بورتريه

دانيال دفو رائد الصحافة البريطانية

اعداد/ عمران السعيدي

ولد دانيال دفو ابن القصاب في لندن عام ١٦٦٠ ودخل اكاديمية مورثون وهي مدرسة تجمع المنشقين على الكنيسة الانجليكانية في نيو نجتون كرين بهدف الحصول على درجة وزير ولكنه غير الاتجاه واصبح تاجر ملابس حياكة.

شارك دفو في عام ١٦٨٨ في ثورة مونموث وانظم الى وليم الثالث وجيشه الزاحف. واصبح دفو مشهورا مثل شهرة الملك حين نشر قصيدته (مولد الانكليزي الحقيقي) عام ١٧٠١ والتي تهاجم اولئك الذين يتحزبون ضد تولي ملك من اصل اجنبي.

وجاءت قصيدة دفو "الطريق الاقصر مع المنشقين" عام ١٧٠٢ لتغير عدداً كبيراً من الاقوياء. وجاء في كراس مطالبة دفو وبصورة ساخرة بالقمع الساذج نحو المنشق وهو يعتبر من المنشقين بنفس الوقت! وقد صدر الحكم ضد هذا الكراس باعتباره نقدا لاذعاً ضد الكنيسة وتم تغريم دفو ووضعه في المشهرة ثم ارساله الى سجن نيوجيث وفي عام ١٧٠٣ يستغل روبرت هارلي حاكم اوكسفورد وهو مسؤول حكومي كبير دفو كجاسوس. ومع الدعم الحكومي يبدأ دفو اصدار جريدة (النظرة العامة) (the review)بواقع ثلاث طبعات اسبوعيا.

وقدمت هذه الجريدة مع نشراتها التجارية تقارير تتحدث عن القضايا الاجتماعية والسياسية. وكتب دفو ايضا عدة كراريس موجهة الى حاكم اوكسفورد وهو يتهجم فيها على المعارضة السياسية واخذ حزب الاصلاح دفو الى المحكمة وصدرت بحقه عقوبة السجن مرة اخرى.

وفي العام ١٧١٩ يتحول دفو الى كتابة الرواية ونضمت اعماله : (روبنسون كروزو ١٧١٩ وكابتن سنجلتون ١٧٢٠ ويوميات عام الطاعون ١٧٢٢ والكابتن جاك ١٧٢٢ ومول فلاندرز ١٧٢٢ ومن ثم روكساندا عام ١٧٢٤) وكتب دفو ايضا ثلاثة اجزاء من كتاب الاسفار الذي يحمل عنوان: جولة خلال جزيرة بريطانيا العظمى" عام ١٧٢٤ . ١٧٢٧ والذي يحتوي على تفاصيل حية حول البلاد. وهناك عدة كتب غير روائية مثل: التاجر الانكليزي الكامل ١٧٢٦ ولندن المدينة الاكثر ازدهاراً في الكون ١٧٢٨ وقد نشر دفو اكثر من ٥٦٠ كتابا وكراساً توفي دانيال دفو عام ١٧٣١ وهو يعتبر مؤسساً للصحافة البريطانية.

بين قوسين

(...)

(سويج) فرنسي

جودت جالي

شاعت مفردة (سويج) العراقية (بوضع ثلاث نقط تحت الحاء) قبل سنين طويلة في اللهجة المحكية دون أن تعني في الحالة التي نقصدها مفتاح محرك السيارة أو مفتاح الباب بل ، وبكل بساطة ، صنف من شواذ الناس (تصفه العامة في فرنسا بصفات من بينها (صنجلي) وعندنا (سويج) المتفردة التي لاتؤدي معناها مفردات مثل مجنون أو أحمق أو مستهتر أو أهوج أو ....أو ...ولكنك واجد ملحة من كل واحدة من الحالات التي ذكرنا فيها ،(مصطلح -EXCENTRIQUE منحرف عن المركز هو الأقرب للمعنى رغم جذره الهندسي) .

سنتحدث عن (سويج) من بلادنا في فرصة قادمة ولكننا هذه المرة نتناول لمحات من حياة (سويج) فرنسي . وأذا أعترض معترض نقول له بماذا تدعو رجلا يقول ((لقد تصرف الله بمنتهى الحكمة حين جعل الولادة قبل الموت وألا فكيف كنا سنتحمل هذه الحياة)) ؟! وكيف بربك تصف رجلا أراد الأنتحار فلم يجد وسيلة خيرا من الأرتماء في قدر (شوربة) ضخم ؟!

ولد ألفونس آليه بباريس في شهر آب ١٨٥٤ .

لاحظ والداه في سنوات طفولته أنه كان يقضي أغلب أوقاته صامتا يتأمل تأمل الفلاسفة وقد حاولا مرارا دفعه الى الكلام والتصرف كطفل طبيعي فلم يفلحا حتى ملا وتركاه وشأنه .

كان لعائلته صيدلية تجاور مصنعا لخمر التفاح وتقابل فندق لابي حيث كان الشاعر بودلير يمر من هناك ليطلب من الصيدلية مرهم اللادن (نوع من المراهم يكون للعطور أو يستخدم كحلا) فيحمل أليه ألفونس القوارير ويذهب هو وهنري ريجينيه الى مرفأ قريب قديم يقضيان الوقت يلعبان لعبة ...البصاق !!

مع ذلك حين كبر تبين أن لديه مقدرة كافية على النقد الأدبي والكتابة للمسرح ليتولى عام ١٨٨٥ تحرير مجلة أسمها شانوار (القطة السوداء) ! .

أخذ يوقع كتاباته ليس بأسمه كما يفعل الكتاب الذين أنعم الله عليهم بعقل سوي بل يوقع تارة بأسم (أميل زولا) وتارة بأسم (فرانسيسك سارسي) وهو أسم لرجل موجود فعلا ، ناقد يخشى سطوة قلمه السياسيون والمؤلفون ويكتب في مجلة الزمن .

أستعار مرة أحد الصحفيين هذا الأسم أيضا في مجلة لو بلوم (تعني الريشة وتأتي مجازا بمعنى القلم وبمعنى الكاتب أيضا) ، لم يعترض سارسي ولكن ألفونس هو الذي أحتج ((رأيت في آخر عدد من مجلة لو بلوم مقالا موقعا بأسم سارسي ، وحيث أني لم أكتبه ولم يكتبه سارسي أيضا أثار الأمر ، بعد التحقق ، ريبتي ولذلك أحذر من تكرار هذا الهزء الأدبي فليس من حق أحد أستخدام هذا الأسم غيري بالدرجة الأولى وغير سارسي نفسه بالدرجة الثانية)) !!

رشح نفسه للأنتخابات عام ١٨٩٣ وكان برنامجه الأنتخابي ((تسوية هضبة مونمارتر وتحسين مستوى المعيشة بالعمل على موازنة ساعة مسلة ساحة الكونكورد وأعادة ترتيب المحافظات الفرنسية بحيث تقسم خريطة فرنسا بخطوط عمودية وأقامة يانصيب شعبي ضخم في مطلع نيسان من كل سنة)) !!

مات آليه بعد أن أعلن عشية ذلك اليوم لأصدقائه المنتشين خبر وفاته . ضجوا بالضحك ولم يصدقوا ، ولكنه صدق !

تمده بالطاقة اللازمة طوال اليوم

وجبة الإفطار تحسن تحصيل طفلك الدراسي

اعداد /المدى

ضحك ولعب وجد ومذاكرة، هذا يوم طفلك في المدرسة؛ فلا تستجيبي لرغباته وتمنعي عنه وجبة الإفطار، لأنها هي التي تمده بالطاقة طيلة يومه وتحسن تحصيله الدراسي أيضاً . تؤكد الدكتورة "هدي عبدالوهاب" أخصائية الأطفال بالصحة المدرسية بالجيزة، أن وجبه الإفطار يجب أن تحتوي علي عصير من الفاكهة الطازجة خاصة الأناناس والبرتقال والتوت والمانجو الغنية بالبوتاسيوم الذي يقلل من ضغط الدم ويقوي العضلات ويسرع من مهام الإنزيمات المسؤولة عن رفع مستويات الطاقة والنشاط في الجسم . ومن الأغذية الضرورية أيضا في وجبة الإفطار البيض؛ لأنه يحتوي علي البروتين خاصة في الصفار وهو ضروري لتقوية عضلات القلب والوقاية من أمراض السرطان و معادن مثل الكالسيوم الذي يعمل علي تقوية العظام ومهم لصحة الأسنان . والحديد الذي يساعد علي تحسين الذاكرة والتركيز . والماغنسيوم الذي يحسن مستوي السكر في الدم، والفسفور الذي يرفع مستوي الطاقة في الجسم . وتضيف الدكتورة "هدي عبدالوهاب" قائلة – حسب ما ورد بصحيفة الأهرام : إن تناول الفول خاصة بزيت الزيتون يعمل علي تحسين البشرة وإضافة قطرات من الليمون يساعد علي امتصاص الحديد من الفول .. أما الفول فيحتوي علي البروتينات اللازمة لبناء العضلات والألياف التي تمنع حدوث الإمساك . كما أن كوب اللبن مهم جدا لان به كالسيوم وفيتامين د الذي يقوي العظام ويمنع الهشاشة . ويفضل الخبز الأسمر لأنه يحتوي علي الكربوهيدرات ذات الإطلاق البطيء في الجسم فلا يشعر بالجوع سريعا . أما الدكتور "خالد المنياوي" أستاذ طب الأطفال بالمركز القومي للبحوث، فينصح الأمهات بضرورة الاهتمام بوجبة الإفطار للتأكد من تناول صغارهن تلك الوجبة التي هي أهم وجبة للطالب . إذ تمده بالطاقة اللازمة له طيلة يومه وتساعده علي التحصيل الدراسي .

ويؤكد الدكتور " خالد" أن وجبة الإفطار يجب أن تحتوي علي المواد السكرية التي تمد الجسم بالطاقة مثل (العسل الأسود . المربي . عسل النحل) ، وعدم تناول الطفل في وجبة الإفطار الشاي بكميات كبيرة لاحتوائه علي مواد تمنع امتصاص الحديد . ويوضح الدكتور "شريف جمال نوب" بقسم علوم الأغذية والأطعمة بالمركز، أن وجبة إفطار الطفل في المرحلة العمرية من أربع إلى ست سنوات يجب أن تشتمل علي نصف رغيف بلدي . وقطعة حلاوة . وبيضة مقلية . وكوب لبن صغير ..... أو رغيف بلدي . وملعقتي عسل نحل . وبيضة مقلية . وكوب لبن صغير . وثمرة طماطم . أما إفطار الطالب في سن ١٠ إلى ١٢ سنة فيجب أن يتكون من رغيف ونصف من الخبز البلدي . وملعقتي مربي . وقطعة جبن ابيض . وثمرة طماطم أو رغيف ونصف من البلدي . وبيضتين مقليتين . وكوب كبير من الكاكاو باللبن وثمرة طماطم . هذا كما تؤكد العديد من التقارير الأميركية أن طفلا واحدا من بين ٦ أطفال في الصف الخامس يتهربون من تناول الإفطار، وتزداد صحة ودقة هذه النتيجة كلما زاد عمر الطفل. فهل تعلمين أيتها الأم أن الجوع حتى لو كان لفترة قصيرة مثل الذي يصيبك حين تتخلفين عن تناول وجبة الإفطار، يقلل من القدرة على التركيز والانتباه. فالأطفال الذين يتناولون الإفطار هم أكثر يقظة وينجحون بشكل أفضل في الاختبارات المدرسية وأكثر إبداعا وحيوية بالمقارنة مع الأطفال الذين لا يتناولون الإفطار. ووجدت الأبحاث أن نسبة الأطفال الذين يتأخرون أو يتغيبون عن الدوام المدرسي ترتفع ضمن الأطفال الذين يعرضون عن تناول وجبتهم الصباحية. الإفطار ضروري لنمو الأطفال . إن التخلي عن وجبة الإفطار معناه الاختزال في كمية المواد الغذائية التي يتحتم على الأطفال تناولها خلال اليوم للنمو والتعلم واللعب والبقاء في حالة صحية جيدة. ويحتاج الاطفال الى استهلاك الاغذية التي توفر لهم مصادر الطاقة والبروتين بالإضافة إلى مصادر جيدة من الخارصين(الزنك) والحديد والكالسيوم لبناء عظام قوية والتقليل من خطر الإصابة بمرض هشاشة العظام في وقت متأخر من الحياة. والآن هل ستسمحين لطفلك بمغادرة المنزل بدون إفطار بعد اليوم ؟.

صوفيا تحتضن معرضين للصور عن الحضارة المصرية

صوفيا/ ميدل ايست اونلاين

افتتحت سفيرة مصر لدى بلغاريا هبة المراسى ونائبة وزير الثقافة البلغاري اينا كيليفا اليوم معرضا للصور الفوتوغرافية عن مصر تحت عنوان "خمسين دقيقة في القاهرة والاسكندرية".

وقد قام بتنظيم المعرض الذي يأتي ضمن فاعليات الاحتفال بيوم جمهورية مصر العربية في بلغاريا كل من وزارة الثقافة البلغارية والسفارة المصرية في صوفيا وقسم المصريات والاثار بالجامعة البلغارية الجديدة.

وتجمع الصور الخمسون التي يضمها المعرض بين التقنيات الحديثة والحضارة الفرعونية المصرية القديمة حيث تم طبع الصور بطريقة حديثة فوق اوراق البردى الفرعونية القديمة.

وأوضح المصور ديان بوبوف أنه بعد ان انهى دراسته الجامعية في العام الماضي بقسم المصريات والآثار بالجامعة البلغارية الجديدة قام برحلته الى مصر وسجل بكاميرته الخاصة عدداً من اللقطات في كل من القاهرة والاسكندرية.

وأضاف انه طبع صوره على اوراق بردي عاد بها من مصر بطريقة حديثة وجديدة لم تستخدم بعد اراد من خلالها ان يرمز الى امكانية تطبيع حضارات الماضي مع عالمنا المعاصر.

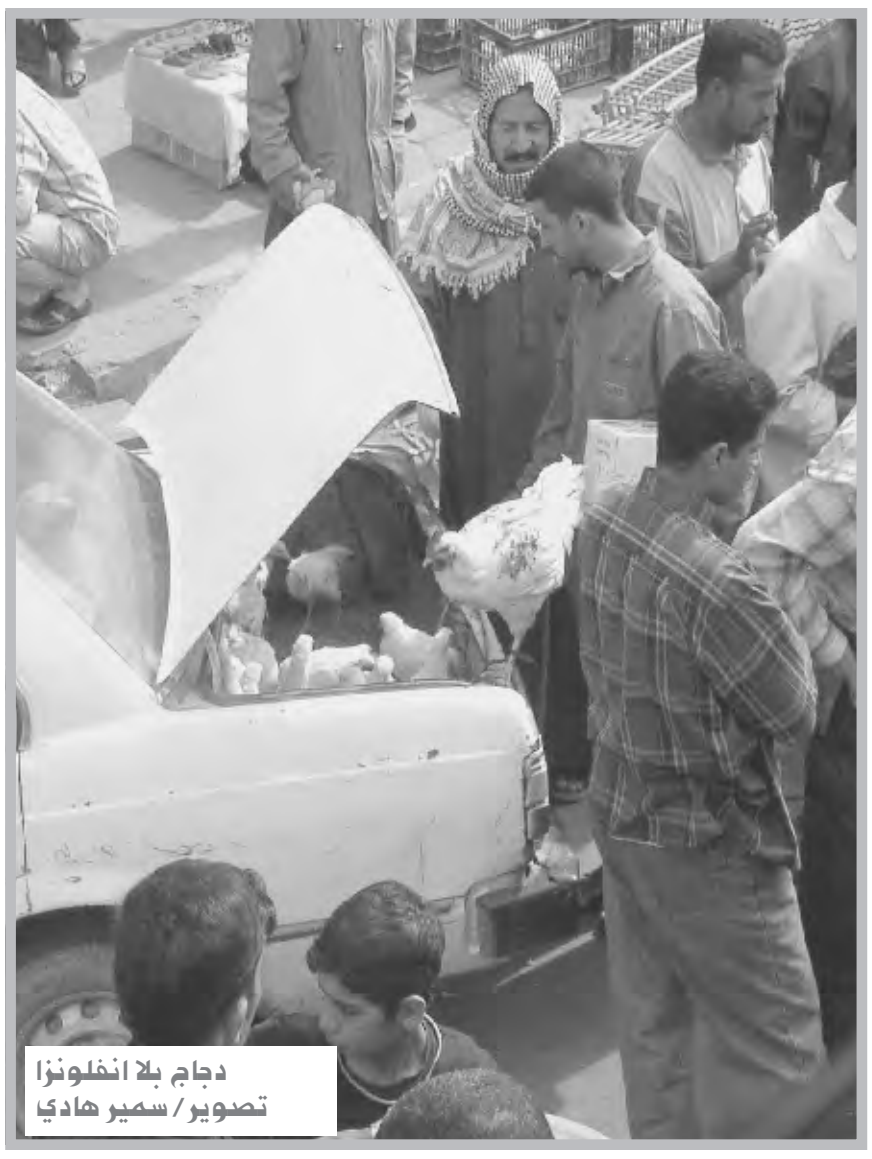
على صعيد متصل اوضحت نائبة وزارة الثقافة البلغارية في الكلمة الافتتاحية للمعرض ان الطريقة التي استخدمت في اظهار هذه الصور قد تظهر في احدى جوانبها امكانية تلاحم وتضافر الحضارات المختلفة القديمة منها والحديثة وان بلغاريا وهي على اعتاب عضويتها في الاتحاد الاوروبي تؤمن بان حوار الثقافات من الشرق الى الغرب يمثل عاملا اساسيا على تعميق العلاقات الشعبية بين الاقطار المختلفة.

التعبير عن الانفعال يمنحك حياة أطول

اصرخي ابكي اثبتي وجودك

اعداد / المدى

مشاكل في العمل وضغوط في البيت بسبب الأطفال ومذاكرتهم، وفي النهاية يأتي زوجك ليكمل القصيدة بسبب زر قميصه المقطوع، وأنت غير قادرة على الحياة بهذا الأسلوب إذا لم يبق أمامك سوى خيارين، الأول: أن تكملي دور الشهيدة المضحية من أجل الآخرين وتموتي مفقوعة المرارة . الخيار الثاني : اصرخي ابكي عبري عن غضبك واثبتي وجودك؛ تستطيعين اكمال حياتك بطريقة طبيعية كباقي البشر. هذا ليس مزاحاً بل أكد بحث أجراه مجموعة من العلماء في جامعة بيترسبورج، أن الذين يعبرون عن غضبهم وغيظهم بالصراخ والغضب العاصف، يعيشون أطول من الذين يخافون من التعبير عن مشاعرهم السلبية علنا، ويتركونها تعتمل بداخل صدورهم لتزيد من حجم التوتر في حياتهم. ويوضح الباحثون أن النظرية، ومفادها أن تعابير الوجه تفضح ردود الفعل البيولوجية تجاه المخاطر والتهديدات، وأيضا الفرص، تعود إلى تشارلز داروين، لكنها لم تبحث بشكل كاف إلى الآن. وقد شملت الدراسة – حسب ما ورد بصحيفة الشرق الأوسط – ٩٢ متطوعا قاموا بعمليات رياضية وخضعوا لنسب عالية من الضغوط والإزعاجات، مثل لفت انتباههم لأخطائهم بطريقة مستفزة أو الطلب منهم بالإسراع في حل العمليات بشكل غير معقول وغيرها من الاستفزازات، التي كان الغرض منها تسجيل تعابير وجوههم. بعد انتهائهم من حل العمليات الرياضية، قام الباحثون بقياس هورمون الكورتيزون، المسبب للتوتر، لديهم وكانت النتيجة أن الذين أظهروا غضبهم بشكل واضح، كانت نسبة الكورتيزون قليلة في أجسامهم، مقارنة بالذين كانوا يتحكمون في غضبهم وتعابيرهم. وترى الباحثة "جينفر لورنر" أن هذا يدل دلالة واضحة على أن الغضب لا يجعل الدم يغلي في عروق الإنسان فحسب، بل أيضا يشجع على ظهور مشاعر القوة والتحكم ومن ثم الارتخاء والسكينة. ومن جانب آخر، يعتقد الدكتور "بيل فري" من مركز أبحاث الدمع وجفاف العين في ولاية ميناسوتا الأمريكية أن البكاء مفيد. فقد تبين أن ٨٥٪ من النساء و ٧٣٪ من الرجال الذين شملتهم دراسة أمريكية شعروا بالارتياح بعد البكاء. ويقول فري "على ما يبدو فإن البكاء يخفف من حدة الضغط النفسي وهذا مفيد للصحة لاسيما أننا نطلق على العديد من الأمراض تسمية "الاضطرابات النفسية". ويوضح "فري" أن الدموع تخلص الجسم من المواد الكيماوية المتعلقة بالضغط النفسي، ولدى دراسة التركيب الكيمائي للدمع العاطفي والدمع التحسسي (الذي يثيره الغبار مثلاً) أن الدمع العاطفي يحتوي على كمية كبيرة من هرموني "البرولاكين" و "آي سي تي أتشن" اللذين يتواجدان في الدم في حال التعرض للضغط، وعليه فإن البكاء يخلص الجسم من تلك المواد. وأوضح هذا الاكتشاف سبب بكاء النساء بنسبة تفوق بكاء الرجال بخمسة أضعاف، فالبرولاكين يتواجد لدى النساء بكميات أكبر مقارنة بالكمية لدى الرجال لأنه الهرمون المسؤول عن إفراز الحليب. ويرى الدكتور "فري" أن الحزن هو المسؤول عن أكثر من نصف كمية الدمع التي يذرفها البشر في حين أن الفرح مسؤول عن ٢٠٪ من الدمع .أما الغضب فيأتي في المرتبة الثالثة. هذا كما يتفق الطبيب النفساني الدكتور "بريان روت" ومؤلف كتاب "مكان آمن للبكاء"، مع الدكتور فري في أن البكاء مفيد، وخلص روت خلال التجارب والحالات التي صادفها خلال الخمسة عشر عاماً الماضية إلى أن عدم القدرة على البكاء كان السبب وراء العديد من الأمراض التي كان يحاول علاجها خصوصاً أن تقاليد التنشئة تحث الرجال على كبح الرغبة في البكاء. ويقول روت "لسبب ما قرر المجتمع التعبير عن المشاعر بهذه الطريقة عير الصحية في حين أن التعبير عن العواطف أفضل بكثير من كبتها.



دجاج بلا انفلونزا
تصوير / سمير هادي

كومبيوتر وأنترنيت

Computer Wireless Local Area Network

هي شبكة كمبيوتر محلية لاسلكية تعرف بـ (WLAN)يتم فيها الارتباط بين أجهزة الكمبيوتر في المكان الواحد باستعمال وسط لاسلكي مثل ذبذبة إرسال(RF Radio Frequency)أو تحت الحمراء(IR Infra Red)بدلاً من الكابلات وهذا يسمح للمستخدمين أن يكونوا على اتصال بالشبكة دون الارتباط فيزيائياً بين أجهزتهم.

هناك نظامان يمكن أن يستخدما لإنشاء شبكات (LAN)اللاسلكية ويمكن أن نوجزهما كالأتي:

١- نظام إرسال الذبذبات(Radio Frequency Systems) وينقسم إلى نوعين هما :

❖ ذبذبات إرسال (RF) Radio Frequency :حيث أن(RF)يمكن أن يستخدم للاتصالات فيما يسمى (Line of sight)وعلى المسافات الأطول ، وتخترق إشارة(RF) الجدران وتصل إلى كل مستخدم دون الحاجة إلى أن يكون هناك خط مباشر بينهم وذلك باستخدام تكنولوجيا خاصة تدعى (Spread Spectrum (SS والتي تقوم بمعايرة نفسها بحيث لا يمكن لمستخدم وحيد أن يتحكم بالآخرين والترددات المستخدمة هي 2.5 - 2.4Ghz و 5.7- 5.8 Ghz.وذلك حسب المقياس العالمي ٨٠٢,١١ IEEE

*نظام الذبذبات تحت الحمراء : IRحيث يتم الاتصال بين المستخدمين عبر الجزء المخفي للطيف الضوئي ويستعمل في المسافات القصيرة جداً مسافة لا تزيد عن ٥٠ قدماً وغير قادر على اختراق الحواجز ولذلك يعتبر غير مفيد لإنشاء الشبكات اللاسلكية مقارنةً بالأنظمة الأخرى .

هناك طريقتان لـ Spread Spectrum تستخدمان وفق تعليمات في مجموعتي :

❖ (Direct Sequence Spread Spectrum (DSSS إن مصطلح(DSSS) هو طريقة معقدة لوصف نظام يتطلب إشارات على هيئة ترددات معطاه وينشرها عبر مجموعة من الترددات إلى إشارة التردد المركزي الأصلي. إن خوارزمية الانتشار هي مفتاح العلاقة بين مستوى السرعة وتغيرات التردد قدرة النقل المحققة عبر هذا النظام هي من ١الى ٢MBps وبتردد . 2.4 Mhz

(FHSS))*ويمتاز بمتانة قوية ضد الإختراق أو التداخل مع نظام إرسال آخر ويستخدم نفس تردد DSSSويحقق نفس سرعة نقل البيانات.