص المصابين بمرض الزهايمر يعانون من مشاكل في السمع، لذا ننصحك بفحص سمعك بشكل دوري.

تغير المناخ يزيد

الصراعات العنيفة

كشفت دراسة جديدة أن الارتفاع الملحوظ في درجات الحرارة العالمية والمزيد من الجفاف والكوارث الأخرى المتعلقة بالمناخ من المرجح أن يقود إلى زيادة كبيرة في الصراعات العنيفة بين الأفراد ومجتمعات بأكملها.

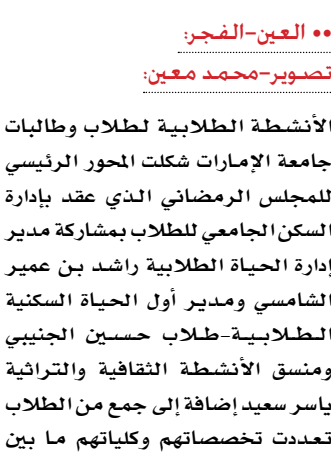
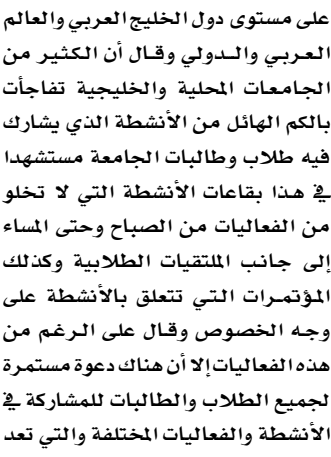
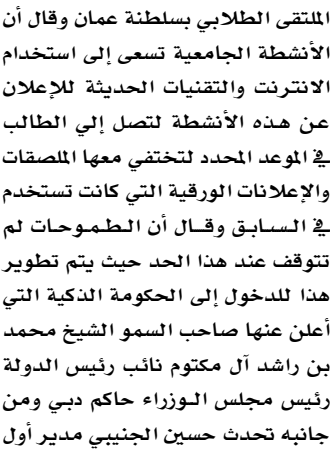
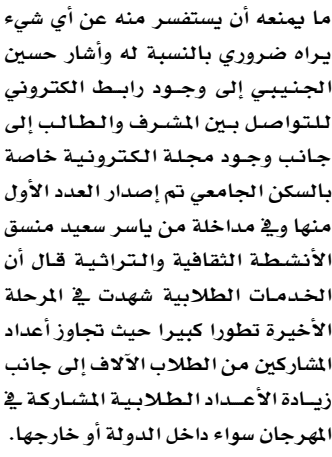
فقد خلصت مراجعة 61١ تقرير عنف مفصلا نشرته صحيفة إنديبندنت إلى أن النزاعات الشخصية والصراعات المدنية الأوسع تزداد بدرجة كبيرة مع التغيرات الملحوظة في أنماط الطقس، مثل الزيادة في درجات الحرارة وقلة المطر.

وأفادت الدراسة بأنه حتى التغيرات المحدودة البعيدة عن العرف السائد تؤدي إلى زيادات ملحوظة في العنف، وتوصلت إلى أن الزيادة المتوقعة التي تقدر بدرجتين مئويةتين في درجات الحرارة العالمية هذا القرن يمكن أن تقود إلى زيادة بنسبة 50% في صراعات العنف الكبيرة مثل الحروب الأهلية.





الأنشطة الطلابية في مجلس رمضاني بمشاركة الطلاب والقيادات الإدارية



ما يمنعه أن يستفسر منه عن أي شيء يراه ضروري بالنسبة له وأشار حسين الجنيبي إلى وجود رابط إلكتروني للتواصل بين المشرف والطالب إلى جانب وجود مجلة إلكترونية خاصة بالسكن الجامعي تم إصدار العدد الأول منها وفي مداخله من ياسر سعيد منسق الأنشطة الثقافية والتراثية قال أن الخدمات الطلابية شهدت في المرحلة الأخيرة تطوراً كبيراً حيث تجاوز أعداد المشاركين من الطلاب الآلاف إلى جانب زيادة الأعداد الطلابية المشاركة في المهرجان سواء داخل الدولة أو خارجها. ومن جانبه يقول طالب الهندسة علي سالم الشامي أن المشاركة في الأنشطة شيء هام وضروري إلا أن هناك بعض الطلاب يرون أن مثل هذه الأنشطة يمكن أن تبعدهم ولو بعض الشيء عن التحصيل الأكاديمي وهذه نظرة خاطئة يجب أن يتداركها الطالب من خلال تنظيم وقته بين ممارسة الأنشطة والتحصيل العلمي وكلاهما مكمل للآخر وفي إشارة من الطالب محمد جامع وهو أيضاً يدرس الهندسة قال أن النظرة إلى الأنشطة تختلف من طالب إلى آخر بعضهم يرى أنها هامة وضرورية والبعض الآخر يجعلها في مقارنة مع التحصيل العلمي وفي مداخله من طالب العلوم الإنسانية والاجتماعية علي الكندي قال أن تفعيل هذه الأنشطة لا يبدأ عند المرحلة الجامعية ولكن من

المتنسى الطلابي بسلطنة عمان وقال أن الأنشطة الجامعية تسعى إلى استخدام الانترنت والتقنيات الحديثة للإعلان عن هذه الأنشطة لتصل إلى الطالب في الموعد المحدد لتختفي معها المصقات والإعلانات الورقية التي كانت تستخدم في السابق وقال أن الطموحات لم تتوقف عند هذا الحد حيث يتم تطوير هذا للدخول إلى الحكومة الذكية التي أعلن عنها صاحب السمو الشيخ محمد بن راشد آل مكتوم نائب رئيس الدولة رئيس مجلس الوزراء حاكم دبي ومن جانبه تحدث حسين الجنيبي مدير أول الحياة السكنية الطلابية طالب وقال أن هناك خطة جديدة تتناسب وطموحات الحرم الجامعي الجديد حيث يتم توظيف جميع الخدمات لتكون في خدمة الطالب بالدرجة الأولى باعتبار أن الطالب هو المحور الرئيسي للعملية التعليمية وقال أن الخطة الاستراتيجية الطموحة تحتوي على مائتان وخمسين نشاطاً يستفيد منها خمسة آلاف طالب ولم ينس أن يذكر أن عمليات التطوع الطلابي تشكل حلقة هامة في عملية الأنشطة مشيراً إلى وجود ستون طالباً من هؤلاء.

إضافة إلى وجود تسعة وثلاثين طالباً يعملون كمساعدين للمشرفين ومميعهم يسهمون بشكل أساسي في نقل شخصية الطالب حيث يتعامل معهم الطلاب باعتبارهم زملائه ولا يوجد على مستوى دول الخليج العربي والعالم العربي والدولي وقال أن الكثير من الجامعات المحلية والخليجية تفاجأت بالكثافة الهائلة من الأنشطة الذي يشارك فيه طلاب وطالبات الجامعة مستشهدين في هذا بقاعات الأنشطة التي لا تخلو من الفعاليات من الصباح وحتى المساء إلى جانب المكتبات الطلابية وكذلك المؤتمرات التي تتعلق بالأنشطة على وجه الخصوص وقال على الرغم من هذه الفعاليات إلا أن هناك دعوة مستمرة لجميع الطلاب والطالبات للمشاركة في الأنشطة والفعاليات المختلفة والتي تعد في النهاية مصدراً هاماً لرفد المجتمع بالمواهب والإبداعات التي تسهم في إثراء الحياة بشكل عام ولم ينس مدير إدارة الحياة الطلابية راشد الشامي أن يذكر المشاركين في المجلس الرمضاني وعدد كبير منهم من الطلاب أن هناك أكثر من خمسة وعشرين نادياً طلابياً إضافة إلى الأندية الأكاديمية وقال من المهم أن يشارك الطلاب بنفسه في إدارة هذه الأنشطة إلى جانب متابعة التخصصات بهدف تنمية شخصية الطالب وتزويده بالمهارات التي تمكنه من التعامل مع المجتمع بعد التخرج وفي إشارة إلى المشاركة الدولية للطلاب في مجال المسرح قال راشد الشامي أن فريق المسرح بالجامعة تخطت مشاركته لتصل إلى الدولية وقال أن هناك وفد طلابي يستعد حالياً للمشاركة في

المجلس الرمضاني الذي امتد تقرب السحور حاول أن يضع النقاط على الحروف ليؤكد مدير إدارة الحياة الطلابية راشد الشامي على وجود أكثر من خمسمائة نشاط نفذتها إدارة الحياة الطلابية إضافة إلى الأنشطة التي نفذت في السكن الجامعي مشيراً إلى أن الأنشطة تتجاوز أسوار الجامعة إلى عدد من المؤسسات المجتمعية والجامعية داخل الدولة إضافة إلى مشاركات أخرى

الأنشطة الطلابية لطلاب وطالبات جامعة الإمارات شكلت المحور الرئيسي للمجلس الرمضاني الذي عقد بإدارة السكن الجامعي للطلاب بمشاركة مدير إدارة الحياة الطلابية راشد بن عمير الشامي ومدير أول الحياة السكنية الطلابية-طلاب حسين الجنيبي ومنسق الأنشطة الثقافية والتراثية ياسر سعيد إضافة إلى جمع من الطلاب تعددت تخصصاتهم وكنياتهم ما بين الهندسة والطب والعلوم الإنسانية وغيرها من الكليات ليؤكد الجميع على الدور الفعال للأنشطة والتي تعد محكماً أساسياً للعملية التعليمية إضافة إلى أنها تشكل العامل الهام في التعرف على المهارات والقدرات التي تميز بها طالب عن الآخر بهدف تنمية هذه القدرات والعمل على صقلها .

• العين-الفجر:

تصوير-محمد معين:

منوعات الفكر 22



ورشة عمل حول التراث على هامش المجلس الرمضاني

• العين-الفجر:

التراث كان حاضراً في المجلس الرمضاني للطلاب حيث قام مدير إدارة الحياة الطلابية راشد بن عمير الشامي ومعه مدير أول الحياة السكنية حسين الجنيبي ومنسق الأنشطة الثقافية والتراثية ياسر سعيد وعقب المجلس الرمضاني بعقد ما يشبه ورشة عمل قدموا من خلالها للطلاب المشاركين شرح حول الأدوات التراثية التي كانت تستخدم وما زالت حتى الآن ودعوا الطلاب إلى التمسك بهذا التراث باعتباره جزءاً هاماً من الهوية الوطنية .

ومن جانبهم حاول الطلاب الاستفسار عن الكثير من الدلالات التراثية لعدد الأدوات التراثية كما دعا البعض إلى عقد ورش عمل يمكن من خلالها إضافة الكثير حول التراث الإماراتي.



مبادرة للخير سباقون تطلق مسجد موظفي حكومة دبي غدا

أعلن الدكتور حمد بن الشيخ أحمد الشيباني مدير عام دائرة الشؤون الإسلامية والعمل الخيري في دبي أمس عن إطلاق مسجد موظفي حكومة دبي وذلك يوم الاثنين المقبل في منطقة الفوز الثانية والتي تأتي ضمن مبادرة للخير سباقون في دورتها الأولى.

وقال الشيباني إن اختيار موقع المسجد تم بعد اتفاق فريق للخير سباقون وبعد الاطلاع على مواقع عديدة في الإمارة حيث حرص الفريق على أن يكون موقع المسجد مميز ويخدم المصلين إذ يقع في منطقة حيوية مقابل مدينة الشيخ محمد بن راشد والتي تستضيف قريبا منطقة جاذبة ومزدحمة.

وأوضح أن المسجد يقع على مساحة 42 ألف قدم مربعة في منطقة سكنية جديدة من ضمن مشاريع مؤسسة محمد بن راشد للإسكان ويتضمن مصلين للرجال يتسع لـ 1000 مصل..ومصلى آخر للنساء يتسع لـ 300 مصلية بالإضافة إلى مركز تحفيظ قرآن متكامل يحتوي على ستة قصول دراسية تتسع لـ 120 طالب وقاعة محاضرات ومكتبة.

وأضاف أن هناك دوراً كبيراً قامت به بعض الجهات الحكومية خلال الدورة الأولى من المبادرة والحمد لله تم الوصول إلى هذه النتائج الطيبة.

وتوجه الشيباني بالشكر لجميع الجهات التي شاركت في المبادرة وأيضاً فريق عمل المبادرة الذي بذل جهوداً كبيرة وكان عملهم تطوعياً.. داعياً الجميع لبذل جهد أكبر لإنجاح الدورة الثانية من المبادرة والتي سيتم إطلاقها بعد إجازة عيد الفطر المبارك.

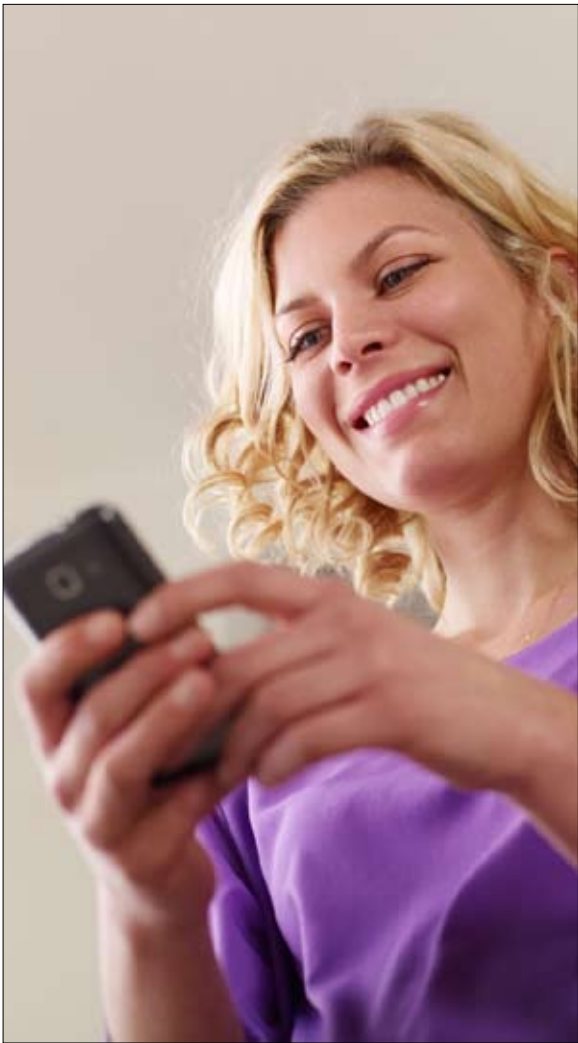
يشار إلى أن حصيلة الدورة الأولى لمبادرة للخير سباقون التي شارك بها موظفو حكومة دبي منذ إطلاقها في شهر رمضان الماضي بلغت قرابة 1.8 مليون درهم من 36 جهة في الإمارة.

وتصدرت أن الإدارة العامة للإقامة وشؤون الأجانب في دبي قائمة أكثر الجهات تبرعاً للمبادرة تلتها النيابة العامة ثم هيئة الصحة ثم شرطة دبي ثم هيئة الطرق والمواصلات.. وقامت جميع دوائر حكومة دبي بتأييد المبادرة إضافة إلى بعض الجهات شبه الحكومية وأيضاً مشاركة بعض الجهات غير المعنية بالمبادرة مثل مدرسة العوير الابتدائية والمجموعة الأمنية لشركة أعمار العقارية.. وتعتبر مبادرة للخير سباقون مبادرة خيرية رمضانية سنوية موجهة لموظفي حكومة دبي أطلقتها كل من النيابة العامة بدبي ودائرة الشؤون الإسلامية والعمل الخيري بدبي ومؤسسة دبي للإعلام بالتعاون مع جمعية دار البر تلبية لدعوة صاحب السمو الشيخ محمد بن راشد آل مكتوم نائب رئيس الدولة رئيس مجلس الوزراء حاكم دبي رعاه الله لتطبيق أفضل المبادرات الرمضانية.



منوعات الفكر

23



جديدها يفوق عدد المواليد بأكثر من 4 مرات الهواتف الذكية إدمان يغزو العالم

هل نعترف بأننا أصبحنا مدمنين على الهواتف الذكية في ضوء بعض الحقائق المذهلة بالفعل؟

ماذا يمكن أن يقول من يكابر أو ينكر هذه الحقيقة حين يعلم أن متوسط عدد المرات التي يتصفح فيها المرء هاتفه الذكي يبلغ مائة وخمسين مرة في اليوم الواحد، أي بمعدل مرة كل ست دقائق ونصف الدقيقة إذا استثنينا بالطبع ساعات النوم الثماني.

ماذا يمكن أن يقول من ينكر هذه الحقيقة حين يعلم أن مليوناً وثلاثمائة ألف هاتف ذكي تبدأ الخدمة يومياً في العالم، في حين أن عدد المواليد الجدد من البشر يبلغ ثلاثمائة ألف يومياً أي أن عدد الهواتف الجديدة يبلغ أكثر من أربعة أضعاف عدد المواليد.

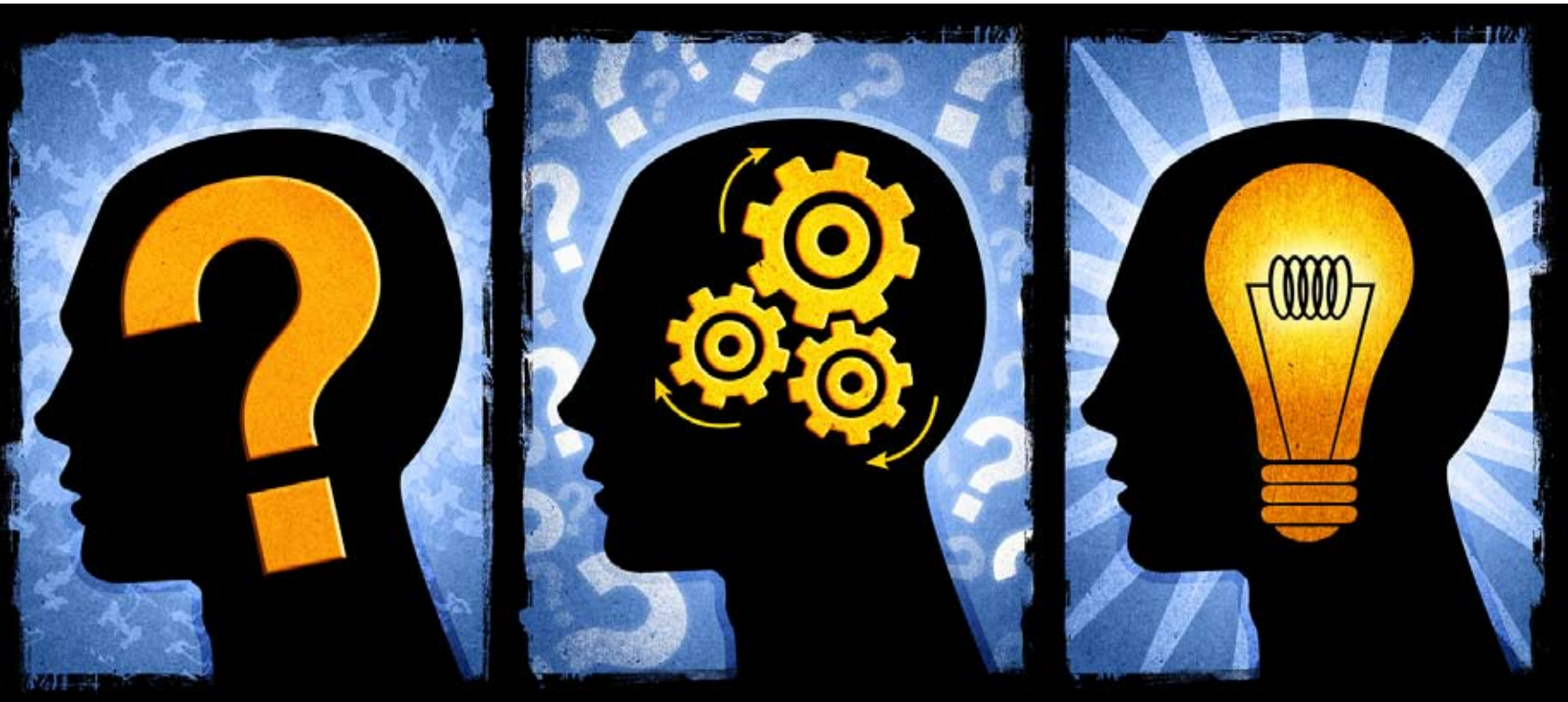
يقول تقرير حديث إن هناك أكثر من مليون وخمسمائة ألف من التطبيقات الخاصة بالهواتف الذكية، وإن معدل ما يوجد من هذه التطبيقات في الهاتف الواحد يبلغ واحداً وأربعين تطبيقاً يوفر كل منها لحامل الهاتف خدمات لم يكن في الإمكان أن يحلم بها إنسان قبل سنة أو اثنتين فقط إلى درجة أن أحد الخبراء قال إن الهواتف الذكية تغزو العالم.

يضيف هذا الخبير فيقول إن السوق بات متخماً بالتطبيقات، فهي أكثر مما يمكن استيعابه إلى درجة أن قرابة 60% من هذه التطبيقات لم يتم تنزيلها على أي هاتف، وإن ربع التطبيقات التي تم تنزيلها قد استبعدت أو أن أصحابها تخلوا عنها بعد أول استخدام. يقدر الخبراء أن زحف الهواتف الذكية سوف يزداد ضراوة، ففي آخر العام الحالي سيكون هناك مليار وثمانمائة وعشرون مليون هاتف ذكي في الخدمة على مستوى العالم، وبعد عامين فقط سيبلغ عدد التطبيقات حسب تقديرات الخبراء تسعة وثمانين ملياراً.

خلال الاثني عشر شهراً الأخيرة احتلت تطبيقات الألعاب المركز الأول بين كل تطبيقات الهاتف الذكي بنسبة تبلغ 43% لثلتها مواقع التواصل الاجتماعي (26%) في حين أن نصيب تطبيقات الصحة والرشاقة لم يزد على واحد في المائة.

إذا تحدثنا عن تطبيقات الهاتف الذكي، فمعدل ما يقضيه المرء مع هذه التطبيقات يبلغ 127 دقيقة في اليوم الواحد أي ساعتين وسبع دقائق.

أما معدل الوقت الذي يقضيه المرء مع الإنترنت عبر الهاتف الذكي وليس عبر الكمبيوتر فيقارب الساعة يومياً.



لا تؤثر في أي ناحية من نواحي الحياة الحقيقية

الألعاب الذهنية مجرد خداع!

قبل عقد، توصل باحث سويدي شاب يُدعى توركل كلينغبرغ إلى اكتشاف مذهل، فقد أعطى مجموعة من الأولاد ألعاب

كمبيوتر مصممة لتعزيز الذاكرة. بعد أسبوع من اللعب بها، أعربوا عن تحسن كبير لم يقتصر على الذاكرة، بل شمل

أيضاً القدرات الفكرية كافة. غاريث كوك من (ذي نيو يوركر) جاء بالتفاصيل.



ولكن خلال السنة الماضية، تهاوت فكرة أن لتمرين الذاكرة العاملة فوائد أشمل. حاولت مجموعة من علماء النفس، بقيادة فريق من معهد جورجيا للتكنولوجيا، التوصل إلى النتائج عينها التي اكتشفها جايغي. إلا أنهم اعتمدوا ضوابط أكثر دقة، فضلاً عن 17 اختباراً للمهارات المعرفية. فلم يعرب المشاركون في الدراسة عن أي أدلة على تحسن ذكائهم. وتوصل هؤلاء العلماء أيضاً إلى نمط من المشاكل المنهجية شاب التجارب التي أظهرت نتائج إيجابية، مثل ضعف الضوابط والاعتماد على معيار واحد لتحديد مدى تحسن المهارات المعرفية. وقد نُشر التقرير عن إخفاق العلماء في التوصل إلى النتائج عينها في إحدى أبرز المجلات الخاصة بعلم النفس. كذلك نُشرت أخيراً دراسة أخرى شبيهة أجرتها مجموعة من العلماء من جامعة Case Western Reserve.

ساهم التحليل البعدي الذي أجرته أخيراً مونिका ملبى-ليرفاغ من جامعة أوسلو ونُشر أيضاً في مجلة بارزة، في تقويض هذا المفهوم. يُعتبر بعض الدراسات واقع أن التقارير العلمية تميل عادة إلى المبالغ في وصف التأثيرات لأن الفرق التي لا تتوصل إلى أي اكتشاف لا تنشر تقريراً (يُعرف هذا بتأثير درج الملفات) filedrawer effect). ولا شك في أن نتيجة التحليل البعدي، التي نُشرت في مجلة بارزة، هزت أعماق حتى أبرز المؤمنين بفاعلية التمرين الذهني. في هذه الأثناء، تناولت دراسة منفصلة أجراها بعض علماء معهد جورجيا للتكنولوجيا تمرين Cogmed بالتحديد، الذي خضع لأكثر من 100 مشارك في الدراسة، مقارنة بالبرامج الأخرى.

فكتبتوا: (لا يمكن إثبات ادعاءات Cogmed). أخبر عدد من مديري Cogmed عبر اتصال هاتفي معهم أنهم لم يقبلوا بهذه الخلاصات. وقالوا إن علماء عدة تفاضوا بشكل محجف عن أدلة جيدة تدعم نظام Cogmed. وأعطوا مثالا على ذلك قرار ملبى-ليرفاغ القاضي عن دراسات تعتمد على تصوير الدماغ، والتي يعتقدون أنها تقدم أدلة إضافية على التحسن العصبي الذي يظهر بعد مشاركة الناس في ألعابهم. يذكر ترافيس ميلمان، نائب الرئيس ومدير عام في Cogmed، (استثنيت أبحاث كثيرة، ما أعطى الانطباع أن الدراسات تعتمد التوصل إلى خلاصة محددة).

أداء أفضل

ولكن لعرفة ما إذا كان التلميذ سيقدّم أداء أفضل في الصف، من المنطقي الاعتماد على معايير مباشرة تحدّد قدراته بدلا من دراسات التصوير العصبي التي تظهر أي أجزاء من الدماغ تنشط في المختبر. لذلك يعتبر معظم علماء النفس معيار ملبى-ليرفاغ

(يظنون أنهم لا يقدمون أداء جيدا على الصعدين الأكاديمي أو المهني). ويشكّل التمرين وسيلة (تغير بفاعلية وظائف الدماغ كي يعمل بأقصى قدرته). تنشط Cogmed في أكثر من ألف مدرسة حول العالم، أكثر من مئة منها في الولايات المتحدة. وفي شهر يناير، أطلقت الشركة حملة واسعة في المدارس الأميركية كلفت نحو 300 دولار لكل ولد.

التلاعب الذهني

تركّز Cogmed وشركات أخرى ادعائها على (الذاكرة العاملة) (working memory)، أي القدرة على إبقاء المعلومات محور الانتباه الواعي رغم كثرة مصادر الإلهاء، أو بكلمات أخرى التلاعب الذهني. ثمة أدلة قوية ومقبولة عموماً على أن الذاكرة العاملة تؤدي دوراً بالغ الأهمية في المسائل كلها، بدءاً من القدرة على القراءة وحل المشاكل وصولاً إلى التحليل المنطقي وتعلّم مهارات جديدة (بيدو أنها تؤدي دوراً أيضاً في قراءة المقطوعات الموسيقية وعزفها). كذلك يؤثر الخلل في الذاكرة العاملة في اضطراب نقص الانتباه وفرط الحركة، الذي تحوّل إلى هوس أميركي. ترتبط الذاكرة العاملة أيضاً ارتباطاً وثيقاً بـ(الوظيفية التنفيذية)، أي قدرة الدماغ على وضع خطة وتباعها، وهذا بالتأكيد مجال نفسي بالغ الأهمية له انعكاسات اجتماعية واسعة. نتيجة لذلك، يعتبر علماء نفس كثر الذاكرة العاملة المكوّن الرئيس للذكاء عموماً، فمن يسجلون نتائج باهرة في اختبارات الذكاء يقدمون في الغالب أداء جيداً في اختبارات الذاكرة العاملة.

تُظهر تجارب كلينغبرغ وآخرين أن من الممكن تحسين الذاكرة العاملة بالتمرين، تماماً كما أن الرياضة تحسّن عضلاتنا. لكن الأهم أن التجارب أشارت إلى أن التمرين قد يعود بفوائد أوسع، تماماً كما أن الرياضة تحسّن صحة الإنسان عموماً. شملت تجربة كلينغبرغ الأولى، التي نُشرت عام 2002، تلامذة يعانون نقص الانتباه وفرط الحركة. فأعطاهم كلينغبرغ (اختبار رافن للمصفوفات المتتابعة) Raven's Progressive Matrices)، وهو اختبار للتحليل المنطقي غير شفهي يُستخدم لقياس الذكاء. ومن ثم أخضعهم لتمرارين عادية للذاكرة العاملة. وزاد صعوبة الألعاب مع تحسن أدائهم، معطياً إياهم المزيد ليحفظوه. بعد انتهاء مرحلة التدريب التي دامت أسابيع عدة، طلب من الأولاد، حسبما ذكر، الخضوع لاختبار رافن مجدداً، فجاء أدائهم أفضل بكثير. كذلك توصل إلى النتائج عينها بالعمل مع شبان بالغين لا يعانون هذا الاضطراب. صحيح أن الدراستين كانتا صغيرتين، لكن علماء نفس آخرين دخلوا تدريجياً هذا الحقل. في عام 2008، قدّمت عالمة النفس سوزان جايغي نتيجة مفاجئة: لا شك في أن تمرين الذاكرة العاملة يعزّز الذكاء، فمع زيادة التمارين حصّد الإنسان فوائد أكبر. كذلك أشارت بياناتها إلى أن الإنسان يستطيع أن يرفع معدّل ذكائه بنقطة كاملة مع كل ساعة تمرين.

من خلال تمضية الساعات في حفظ خطوط الأرقام وأشكال الدوائر على شبكة صغيرة، جعل الباحث توركل كلينغبرغ من الأولاد أكثر ذكاء، وهو اكتشاف ناقض عقوداً من أبحاث نفسية أظهرت أن التمرين في مجال واحد (مثلاً، تذكر الأرقام) لا يؤدي إلى نتائج إيجابية في مجالات أخرى منفصلة (مثل التحليل المنطقي). كذلك أشارت تجربة كلينغبرغ إلى أن الذكاء، الذي يعتبره علماء النفس ثابتاً، قد يكون أكثر تحوّلًا؛ فهو أقرب إلى العضلات منه إلى لون العينين.

بدا ذلك اكتشافاً كبيراً قد يؤدي إلى مقاربات جديدة في التعليم ويساعد الأولاد الذين يعانون قصور الانتباه وفرط الحركة (A.D.H.D.)، إصابات في الدماغ، وغيرهما من مشاكل. منذ ذلك الحين، أسفرت تجارب مماثلة عن نتائج إيجابية. وقد شارك كلينغبرغ في تأسيس شركة Cogmed للترويج لبرنامجهِ الإلكتروني عالمياً. (اشترتها بيرسون، دار النشر البريطانية الكبرى، عام 2010). هكذا تحوّل تدريب الدماغ إلى تجارة بملايين الدولارات مع تقديم شركات، مثل Lumosity، Memory، وCogniFit، نسخها الخاصة من التمارين الذهنية. فزودت الشركات الأهل الطموحين بمزيد من الواجبات لأولادهم للتهيّكّل إنما الأصحاء. جعل مفهوم تمرين الدماغ من كلينغبرغ نجماً، ويخطى هذا العالم اليوم بقعد في جمعية تساهم في اختيار الفائزين بجوائز (نوبل) في الفيزيولوجيا أو الطب. كذلك تحوّل هذا المجال إلى محور كثير من الكتابات العامة. في السنة الماضية، نشرت مجلة New York Times لحة مثيرة للاهتمام عن الابتكارات الأحدث في مجال تمرين الدماغ حملت العنوان (هل يمكنك أن تجعل نفسك أكثر ذكاء؟).

لكن الجواب يبدو اليوم حاسماً. (لا)، على الأقل ليس من خلال تمرين الدماغ. فقد عمل عالمان في أوروبا أخيراً على جمع أفضل الأبحاث (23 دراسة عن تدريب الذاكرة أجرتها فرق من حول العالم). واتبعوا تقنية إحصائية تقليدية (تُدعى التحليل البعدي meta-analysis) لحل المسألة المثيرة للجدل. ماذا كانت الخلاصة؟ قد تؤدي الألعاب إلى تحسّن في إطار المهمة التي يتدرب عليها الإنسان، إلا أن هذا لا ينعكس على المهارات الأوسع، مثل القدرة على القراءة أو القيام بعمليات حسابية، أو على معايير الذكاء الأخرى. بكلمات أخرى، تزيد ممارسة لعبة ما مهاراتك في هذه اللعبة، إلا أنها لا تؤثر في أي ناحية من نواحي الحياة الحقيقية. ولكن في موقع Cogmed على شبكة الإنترنت، تخال أن هذه الألعاب تبديل حياة كثيرين. يجلس ولد بوجهه المشرق إلى طاولة مكتب حاملاً يديه قلم رصاص، وقرب صورته تظهر كلمات تثنى على نتائجه في مدرسة خاصة في منطقة جاكسون في فلوريدا. يساعد تمرين الدماغ Cogmed أشخاصاً من الأعمار كافة، (من الأولاد الصغار إلى المسنين). لكنه يلائم خصوصاً من يعانون (نقص الانتباه وفرط الحركة) أو (إصابات في الدماغ)، من (يشعرون بالتأثيرات السلبية للتقدم في السن)، أو من



تكريم ٤٤ حافظاً ومشاركاً بدورة تحفيظ القرآن الكريم بنادي الحمرة الثقافي الرياضي

جديدة لاحتضان الطلبة الراغبين في مدارس كتاب الله وحفظه علاوة على متابعتها لتعزيز التواصل مع أولياء أمور الطلبة والاستماع إلى أفكارهم ومقترحاتهم لمستوى أنبائهم بخلاف تخصيص جوائز مالية لكافة الحافظين والمجدين.

بدوره أشار مبارك الشامسي نائب رئيس مجلس إدارة نادي الحمرة على حرص النادي برئاسة ثاني عبيد الشامسي رئيس مجلس الادارة على فتح أبواب النادي لحفلات تحفيظ القرآن الكريم والاهتمام بشريحة الشباب الراغبين في الحفظ والطلاب المتميزين في كل حلقة حتى تكون هناك نهاية صحيحة لهذا المجهود المبارك بهدف استثمار فترة الصيف لصالح تربية الأبناء على القيم الإسلامية الأصيلة ومساعدتهم على التحصيل العلمي النافع حاضرا ومستقبلا وفق موجهاتها الاسلامية والتي تحض على إتقان تلاوة وحفظ القرآن الكريم والعمل به .

وقام في نهاية الحفل بتكريم المتميز في الدورة والبالغة أعمارهم 44 طالبا مشاركا ومتفوقا في حفظ القرآن الكريم .

وأقامت إدارة نادي الحمرة حفلا عصر أمس في مسجد زيد بن حارثة بمنطقة الحمرة حضره مبارك الشامسي نائب رئيس مجلس إدارة نادي الحمرة وعبيد الشامسي أمين السر العام للنادي وسلطان فايز الشامسي مدير النادي.

وفي كلمته التوجيهية حرص الشيخ توفيق محفظ القرآن الكريم على الاشادة بحضور وانتظام أبناء المنطقة في حلقة تحفيظ القرآن الكريم لافتا إلى أن هناك أعداد كبيرة من المشاركين يسعون لحفظ عدد من الاجزاء دائما وإتقانها تجويدا وترتيل وبارك لنادي الحمرة ومجلس الادارة هذا الحرص المقدر في تنظيم هذه الدورة سنويا خلال العطلة الصيفية وتكريم الحفلات في نهايتها داعيا المشاركين إلى مواصلة حفظهم لتمام حفظ القرآن كاملا .

وأكد أن إدارة النادي هيئت كافة السبل المهيئة على النهوض بحفلات تحفيظ القرآن الكريم كتهيئة المكان المناسب وإيجاد آلية عمل وأفكار

شهدت حلقة تحفيظ القرآن الكريم التابعة لنادي الحمرة الثقافي الرياضي إقبالا كبيرا من قبل أبناء منطقة الحمرة بإمارة الشارقة على التردد على حفلاتها التي تقام في منطقة الحمرة لإمارة الشارقة .

وتعد دورة تحفيظ القرآن الكريم والتي ينظمها نادي الحمرة سنويا بالتعاون مع مؤسسة القرآن الكريم والسنة الحكومية بالشارقة واحدة من أهم البرامج المنظمة والتي يستقبل فيها النادي سنويا أعدادا كبيرا ومتزايدا من الطلاب على اختلاف مراحلهم الدراسية للمشاركة بها والمداومة على حضورها مع تخصيص آليات معتمدة لمتابعة الحفظ وإتقان أحكام التلاوة والتجويد على أيدي المحفظين بعدما قامت إدارة النادي بإيجاد السبل المبتكرة في تحفيظ الطلاب للقرآن الكريم مما يساهم في تحسين قدراتهم على فهم وحفظ كتاب الله وبما يتماشى مع طموحات نادي الحمرة في إكساب الشباب والنشء الخلق القويم من خلال حفظ آيات القرآن الكريم.

المحمود تتطلع إلى الاستفادة من خبراتها وممارساتها في مجال إدارة الوثائق والبحوث

مركز الشارقة للوثائق والبحوث يختتم زيارته

لعدد من مراكز الوثائق في الولايات المتحدة الأمريكية



أوفد مركز الشارقة للوثائق والبحوث عبدالعزيز راشد السلطان مدير إدارة الوثائق والأرشيف كممثل عنه للقيام بزيارة إلى الولايات المتحدة الأمريكية للاطلاع على عدد من الممارسات وأحدث النظم الإدارية في تسيير الأرشيف الفدرالي والمحلي في عدد من المراكز المتخصصة في مجال إدارة الوثائق وحفظ الأرشيف إضافة إلى مشاركته في الدورة التدريبية.

وتعد الزيارة التي اختتمها السلطان نقطة سباقة في مجال التطوير والاطلاع على أفضل الخبرات والممارسات في إدارة الوثائق والأرشيف علاوة على ما يتطلع إليه المركز من تأهيل كوادره المواطنين والارتقاء بدورها وخبراتها عبر إتاحة إطلاعها على الخبرات العالمية وتمكينها من الاستفادة المباشرة من تلك الجوانب.

وأكد صلاح سالم المحمود مدير مركز الشارقة للوثائق والبحوث في ختام هذه الزيارة للولايات المتحدة الأمريكية أن المركز هدف من خلال تلك الزيارة إلى الاستفادة من الخبرات المتاحة في مجال التوثيق والأرشيف بجانب عقد الشراكات التي تثرى هذا التعاون في ظل حرص المركز على الارتقاء بدوره على الدوام وتعزيز خبراته وكوادره المواطنين بما هو متبع في تجارب الدول الأخرى.

وأشار المحمود إلى أهمية مواصلة مركز الشارقة للوثائق والبحوث في تنمية مهارات الكوادر الوطنية وحثها على المزيد من الرقي والإنجاز واكتساب الخبرة بغية الوصول إلى مستوى أفضل للخدمات الأرشيفية والتوثيقية المقدمة. ولفت إلى المركز ينطلق في عملة من رؤية صاحب السمو الشيخ الدكتور سلطان بن محمد القاسمي عضو المجلس الأعلى للاتحاد حاكم الشارقة حفظه الله ورعاه في العناية والاهتمام بكوادرنا الوطنية وتأهيلها وتمكينها من الاسهام في خدمة وطنها علاوة على تحسين وتطوير الأداء والتميز في العمل ليكون المركز على أتم الاستعداد والجاهزية للمنافسة في خدماته التوثيقية وفق المستويات العالمية . وهذا وتعد الزيارة التي قام بها موفد المركز عبدالعزيز السلطان في إطار

البرنامج التدريبي الذي خضع له بعد التحاقه بدورة مكثفة في مجال تسيير الوثائق والأرشيف الحكومي وقبوله كأول مرشح عربي يتم استضافته من خارج منظومة العمل الحكومي الفيدرالي بعد أن تمت الموافقة على الطلب الذي تقدم به مركز الشارقة للوثائق والبحوث لانضمام السلطان إلى الدورة رقم 114 انعقدة في العاصمة واشنطن والتي نظمتها إدارة الأرشيف والوثائق (نارا) متمثلة بمعهد الأرشيف الحديث والذي يعني بإخضاع المرشح للتدريب الميداني في آلية إعداد اللوائح والتصنيف وحفظ الوثائق واسترجاعها وطرحها للباحثين وصناع القرار. وحرص السلطان خلال زيارته في بحث مجالات التعاون بين المركز والمراكز المتخصصة وتبادل الخبرات في مجال إدارة وتسيير الوثائق والأرشيف وخطط الحفظ وإدارة أصول الحكومة من وثائق حكومية وتاريخية أثناء الكوارث والأزمات وفق منظومة عمل إدارية وتقنية متطورة .

ففي جولته الأولى بولاية نيويورك زار مركز أرشيف ولاية نيويورك واطلع على الممارسات العالمية الحديثة والمتطورة وطريقة عرضها كما قام بعدها بزيارة متحف المتروبوليتان بغية الاطلاع والحصول على تقنية برنامج التروبوليتان المختص بإدارة الوثائق. أما في الجولة الثانية بولاية أريزونا زار المكتب العام لإدارة الأرشيف بالولاية والسجل الحكومي العام والمكتبة الحكومية واطلع على نمط النظم الإدارية في إدارة الوثائق والأرشيف كما وقابع المشروع الحكومي المتكامل من قبل حكومة أريزونا المحلية وجرى خلال اللقاء استعراض الرؤى لتمهيد مذكرة مشتركة توثق آليات التعاون بين حكومة أريزونا المحلية وحكومة الشارقة ممثلة بمركز الشارقة للوثائق والبحوث وتضع أوجه صياغة اتفاقية تعاون بين الجانبين . كما زار مكتبة الكونجرس في العاصمة واشنطن بالتنسيق مع المعهد الحديث واطلع على إدارة الوثائق الرئاسية وكيفية حفظها وتصنيفها وآلية طرحها للمختصين والباحثين وصناع القرار.

منوعات الفجر 24

الروسي ميخائيل شيشكين : أسير على خطى نابوكوف وخليبنكوف الجمالية

قال الكاتب والروائي الروسي ميخائيل شيشكين الحائز على جائزة البوكر العالمية، إنه يتبنى وجيله من شباب المبدعين الروس نزعة جديدة لتحديث الأدب الروسي الكلاسيكي والانتقال إلى إحدائيات جديدة عشقها كل من الكاتبين الكبيرين فلاديمير نابوكوف وفليمير خليبنكوف. وأضاف شيشكين في تصريحات لصحيفة روسيا اليوم أنه يكتب روايات يحاول فيها الرد على أسئلة تهمه وتشغله كمبدع ، ففي رواية " سقوط قلعة إسماعيل " حاولت طرح مسألة أن الحياة هي عدو يجب الاستيلاء عليه كما نستولى على قلاع ، ورواية "مراسلات" حاولت إبراز أن الموت ليس عدوا، بل هبة وسعادة مثل الحب، وأن ظهورك في هذه الحياة امتياز كبير. جدير بالذكر أن الكاتب الشاب ميخائيل شيشكين حصل على جائزة البوكر لهذا العام عن رواية (سقوط قلعة إسماعيل) ، وحصل على جائزة (الكاتب الكبير) عام 2011 عن رواية (مراسلات) ، وله روايات أخرى مترجمة عن الروسية بعنوان (ليلة أخرى تنتظر الجميع) ، (شجرة فينوس).



(التسويق الإلكتروني المميز) كتاب يشرح كيف تسوق لمنتجاتك بأفضل الطرق

صدر عن مجموعة النيل العربية للنشر والتوزيع، الطبعة العربية من كتاب " التسويق الإلكتروني المميز، للمؤلف أليكس بليت. يؤكد الكتاب أن أسرار النجاح الذي يمكنك أن تحققه يأتي من وراء تسويق نشاطك التجاري عبر الإنترنت، سواء كنت تسوق منتجاتك وخدماتك عن طريق الإعلان المرئي أو المسموع أو المقروء أو عبر البريد الإلكتروني أو مواقع التواصل الاجتماعي أو أي شكل آخر من أشكال التسويق الإلكتروني، فقد أصبحت الإنترنت بسرعة الصاروخ هي المعبر الرئيسي الذي تمر منه الشركات حتى تقوم بتسويق منتجاتها وخدماتها.

يتناول هذا الكتاب جميع مجالات التسويق الإلكتروني، بدءاً من تصميم مواقع الويب وتحسين محركات البحث ومروراً بإنشاء المدونات ووصولاً إلى شبكات مواقع التواصل الاجتماعي.

كما تسترّف من خلال الكتاب أيضاً على أحدث التقنيات والأساليب الفنية التي من شأنها مساعدتك، ومساعدة شركتك على الاستفادة بمزايا هذه القناة التسويقية الرائعة.



(راضية تنتفض وقصص أخرى) للكاتب رزق فهمي

صدر حديثاً عن دار وعد للنشر والتوزيع كتاب تحت عنوان (راضية تنتفض وقصص أخرى) للكاتب رزق فهمي محمد. جاء على غلاف الكتاب بعض الكلمات من الناقدة والروائية المصرية شيرين أبو النجا، للتعبير عن رأيها في الكتاب تقول تؤكد هذه المجموعة على التحدي الذي يواجه جنس القصة القصيرة، كيف يمكن التقاط حالة شعورية وتحويها إلى مشهد مكتوب لا يحتاج لما قبله أو لا بعده، كيف يمكن تجنب كتابة القصة القصيرة التي طالت قليلاً؟ تظهر براعة الكاتب في قدرته على الانتقاء، ثم التكنيف، فتخرج القصة اللوحة، تأتي هذه اللوحة إما كاشفة أو صادمة، وهي في كل الأحوال تنطلق من شعور شديد بالمرارة تجاه وضع إنساني متدن.

نصائح لمحاربة كل ما يضر ببشرتك

تألقي بوجه مشرق في الصيف

تتعدد خلال الصيف سبل العناية بالبشرة لاكتساب وجه مشرق وإطلالة جذابة. في ما يلي نصائح الخبراء حول أفضل الطرق لمحاربة كل ما يضر ببشرتك. يتأثر الجسم بالتدخين واستهلاك مواد غذائية صناعية وبقلة النوم والحركة، فتتكدس السموم ويتعب الكبد وتبدو البشرة مرهقة. ما الحل؟ بما أن الجمال ينبع من الداخل، تخلصي من السموم في جسمك وحاربي المشاكل الجلدية كافة.



اعتمدي نظاماً غذائياً حيوياً يركز على الخضار والفاكهة، تعلمي كيفية التعامل مع الضغط، انتهيي إلى نومك، مارسي الرياضة واخضعي لجلسات تدليك وسونا لتسهيل التخلص من السموم، ولا حظي كيف ستستعيد بشرتك تألقها. لا ضرر من نصائح طبيب الأمراض الجلدية أو خبير التجميل التي تساعدك على التخلص من الشوائب.

بشرة مزرية

تؤثر عوامل كثيرة سلباً على بشرتك فتبدو ملامحك حزينة، وتحارين كيف تهتمين بها لتعيدي إليها إشراقتها. نصائح طبيب أمراض الجلد: التدخين أحد أهم العوامل التي تسبب إلى البشرة، إلا أن التعب والتلوث والتعرض لأشعة الشمس تؤثر عليها أيضاً. من الضروري تنظيف بشرتك وتقشيرها وتدليلها عبر استعمال كريمات محفزة مثل كريم الصباح الغني بالفيتامين C أو اللبانات المنشطة، وكريم المساء الغني بحمض ألفا-هيدروكسي لعناية أكثر غنى.

• نصائح خبير التجميل: هل تشعرين بالتعب؟ توخي الحذر عند استعمال منتجات التسمير، إذ يصعب وضعها على بشرة شاحبة، لذلك يُفضل استعمال كريم أساس ومزيل لحالات وملون خدود (بودر) على كامل الوجه بواسطة فرشاة كبيرة لمنحه بعض التآلق. لا تحدي وجهك مخافة إظهاره بملامح قاسية بل ارسمي أشكالاً دائرية عند اللوجنتين والملامح البارزة: اختاري البيج الزهري اللؤلؤي إذا كانت بشرتك شافة والبيج السلموني إذا كانت بشرتك كامدة اللون.

امزجي نصف كوب من الشاي الأخضر البارد مع ملعقة أو ملعقتين من خل التفاح العضوي غير المبستر وعصير نصف ليمونة، أضيفي، إذا أردت، قليلاً من عصير التفاح وملعقة من العسل واشربي الخليط كل صباح لمدة أسبوع. جربي الكريم الأساس من (بريما فيرا) بالإضافة إلى مزج هلام الصبار مع المانغا والفراولة وقليل من الليمون الحامض وبعض أوراق النعناع النضرة.

شوائب تغطي بشرتي

أياً كان عمرك، قد تواجه بشرتك مسامات واسعة، بتور صغيرة، وفق التغيرات الهرمونية... لحسن الحظ، تطرح مستحضرات التجميل نفسها حلاً من شأنه إخفاء هذه الشوائب.

• نصائح طبيب أمراض الجلد: تشكو نساء من فئات عمرية مختلفة من هذه المشاكل، وقد انتهى الأمر بالنساء اللواتي يتمتعن ببشرة يشوبها حب الشباب بإلحاق ضرر بها من فرط الضغط على مساماتها لإخراج الرؤوس السوداء. تؤثر تغيرات ذات صلة بتدفق الزهم على نوعية البشرة، في حال كانت الشوائب ظاهرة استعملي تقشيراً طبياً. يذكر أن ثمة منتجات تضبط الزهم وتحد من هذه الظواهر إلا أنها لا تزيلها تماماً.

• نصائح خبير التجميل: في البداية، يتعين استعمال سائل مرطب يشد البشرة ثم كريم أساس يوحد اللون تضعينه برفق على بشرتك من الوسط إلى الخارج، ليحفز الدم على الصعود إلى الوجه ما يساعدك على شد ملامحك. ولما كان هذا الكريم لا يغطي البثور الصغيرة كافة أو المسامات الواسعة، لا بد من إضافة مزيل لحالات أو مصحح عيوب على العلامات الصغيرة ثم الضغط عليها برفق بمسحوق

حمض الهيالورونيك للملها.

• نصائح خبير التجميل: بعد وضع الكريم المرطب، استعملي مضاداً للتهاللات فاتح اللون وضعيه عند زاوية عينك الداخلية نحو الخارج وصولاً إلى أسفل الحاجبين. • متوقّع مضاد للتهاللات: قد تترك الأعشاب المنقية أثراً قاعلاً يساعد في التخلص من التهاللات السوداء، لا سيما إذا كانت حديثة العهد. في هذا الصدد، يُنصح باستعمال جذور الأرقطيون لأنها تخلص من الرواسب. يمكن استعمال نبتة الأرقطيون على هيئة منقوع (ثلاثة أكواب أثناء النهار) أو حبوب (وفقاً للتعليمات الواردة على علبة المنتج).

أعاني بعض الاحمرار

يتدفق الدمّ سريعاً إلى وجنتيك لأسباب عاطفية أو بسبب الشمس أو الهواء... قد يتحوّل الاحمرار الموقت إلى احمرار دائم في ظل غياب العناية ونمط الحياة الصحي. • نصائح طبيب الأمراض الجلدية: يرتبط تدفق الدمّ بحساسية الأوعية الجلدية المفرطة التي تتسع تحت تأثير الحرارة، البرد، تقلبات الحرارة، تناول أطعمة حارة، المشاعر الجياشة ويضعل عوامل وراثية. تتجلى أولى الإجراءات بتجنب تلك العوامل ثم تدليل البشرة من خلال تنظيفها بمياه معقمة أو معالجتها، من وقت إلى آخر، بكريم مضاد للاحمرار يؤثر على الدورة الدموية الصغرى وكريم للوقاية من أشعة الشمس.

هالات سوداء

ثمة عوامل عدة تؤدي إلى ظهور هالات سوداء من بينها: قلة النوم، الضغط النفسي، التقدم بالسن، قلة الترطيب، دورة دموية سيئة، التهاب، عوامل وراثية. في الأحوال كافة، تصابين بالإحباط في كل مرة تنظرين فيها إلى وجهك المتعب الذي يظهر أكبر مما أنت عليه حقيقة. • نصائح طبيب الأمراض الجلدية: يصعب حلّ مشكلة الهالات السوداء سواء كانت وريدية أو صبغية. قد تترك المنتجات الوريدية أثراً قاعلاً مع الوقت شرط استعمالها صباحاً ومساءً. في المقابل، عند تحليل وضعية العين، نستنتج وجود فجوة واضحة قد تستدعي حقن جرعات قليلة من

منها حين تكون البقع حديثة العهد. لا بد من الإشارة إلى وجود نوعين من المنتجات الأساسية التي يمكن اعتمادها: عناية مضادة للبقع وحماية دائمة من أشعة الشمس (يُفضل استعمالها كل ساعتين) ولا أن تحصلتي على نتائج مرضية، مع العلم أن ظهور البقع مجدداً أمر وارد.

• نصائح خبير التجميل: بعد وضع كريم الأساس وبودر الأساس المضادة لعلامات التقدم في السن وللأشعة فوق البنفسجية، استعملي قلم التفتيح لإخفاء البقع. تمتاز المساحيق مع بعضها البعض لتغطي أثراً مفتحاً ومشعاً يغطي البقع ويشد الوجه.

• أفضل الحلول للبثور: يسهل التخلص من البقع الصبغية المنتشرة في بعض نواح من الوجه بواسطة ليزر Yag Q Switched. لكن يجب الانتباه إلى آثارها الجانبية، إذ قد تترك احمراراً وقشوراً على البشرة تختفي في غضون أسبوع.

في حال كانت البقع منتشرة في كامل الوجه، يُفضل استعمال تقنية الليزر الكثيف النابض التي تترك أثراً لطيفاً بعد جلستين أو ثلاث جلسات، يفصل بين الواحدة والأخرى شهر على الأقل. في الحالتين، لا بد من تحضير البشرة قبل الجلسة بواسطة كريمات مضادة للبقع تريخ الخلايا الصبغية فيزول خطر ظهور علامات بعد الانتهاء من الجلسة. لا تنسي المواظبة على استعمال مرهم الوقاية من الشمس.

• نصائح خبير التجميل: استعملي مستحضرًا مصححاً بعد كريم النهار وربتي وجهك برفق. يخفي مضاد الهالات الاحمرار أيضاً، ضعي كريم النهار على وجهك ثم مضادات الهالات فوق المناطق المحمرة. تأكدّي ألا آثار للمستحضر عند أطراف الشعر وعلى العنق. بعد الانتهاء من وضع ماكياجك رشي مياه حرارية ثم ربتي وجهك برفق بمندبل ورقي. • معالجة تجانسية لمتنحي بشرتك بعض الراحة: يساعد بعض العلاجات الجانسية على التخفيف من الاحمرار في الوجه ومن بينها: Apis 5 CH وUrtica 5 CH وMellifica 5 CH (تلاص حبات ثلاث مرات يوميا). في حال لم تفلح هذه الوصفة بالغرض، استبدليها بـAntimonium Crudum 9CH لعلاج التهيج الجلدي. عند الإصابة بالوردية، استعملي Carbo animalis 9 CH (ثلاث حبات قبل كل وجبة).

بقع بنية

عند التعرض بكثرة لأشعة الشمس ونتيجة الخلل الهرموني، يعتثر إنتاج الميلانين. مع الوقت، تصبغ البشرة أكثر رقة وتتضح معالم الخلايا الصبغية المركزة على شكل تصبغات داكنة.

نصائح طبيب الأمراض الجلدية: تعاني المرأة هذه المشكلة عند بلوغها الخامسة والثلاثين من عمرها حتى قبل ظهور التجاعيد. لذلك يُستحسن اتخاذ إجراءات ضرورية للتخلص



التخلص من السوائل الزائدة المتراكمة في الأنسجة. قد يضعف الضرر الذي يلحق بهذا النظام، لا سيما الغدد الليمفاوية في منطقة الفخذ بسبب جراحة لمعالجة مرض سرطان أو العلاج الإشعاعي، التصريف اللمفاوي الطبيعي ويؤدي إلى تورم الطرف السفلي. • الورم: نادراً ما يكون التورم مرتبطاً بأورام حوضية. للوقاية من احتباس السوائل، ينصح الطبيب بتخفيف كمية الملح والساقين. أما الورم المتوسط الناتج من الجلوس أو الوقوف ساعات طويلة، فيمكن معالجته عن الطريق الاستلقاء ورفع القدمين إلى أعلى ساعة أو ساعتين يوميا. علاوة على ذلك، تساعد الرياضة المائية أو المشي في حوض السباحة على إعادة توزيع السوائل الزائدة. أما لمعالجة حالات الوذمة الطرفية الحادة، فيصفت الأطباء حبوب مدرّة للبول.

عند بذل أي جهد أو عند الاستلقاء على السرير بسبب تراكم السوائل في الرئتين. • تليف الكبد: يؤدي التليف المرتبط بالمراحل النهائية من أمراض الكبد إلى ظهور عقبات خطيرة لتدفق الدم عبره، ما يؤدي إلى انتفاخ في البطن ووذمة طرفية، لا سيما أن الكبد يصبح أقل قدرة على إنتاج الألبومين، وهو أحد البروتينات التي تحافظ على السوائل في الأوعية الدموية. • فشل كلوي مزمن: تؤدي الأضرار التي تلحق بالبنية الصغيرة في الكلى (تُعرف بـالكبيبة) إلى تغيرات تشمل احتباس الصوديوم، زيادة البروتين في البول وانخفاض مستوى الزلال في الدم بشكل غير طبيعي. يسبب تراكم السوائل مع انخفاض معدل الألبومين إلى وذمة طرفية وانتفاخ قد يطاول الجسم بأكمله. • تلف الجهاز اللمفاوي: يساعد الجهاز اللمفاوي على



الصمامات التي تنقل الدم باتجاه واحد إلى القلب فتتوقف عن العمل وتتراكم السوائل في الأطراف السفلية. • الخثار الوريدي العميق: قد تظهر وذمة في حال تشكلت جلطات دموية في أوردة القدم العميقة. غالباً ما يؤثر الخثار على ساق واحدة فقط ويسبب ورماً وألماً وحساسية. • قصور القلب الاحتقاني: في حال فقدت إحدى غرف القلب السفلية قدرتها على ضخ الدم بشكل فاعل، قد تتفقر حالة الدم. يؤدي فشل القلب من الجانب الأيمن إلى ظهور وذمة طرفية سفلية وإلى انتفاخ في البطن إذا كان فشلاً حاداً. أما فشل القلب من الجانب الأيسر فيؤدي إلى ضيق في التنفس

أو ارتفاع ضغط الدم إلى أسباب لا تثير القلق، من بينها: استهلاك كميات من الملح تفوق الكميات التي يستهلكها المصاب في العادة، وزن زائد، جلوس أو وقوف فترة طويلة، تقدم السن (يصاب المسنون بتورم القدمين أكثر من غيرهم).

قد ينتج تورم الساقين من تناول دواء معين كحاصرات قنوات الكالسيوم، كورتيكوستيروبيد، مضادات الالتهابات غير الستيرويدية، غايباتين (نوروتين) وبعض الأدوية المخصصة لمعالجة السكري، لا سيما الثيازوليدينيدين.

نتجت الوذمة الطرفية في العادة عن: • أوردة ساقين ضعيفة أو تالفة: مع مرور الوقت، قد تضعف

تورّم الساقين... أسبابه وعلاجه

تورمت ساقك. لا يسبب الورم لك أي ألم أو ضيق إلا أنك لاحظت أن جواربك باتت ضيقة على قدميك أكثر من المعتاد؟ ما سبب هذا التورم؟

تتعدد الأسباب التي تؤدي إلى ورم غير مؤلم في الساقين (الوذمة الطرفية). إن لم تظهر أي أعراض أخرى، يمكن اعتبار تورم الساقين المتوسط أمراً شائعاً وسهل المعالجة، إلا أن الوذمة الطرفية ترتبط أحياناً بمرض كامن خطير، لذلك من الضروري مراجعة الطبيب لإجراء فحص وتشخيص دقيقين. تنتج الوذمة من تراكم السوائل في الأنسجة. في العادة، يحافظ الجسم على توازن السوائل بين شبكة أوعية الدم، النظام اللمفاوي والأنسجة الأخرى كافة خارج الأوعية لكن مع تعرض التوازن هذا لأي خلل، قد تسرب أدق الأوعية الدموية (الشعيرات الدموية) سوائل تتراكم في الأنسجة المحيطة ما يؤدي إلى ظهور وذمة.

بالإضافة إلى التورم، قد ينبئ جلد متمد أو لامع بوجود وذمة، إذ تبقى فيه الفجوة ظاهرة بعد الضغط عليه مدة خمس دقائق على الأقل أو من خلال زيادة في حجم عضلات المعدة. تؤثر الوذمة الطرفية على الساقين معاً، أما في حال ظهرت الوذمة في إحدى القدمين فمن الممكن أن تعزى إلى خلل فيها أو في الفخذ عند الجهة عينها.

في بعض الحالات، تؤثر الوذمة على الرئتين وتؤدي إلى نفس قصير وصعوبة في التنفس ما يتطلب علاجاً طبياً طارئاً.

أعراض متفاوتة

يساعد الفحص على تحديد سبب الوذمة الطرفية. يمكن أن يطلب الطبيب تحاليل دم وبول وصورة بيانية كهربية للقلب وصورة أشعة للصدر، وصورة بالموجات فوق الصوتية للقلب المصابة أو حتى للحوض.

تشير أعراض الوذمة المتوسطة كتقصير النفس وانتفاخ البطن



مصرع شرطي لدغه ثعبان قبل زفافه بأيام

لفظ شرطي انفاسه الأخيره قبل وصوله لمستشفى الفشن المركزي بيني سويف متأثرا باصابته بلدغة ثعبان ، تم تحرير محضر بالواقعه وأخطرت النيابة للتحقيق كان اللواء مدير أمن بني سويف قد تلقى اخطارا يفيد وصول شرطي لمستشفى الفشن المركزي جثه هامده بعد ان أصيب بلدغة ثعبان حيث تبين من تحقيقات الرائد رئيس مباحث الفشن ان الشرطي يدعي م.ع.ج يقيم بقرية الشقر التابعه لمركز الفشن وأثناء فترة راحته من العمل ذهب الي الحقل وأثناء تواجده في الحقل تعرض للاصابة بلدغة ثعبان ونظرا لبعد المسافه من الحقل الي القرية لم يجد من يقوم بأسعافه من لدغة الثعبان فقام بالاتصال باهله من تليفونه المحمول الذين أسرعوا اليه الا أنه لفظ انفاسه الأخيره قبل وصوله للمستشفى متأثرا باصابته حرر محضر بالواقعه لتأمر نيابة الفشن بدفن الجثهالغريب ان الشرطي كان يقوم بتجهيز منزل الزوجيه حيث كان من المقرر ان يتم زفافه بعد عيد الفطر المبارك .



وتم استدعاء الشريك الذي أثبت أنه كان مسافرا في ذلك اليوم ولا يعرف أي شيء عن هذا الموضوع وتم وضع هذا الشريك تحت المراقبة حتى شوهد بمصاحبة اثنين من الأشقياء المسجلين المعروفين بنشاطهما الإجرامي وتم القبض على الشخصين وبتضييق الخناق عليهما اعترفا أنها نفذت هذه العملية لصالح شريك القتل مقابل خمسة آلاف جنيه وبعد التحقيق بواسطة النيابة أمرت بحبسهما وإلقاء القبض على الشريك المحرض وإحالتها إلى المحاكمة وحكمت المحكمة بالإعدام على القاتلين وبالإشغال الشاقة المؤبدة على الشريك المحرض .

عن طبيعة العلاقة التي تجمع بين شقيقها والشخصين اللذين اصطحباه معها في السيارة. فقالت إنها أو مرة تشاهد هذين الشخصين وأنها لم تستطع التقاط رقم السيارة لأنها كانت تقف على مسافة بعيدة من البيت ثم سردت على رجال المباحث آخر حديث دار بينها وبين شقيقها وما دار بينه وبين هذين الشخصين أنه عازم على فض الشراكة بينه وبين شريكه وكان همه كلمة في تجميع المبالغ الذي سيعطيه لشريكه فالشركة ما زالت ناشئة وعليها ديون لأصحاب مصانع السيارات عليه الوفاء بها في مواعيدها .

لم يعد ومرت ثلاثة أيام وهي لا تعلم أي شيء عن شقيقها وفي اليوم الرابع فوجئت بأحد رجال الشرطة يحضر إلى البيت ويطلب منها التوجه إلى المشرحة للتعرف على جثة شخص تتقارب أوصافه مع شقيقها وهناك عرضت عليها الجثة من الوهلة الأولى تأكدت أنها جثة شقيقها التي بدت عليها آثار تعذيب شديدة.صرخت الشقيقة باكية وانهارت مغشيا عليها وبعد أفاقها اصطحبوها إلى قسم الشرطة لتعرف أن رجال المباحث عثروا على جثة شقيقها ملقاة بالقرب من المقابر وبها آثار تعذيب وعدة طعنات نافذة في أجزاء متفرقة من الجسد وسألها رجال المباحث

التي طلبت منه عدم مغادرة بيته والذهاب معهم. وعندما أطلت شقيقته من النافذة شاهدت أحد اشخصين وقد وضع مطواه في جانب شقيقها واجبراه على ركوب سيارتهما وانطلقت بهم السيارة وهي تصرخ من النافذة على المارة أن يبقذوا أخاها المختطف ولكن بعد فوات الأوان أسرع شقيقة وفيق إلى قسم الشرطة وأبلغت بما حدث وتم تحرير محضر بالواقعة بعد أن أدلت بمواصفات المختطفين وبادر رجال المباحث في تحرياتهم والبحث عن السيارة التي استقلها المختطفان.وانتظرت الشقيقة عودة شقيقها في المساء كعادته لكنه

لم يكن وفيق يدري ماذا تخبي له ساعات اليوم الجديد استيقظ كعادته كل يوم تناول مع شقيقته وجبة الإفطار ثم جلس يحدثها عن مشاكله مع شريكه في معرض السيارات الذي افتتحاه معا وأخبرها عن نيته في فض الشركة ورد المبلغ الذي ساهم به شريكه في تأسيس الشركة بمجرد عودته من إحدى المحافظات ونصحته شقيقته أن يتروى ويعيد التفكير فيما اعزمه حتى الانتقام المشاكل بينه وبين شريكه. أثناء الحديث طرق باب الشقة نهض وفيق من مكانه وفتح الباب ليجد شخصين أخبراه أنهما من طرف شريكه. استقبلهما دعاهما إلى الدخول وطلب من شقيقته إعداد شاي الصباح لهما وسألها عن سبب الزيارة ورد أحدهما بغلظة وجفاء قائلا لقد جئنا نخبرك بأن شريكك قبل أن يسافر إلى إحدى المحافظات كلفني بأن أتى إليك وأبلغك أنه يوافق على فض الشراكة معك وأن نصيبه الحقيقي في هذه الشركة هو مليون جنيه وليس المائة ألف جنيه التي دفعها عند التأسيس وهنا قفز وفيق من مكانه معترضا رافضا لهذا الابتزاز مؤكدا أنه لن يدفع سوى المائة ألف التي ساهم بها في تأسيس الشركة لأن الشركة خاسرة وأنه السبب في هذه الخسارة. ودارت مناقشة بين الطرفين تحولت إلى تبادل للسباب والشتائم فطلب منهما وفيق أن يغادرا بيته وهنا أخرج كل من الضيفين مطواة من جيبه وأشهرها في وجه وفيق وطلب منه أن يذهب معهم فورا لإحضار المبالغ من البنك وذهب معهما رغم رفض شقيقته

أصرت على الزواج من حبيبها . فقتلها أخوها ودفنها داخل المنزل

نفس الغرفة أعلنت الدموع العصيان داخل عيون الأم بعد أن تحجر قلبها وأمام عينيها واصل الابن جريمته بدفن شقيقته وأهال عليها التراب ثم صعد إلى غرفته وكأنه أزاح كابوسا ظل جاثما على صدره سنوات طوال مضت الأيام وأسرة العامل تواصل حياتها بصورة طبيعية سأل عنها أهل قريتها وكان الجواب حاضرا ليلي تزوجت وسافرت مع زوجها إلى أحد البلدان القريبة حيث يعمل هناك.

الأهالي لم يقتنعوا بهذا التفسير فمتي تزوجت وكيف تم الزواج دون علم أحد أسئلة غريبة ظلت تشغل الأهالي فترة طويلة من الزمن كبرامج التوك شو لكن الأمواج الهادرة من الأقاويل هدأت بعد أن ملوا السماع النفس الرد لكنهم عادوا يفتحون الجراح القديمة قبل أن تندمل ويتساءل.

إذا كانت ليلي مضت مع زوجها إلى البلد العربي ولم تعد فما مصير حبيبها الذي وهبت له حياتها ومن أجله عارضت أهلها وأصرت على الزواج منه كانت الأيام كفيلة لتنسي الناس حكاية ليلي لكن القدر أراد ألا تذهب دماؤها هدرا .

بعد خمس سنوات
خمس سنوات مضت على جريمة قتل ليلي بواسطة شقيقها الذي ظن أن الزمن سيطوي سرها للأبد. لكن معلومة تقال عرضا أمام أحد ضباط المباحث عن فتاة في القرية اختفت دون أن يظهر لها أثر ويقول أهلها أنها تزوجت وسافرت ويمسك الضابط بظروف الخيط ويكتشف أن الفتاة المختفية كانت تربطها علاقة حب بأحد شباب القرية الذي كان يتأهب لطلب يدها من أسرتها لكن الأسرة رفضت العريس الشاب بدون ميرر إلا أنه قال إنه حب ابنتهم فاعتبروا هذا الحب عارا يجب استئصاله هددوها بالقتل ان استمرت على هذا الحب وحرصا من الشباب على فتاته اختفي من حياتها تماما حتى تهدأ الأمور ثم يتقدم لها من جديد لكن الفتاة اختفت ولم يستطيع أحد من الأهالي تفسير هذا الغز.

يكثف رجال المباحث تحرياتهم وجهودهم ويناقشون من جديد شقيقها سعدون باستفاضة وفشل العالم في أن يحدد لهم من هو زوج شقيقته ولماذا لم ترسل إليه خطابا منذ خمس سنوات وهي تجيد القراءة والكتابة .

وبتضييق الخناق عليه يعترف بقتل شقيقته لأنها حبت وأصرت على الزواج من الذي اختاره قلبها وكان التاريخ يعيد قصة قيس وليلي وبعد الاعتراف يصطحب رجال المباحث والشرطة إلى منزله حيث يرشد عن مكان دفن ليلي بعد قتلها خنقا وبحضر التربة يتم العثور رفات جثة ليلي بعد دفنها بخمس سنوات.

وجفت الدموع
أعاد القاتل اعترافاته وقام بتمثيل الجريمة أمام رجال النيابة دون أن تدمع عيناه على شقيقته دمعة واحدة ويطوف الخبر الحزين أرجاء القرية كل أهلها سالت دموعهم على ليلي الجميلة التي أحبها الجميع لحسن أخلاقها وجمالها إلا مرة واحدة ظلت متماسكة كان قلبها قطعة من الصخر وهي أم ليلي نفسها وحكمة المحكمة

فتشعل في قلبه نيرانا يصعب إخمادها بسهولة . يصل إلى المنزل أنفاسه تتلاحق داخل غرفة العيشة التي اعتدت الأسرة أن تقضي بها معظم ساعات اليوم انزوى سعدون بمفرده هائما في شروده يفيق سعد على صوت شقيقته ليلي 19 سنة التي تعيش معه بنفس منزل والدها ومعها زوجة سعدون وأطفاله. سألته شقيقته عن سبب شرودة أشار إليها برأسه لا شيء دعته ليشاركهم طعام العشاء فلم يجيبها تركته وخرجت للردهة الكبيرة تستدعي أفراد الأسرة بالأسم ليلتفتوا حول صينية الطعام.

العشاء الأخير
ظل سعد يتأمل الأطباق المليئة بالجبن والببيض وهو شارد احتارت ليلي وزوجته في تفسير سبب صمته الغريب انتهت جلسة العشاء انصرف ابناء سعدون مع أمهم للنوم لم يعد أحد بالغرفة سوى سعدون وأمّه 65 سنة دار بينهما حديث هامس استرعى انتباه ليلي من بعيد جاءت نظرات أخاها وأمها لها كأنها سهام تخترق قلبها الأخضر حاولت أن تبدو هادئة لا مبالية لكن بداخلها مراحل تغلي وتغوز بالقلق والهموم والترقب أخبرت أمها وأخاها أنها ستتوجه للنوم بغرفتها أطفال الأنوار لكن عينيها مفتوحتان دقات وبيدوي صوت الباب الموارب بصريه كأنه نواح أنقبض قلبها وهي تركز نظراتها على وجه شقيقها بعد أن قامت معتدلة من نومها كان وجهه يبدو أشبه بفوهة بركان على وشك الانفجار اقترب منها وهمس إليها يأمرها بأن تتبعه إلى الغرفة البعيدة التي يستخدمونها كمخزن للغلال ولامتعتهم وأدوات زراعتهم كان الطلب غريبا ارتفعت معه نبضات قلبها وارتجف جسدها كأنها تذهب إلى مكان مجهول ومصير تجهله. لكنها متأكدة من أنها لم تفعل شيئا يستحق عليه العقاب ولم ترتكب جرما تستحق عليه أي مكروه .

انتظرت أن ينطق شقيقها بأي كلمة تشق حاجز الصمت الذي خيم بينهما لكنه أثر أخيرا أن ينطق بكلمتين فقط سامحيني يا أختي بعدها أطبق على رقبتيها حتى فارقت الحياة دون أن تنبس بكلمة غير ليه يا خويا هو أنا عملت إليه تحضر الأ تطمئن بنفسها على أن حكم الإعدام في الابنة قد تم تنفيذه تأمر ابنها أن يحضر القبر داخل

المباحث تكتشف الجريمة بعد خمس سنوات والأخ يعترف ويرشد عن مكان جثة أخته. رفضت الزواج من أي شخص آخر إلا من الشخص الذي دق له قلبها الأسرة تحاكمها سرا وتصدر حكما بإعدامها وتدفعها في نفس البيت الذي شهد طفولتها وشبابها.

أهل القرية يعرفون أن ليلي تزوجت وسافرت مع زوجها. خمس سنوات مضت ولا أحد يعلم أن ليلي دفعت الثمن وسافرت إلى العالم الآخر كان هذا اليوم شديد الحرارة ألهبت سخونته الناس بدأت الشمس تميل للمغيب ركب سعدون العامل البسيط دراجته ليغادر شركة المطاحن التي يعمل بها عائدا لمنزل القرى بمدينة دمنهور.

حاول إلى منزله بدراجته الهوائية مسافة طويلة يقطعها كل يوم ولكن في هذا اليوم كانت رأسه تتزاحم بها هواجس غريبة



منوعات الفكر 27

قصة حقيقية من إخراج ريان كوجلر وإنتاج فورست ويتكر

(محطة فروتفيل) فيلم يعري عنصرية الشرطة الأميركية!

كان على المخرج الشاب ريان كوجلر ان ينتظر الفرصة الذهبية كي يتمكن من انتاج فيلمه الروائي الأول (محطة فروتفيل) بعد مجموعة من الافلام القصيرة، وقد حصل على غايته من خلال مجموعة من الوثائق عن حادث اغتيال الشاب الاميركي الاسمر (ذي الاصول الافريقية) اوسكار غرانت على يد عناصر من الشرطة الاميركية في منطقة خليج سان فرانسيسكو.



لقد حمل ريان كوجلر السيناريو بين يديه وراح ينتظر الفرصة ليلتقي بها مع النجم فورست ويتكر لاقناعه بالمساهمة في انتاج الفيلم، وبعد جلسة دامت اكثر من اربع ساعات، جاءت الموافقة على انتاج الفيلم وبالكامل من خلال شركة (فورست ويتكر سجنفكن برودكشن).

حكاية بسيطة يمكن ان تحدث في اي مكان، ولكن نداعياتها وردود الاعمال التي اعقبها ساهمت في تحويل ذلك الحادث الى الم شديد في الامة

الاميركية بشكل عام.

حكاية الشاب الاميركي الاسمر اوسكار غرانت والتفاصيل الدقيقة لليوم الذي سبق الحادث حيث نراه مع ابنته وزوجته وعدد من افراد أسرته وايضا اصدقائه، وذلك قبيل ليلة رأس السنة الميلادية عام 2008، حيث يقرر ان يعضي اوسكار تلك الليلة مع زوجته خارج المنزل ويقوم بدواع ابنته، حيث يستقلان المترو للوصول الى المكان المنشود، وفي محطة (فروتفيل) تتعرف احدى الفتيات على اوسكار وهي صديقها في المدرسة وتناديه باسمه وسط زحام المترو ليلة رأس السنة الميلادية، حيث ينتبه احدثهم وهو على خلاف مع اوسكار وتنشب معركة داخل المترو، ما يضطر الشرطة الى التدخل وحجز اوسكار مع عدد من الشباب السود الذين تعاطفوا معه وشاركوا في المعركة. وعند الحجز تنتقل رصاصا واحدة يكون ضحيتهما اوسكار، في حادث تحول الى حديث الرأي العام الاميركي، خصوصا ان الجميع في تلك اللحظة يكاد يكون قد صور ذلك الحادث بواسطة الهواتف المحمولة، بمن فيهم الفتاة التي تعرفت على اوسكار وايضا اوسكار صور بعض المشاهد قبيل اغتياله. فيلم يمتلك لغة عالية من التهديد للحادث، وقد شاهدت الفيلم في مهرجان كان السينمائي الدولي، بعد ان حصل بايام قليلة على جائزة مهرجان ساندانص كأفضل عمل.

فيلم بحسب الانفاس ببساطته وحرفيته العالية في الكتاب والاداء الرائع لعناصر الفيلم، وكأننا نشاهد فيلما وثائقيا وليس عملا روائيا، وهنا تبدو تأثيرات اشتغال ريان كوجلر السابقة في الافلام الوثائقية القصيرة.

فيلم عن قصة اطلاق نار لا مبرر له يودي بحياة شاب اسود امام اعين الجميع.

وتتطلب اهمية الفيلم من عدة اعتبارات اولاهما ان المخرج كوجلر يبلغ عمره 26 عاما وهو في عمر الشاب الضحية، وفي المؤتمر الصحافي الذي عقده كوجلر في كان قال: هذا الحادث يمكن ان يحدث مع اي شخص ربما معي. فيلم يرصد حالة الاستياء والغضب والاحتجاج ضد وحشية

سوبر ماركات بالاضافة الى التفاصيل اليومية لذلك اليوم الذي سبق اغتياله ليلة رأس السنة الميلادية لعام 2009 عبر كتابة ذكية للسيناريو وللتفاصيل الانسانية التي تمر بنا على مدى اكثر من ساعة من الزمان، ساعة من التحليل الدقيق لجميع العناصر، الفقر والحاجة والالم والبطالة وعالم الجريمة وأوضاع السود، وغياب فرص العمل ومع بداية النصف ساعة الاخير يتجسر كل شيء وكأن ريان كوجلر كان يحضرنا الى ما هو اكبر حيث تنورط في متاهة العنف الارعن لرجال الشرطة والعنصرية القتيبة والعنف غير المبرر.

الشرطة في اولاند. وقد ترددت جهات عدة عن انتاج الفيلم لولا موافقة فورست ويتكر وايضا النجمة السمراء اوكتافيا سنيسر التي ترشحت لاوسكار افضل ممثلة وجسدت هنا في الفيلم دور ام اوسكار. الفيلم مثير للجدل، وسيشكل نقطة انطلاق حقيقية للمخرج كوجلر، وايضا للنجم الاسمر مايكل بي جوردن الذي عرف عالميا عبر العديد من المسلسلات التلفزيونية الناجحة. شخصية بسيطة تبحث عن الاستقرار، والعودة الى الوظيفة السابقة في



عندما يهاجم الأحياء الأموات... يحين الوقت لنعلن حرباً عالمية

الشاشة. لكنه ينجح في إبقاء المشاهد متوترًا ومشدود الانتباه. فمهما حاولت الدول المحصنة، مثل إسرائيل وكوريا الشمالية، مكافحة الفيروس، أخفقت أمام خطط الأموات الأحياء الذكية، علماً أن هؤلاء سريعون ومخيفون كثيراً. ولا شك في سعادتهم بمطاردة ضحايا جديدة مضحكة. إلا أن الفيلم لا يتحول إلى ما يشبه ألعاب الفيديو، التي يمضي فيها البطل وقته بقتل الموتى الأحياء. يبدو تأثير Contagion واضحاً في هذا الفيلم، مع سعي العلم إلى إيجاد أجوبة، فيما يقوم ما تبقى من الحكومات بمناورة أخيرة يائسة لإنقاذ الناجين.

إذا، لا يُعتبر World War Z أفضل أفلام الموتى الأحياء. ولكن بعد 11 سنة من Days Later 28، من المطمئن أن نرى الجنس البشري يضع خلافاته جانباً ويصب كل اهتمامه على هزم من يفضلون تناول الأدمغة طازجة، كما اعتاد جورج روميرو القول وكما تشير التقاليد.

مشهد ممل

لا شك في أن جزءاً كبيراً من الميزانية غير المخصصة للمؤثرات الخاصة قُدمت ليبيت، بما أن معظم الممثلين المساندين ينتمون إلى الصف الثاني، ولا يشارك بعض الأسماء البارزة إلا في مشاهد قصيرة من هذا الفيلم. على سبيل المثال، يقدم ديفيد مورس مشهداً ممللاً لا تأثير له يصف فيه أن كوريا الشمالية أنقذت على الأرجح نفسها. أما ماثيو فوكس وجيمس بادج ديل، فيؤديان دورَي جنديين مترددين يخترقان الفوضى المنتشرة في كل مكان، محاولين القضاء على الموتى الأحياء.

لكن غاري لاين لا يتردد ولا يخاف. لا يُظهر بيت أن شخصيته تعرف النتيجة النهائية، مع أن الاستسلام ليس خياراً مطروحاً. يقول لأحد الجنود: (تشجع). ويكشف بيت أن غاري يعمل هو أيضاً بنصيبه هذه. يتفادى فورستر إظهار التفاصيل المقلزة (العض، البتر، والنزف) على

وينصح غاري عن أنه يعرف أكثر مما نتوقع، فيما يروح بحصن نفسه ضد أي عضة ويتخذ تدابير وقائية انتحارية عندما يتعرض لهذا المرض. يتمتع غاري بمهارات خاصة. فقد كان باحثاً/وسيطاً في الأمم المتحدة. يخبره رئيسه السابق في الأمم المتحدة (فانا موكوبا) أنه يحتاج إليه، فتكون هذه ورقة إنقاذ عائلته. ومع سقوط المدن وانهايار الحكومات، يُنقل (الفاعلون) والأقوياء إلى أسطول في البحر يحمل الناجين. وهناك يساعدهم الجيش والأمم المتحدة على إعادة ترتيب صفوفهم ويبدء البحث عن أجوبة.

نعلم أن طائرات الركاب شكّلت نظام النقل الأبرز للفيروس. وتعلن مكبرات الصوت على متن حاملة الطائرة، التي لجأ إليها الناجون: (انتباه!) انطفاة الأنوار في واشنطن العاصمة). عندئذ يبدأ بحث غاري الطويل والميت عن أدلة للعثور على (المريض الأول)، المكان الأول الذي انطلق منه هذا الوباء، والتفاصيل التي ستقوده إلى الحل.

World War Z بأن يكون أحد أفضل الأفلام عن الموتى الأحياء، إلا أن من الصعب وصفه كذلك. لكن الدقائق الخمس والعشرين الأولى من هذا المزيج بين Contagion و Days Later 28 ستشد انتباهك إلى أقصى حد. أما ما تبقى منه، فيقدم حلولاً مبتكرة وممتعة لعدد من مشاكل الموتى الأحياء، التي يطرحها هذا النوع المستهلك من الأفلام. يدفعنا مارك فورستر (Quantum of Solace) مباشرة إلى الحركة. فبعد خمس دقائق فقط من بدء فيلم World War Z، نرى موظف الأمم المتحدة السابق غيري لاين (براد بيت)، زوجته (ميري إينوس)، وولديه محتجزين وسط زحمة سير خائفة في فيلادلفيا حين تدب الفوضى، ولم تستطع كل التلميحان عن تشي (السعار) في نشرات الأخبار تخضيرهم لذلك المد الهول من الموتى الأحياء.

يعبرون وسط مجموعات كبيرة من الموتى الأحياء، في شوارع تدب فيها الفوضى، وأمام متاجر يملأها اللصوص. فيتصرف الوالدان كوالدين،



اعداد الشاعر
عبد الله المنصوري

حكمة

من مدرسة (زايد) تعلمت وأيقنت ..

أن الرجال اللي تشيل المصانع

ومن مدرسة (زايد) تعلمت وآمنت ..

أن الصبر للآدمي خير قانع

أحمد الففاني

بيت القصيد

مترى العيل من بونه ما يوصل لي يباه
لوجد يا من دونه ويخسر كل اصدقاه
يرجي إيعرف العونه والعدل يتنقاه
ما يسمع لي إيغوونه يثمخ رأس العلاه
ينزح ما يلحقونه لي اتراودههم دناه
وطور البشر يطرونه في وصفه ومعناه
لعباد ما ينسونه في الوقت أو في الحياه
الشيخ زايد بن سلطان آل نهيان (طيب الله ثراه)



كلنا خليفة

العبد شوك يا رئيس الدولة

الله يديمك يا محلي دارك

أرواحنا قداوك هي مبدولة

وقلوبنا لك كل عيد اتبارك

همس الفجر



في الذكرى التاسعة لرحيل المؤسس

شعراء الدولة يؤكدون الوفاء ويجددون الولاء

..خاص- الفجر

في الذكرى التاسعة لرحيل الموالد المؤسس الشيخ زايد بن سلطان آل نهيان طيب الله ثراه، أقامت جميع الملتقيات الأدبية والجمعيات الشعرية أمسيات وملتقيات قرأ فيها جمع غفير من الشعراء قصائد رثاء متجددة تشيد بمآثر الفقيه رحمه الله ومنجزاته التاريخية العديدة، مجتهدين في ذات الوقت ولاهم وحيمه لسبدي صاحب السمو رئيس الدولة الشيخ خليفة بن زايد آل نهيان حفظه الله ورعاه.

هذا وقد أقام اتحاد كتاب وأدباء الإمارات في مكتبته في الشارقة أمسية شعرية في إطار «يوم العمل الإنساني الإماراتي شارك فيها شعراء الفصحى حبيب الصايغ، طلال سالم، علي الشعالي، وشيخة المطيري، حمدة خميس إلى جانب الشاعرة السورية غالية خوجة. قدمت الأمسية الشاعرة الهنوف محمد. ومن جانب آخر أقامت ندوة الثقافة والعلوم في إمارة دبي أمسية شعرية غلب عليها الشعر النبطي أدارها بلال البدور، الوكيل المساعد في وزارة الثقافة والرياضة والتنمية الاجتماعية نائب رئيس مجلس إدارة الندوة، بحضور سلطان صقر السويدي، وعدد من أعضاء المجلس، بالإضافة إلى جمهور الندوة، هذا وقد شارك في الأمسية الشعراء عوض بن حاسوم الدرهمي، محمد المر بالعبد المهيري، سالم الزمر، وطلال سعيد الجنيبي، وجمال عبد الله الملا، وحمدة خميس، وعبد الله الهدي.

ومما ألقاه الشاعر عوض بن حاسوم الدرهمي من قصائد في تلك الأمسية قصيدته، «تسع أعوام على رحيل زايد، افتقد فيها الشيخ زايد شخصاً وقائداً وقال:

«زايد اللي ما رأى مثله .. نظر
زايد اللي بالعدل شابه عمر
زايد اللي ما على وصفه بشر
زايد اللي كل ما لاف و حضر

ومثل نفسه ما رأى حتى نَظَره
قام ليلة لجل شعبه واسهره
يرفعون الشرح والبحر بَحره
ما حفلنا من يغيب بمحضره..

هذا وقد ألقى بلال البدور كلمة مؤثرة في افتتاح الأمسية قال فيها: «مساء الوفاء في يوم الوفاء، غادرنا (زايد) ولم يزل في وجداننا تلاحقنا صورة، فنراه في الشجر، ونراه في الماء، وفي الهواء وفي كل ما يحيط بنا، هذا الرجل المحب لأهله ووطنه وأمه، والذي خلد اسمه، فكلمنا غادرنا شمالاً أو جنوباً نسمع النناء عليه، حيث وصلت يده البيضاء والكريمة إلى كل بقعة في العالم ومناحي الدنيا..

وأضاف «إذا كان للصين أن تفاخر بسورها العظيم، ولصر بأهراماتها، وغيرهما بناطحات سحاب أو أبراج، فإننا يحق لنا أن نفاخر الدنيا بزايد، الذي يسيق علماء وأثراً ما بقيت الدنيا، ولا تخلده إذ نقول فيه شعراً أو نثراً فهو الخالد أصلاً..

و خلق سرب آخر من الشعراء في مجلس الشاعر سعيد الطنجي في مدينة النذيد بالمنطقة الوسطى التابعة للشارقة. وذلك ضمن فعاليات المجالس الرمضانية التي تنظمها دائرة الثقافة والإعلام في مدينة الشارقة.

شارك في المجلس نخبة من شعراء منطقة النذيد وقدم للأمسية الشاعر راشد شرار مدير مركز الشارقة للشعر الشعبي الذي استهل الأمسية بقصيدة بعنوان «ما مت بو خليفة، جاء فيها:

ما مت يا بو خليفة لا حشا ما مت
لو كان خيم على صوت المحبة الصمت
شعب تعلم على يدك الوفا والسمت
دايم تعيش بخواي في قلوب خفاقة
الشاهد الله بدم الشعب دفاقة
تعيش في داخله وتنام بأحداقه

وألقى الشاعر سعيد سيف الطنجي قصيدة قال فيها:

أطلب من المعبود رب السموات
أعيش زايد في نعيم وجنات
في العشر بالله بدعوة مجابة
مع الرسل والأنبياء والصحابة



فخر شبه الجزيرة

شاعرة من الكويت تدين بالفضل لزايد الخيري في صد الغزو الغاشم عن الكويت الحبيبة. ترسل لنا قصيدة باذخة في ذكرى وفاة الغالي . شكراً لهذا الشعور النبيل.

(زايد) مهو والد فقط للإمارات

(زايد) نعم والد لشبه الجزيرة

أسطورة أهل الحكم في كل الأوقات

من حد حاييل لا جزيرة مصيره

تذرف عليه إجبال صنعا عبارات

وتبكيه دجلة والفرات الشهيره

حكمته مفقودة مع كل الازمات

ضاعوا العرب دونه وفي كل ديره

مرحوم كثرة مامعه من عطيات

مرحوم كثرة مابذل ..خيرسيرة

فارسي وشاعر قباد خير الحضارات

وانشا لنا دولة عظيمة ..كبيرة

نفخر بها لاشك في الوقت لي فات

ونفخر بها مما يلي مستنيره

من حب (زايد) ربي اختاره ان مات

يموت في هذا الشهر ، بعض خيره

ولا مات من خلف له اكبار هامات

سبعة عشر فارس ، وجيه (ن) منيره

يارب تحفظهم رجال المروات

ويارب للفردوس زايد مصيره

(خليفة) الحاكم لشعبه ورايات

و(محمد) ابيمناه ، سيفه..شويره

لا شك ترقى زود معهم لمارات

شرات ابوهم ، فخر شبه الجزيرة

نظية - الكويت

للتواصل:

E-mail:xhms@hotmail.com

فاكس: 4488436

@HaFajer

ريتويت

جمعت التغريدات : غاية

الشاعر العماني / خميس المقيمي

almuqeemi@

وفي حبّ زايد ضاميّ والمشاعر حيام

له هدارنا قدر جزيله موازينه

× ×

سلطان بن سيف

bomyeed@

مرّات نترخم ، و مرّات نتقداه

بعده خليفة و من جنبه ابو خالد

لو الرّجل بيتخلّد من فعل يميناه

في ذمتي زايد يبيبقى رجل خالد

× ×

الشاعر الكويتي / محمد جارالله السهلي

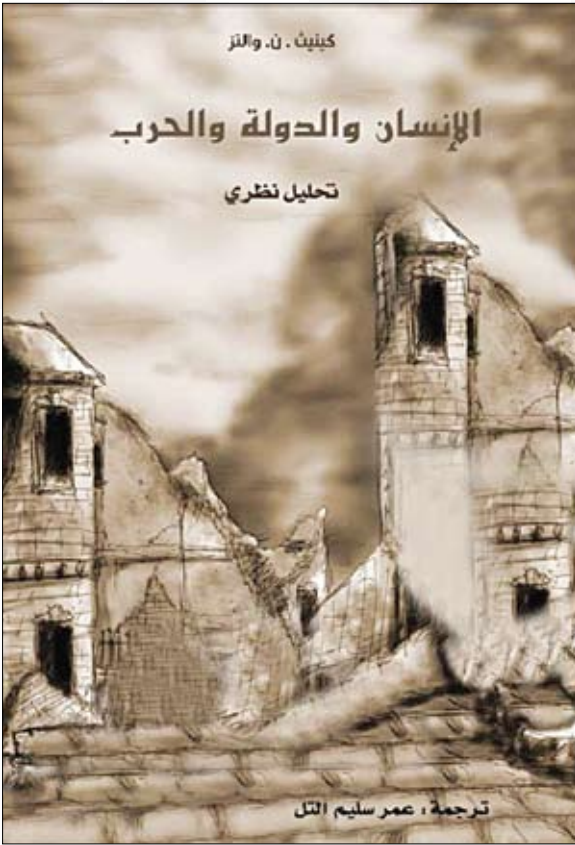
M_Jarallah@

الحزن ما يحتاج ذكرى وتاريخ ،

ب الذات عن زايد شعبه وآله !

ماكان زايد حاكم وقائد وشيخ ،

كان الأيو والشعب كانوا عياله



"كلمة" يصدر "الإنسان والدولة

والحرب: تحليل نظري"

أصدر مشروع "كلمة" للترجمة التابع لهيئة أبوظبي للسياحة والثقافة كتاباً جديداً بعنوان: " الإنسان والدولة والحرب: تحليل نظري"، للمؤلف كينيث ن. والتز، ونقله إلى العربية عمر سليم التل و يتناول الكتاب بمنهج تحليلي بديع وتمحيص نظري رصين الفرضيات والحلول التي أبدعتها الأدبيات السياسية الكلاسيكية في مسعاها للإجابة عن سؤال: أين تكمن أسباب الحرب ودوافعها؟ فتحقيق السلام ينطوي على فهم لأسباب الحرب ومثل هذا الفهم هو محور الكتاب، وقد استوفى المؤلف شروط الموضوعية بتجشمه عناء الجرد المنهجي لمستودعات المعرفة" في الفكر السياسي الغربي الكلاسيكي.