

39 طالبا و76 طالبة بكلية
الهندسة بجامعة الإمارات يؤدون
بنجاح برنامج التدريب العملي



نيكول سابا:
القرصنة تحولت ظاهرة
على الساحة الفنية



أوتوم ريزر تنتظر طفنها الثاني

أعلنت الممثلة الأميركية، أوتوم ريزر، انها تنتظر ولادة طفلها الثاني من زوجها جيسي وارن، في تشرين الثاني نوفمبر المقبل. وأقار موقع بيبول الأميركي، ان ريزر، نشرت صورة يبدو فيها حملها، وكتبت على موقعها على الإنترنت انتبهوا.. نعم.. أنا حامل. وأضافت الطفل رقم 2 على الطريق وسولد في نهاية تشرين الثاني نوفمبر، ونحن سعداء جداً. يشار إلى ان ريزر تعرف بأدوارها في المجا الأخير، وذي أو سي، و لا عائلة عادية، وغيرها. ويذكر ان ريزر متزوجة ب وارن منذ العام 2009، ولديهما ابن يدعى فينوس جيمس الذي يبلغ من العمر سنتين. من جهته كتب وارن على موقع تويتر اعتقد انه حان الوقت كي نعلن انني وأوتوم ريزر، والطفل وارن، ننتظر الطفل رقم 2.

الأزهر يطالب بوقف بيع مخطوطة نادرة من القرآن

طالب الأزهر في مصر، امس الجمعة، وزير خارجية بلاده محمد كامل عمرو، ومنظمة الأمم المتحدة للتربية والعلوم والثقافية (اليونسكو)، بإيقاف مزاد علني لبيع مخطوطة نادرة من القرآن الكريم في فرنسا. وقالت مشيخة الأزهر على موقعها على الإنترنت إن شيخ الأزهر، أحمد الطيب، وجه رسائل إلى عمرو وعبد العزيز التوجيري، المدير العام للمنظمة الإسلامية للتربية والعلوم والثقافة (الإيسيسكو)، وإيرينا بوكوفا، المدير العام لليونسكو، لإيقاف المزاد العلني المزمع إجراؤه في 9 حزيران يونيو بمنطقة فونتينبلو في فرنسا، لبيع مخطوطة نادرة من القرآن الكريم سرقت من الأزهر أيام الحملة الفرنسية. وأوضح الطيب أن المخطوطة هي وقف أزهرى نادر وجزء من التراث لا يجوز بيعه ولا إهداؤه ولا التصرف فيه بشكل من الأشكال. وقال مصدر من داخل مشيخة الأزهر، إنه يجري اتخاذ كافة الإجراءات القانونية لاسترداد هذه المخطوطة.

العسل.. مادة شافية ومنشطة

يتميز العسل بقدرته على تسريع التئام الجروح، إلا أن فوائده لا تنحصر بهذه الخاصية، بل تتعداها إلى خصائص علاجية أخرى واستعماله في تطبيقات متعددة. وقد أظهر عسل الصعتر العضوي، من دون سواه، فاعلية في محاربة أمراض تصيب القولون. تؤثر نوعية الأزهار والمواد التي يضيفها النحل إلى العسل على تركيبته، إلا أن ذلك لا يعني ألا قيمة لأنواع العسل الأخرى، فلكل منها خصائص معينة. هنا بعض الأسئلة والإجابات.



الزيم تنتج غدد النحل الغذائية. يستحسن عدم استعماله للأطفال الذين تقل أعمارهم عن عام؛ يحتوي العسل على كلوستريديوم بوتولينوم، وهي بكتيريا مسؤولة عن التسمم الغذائي وتعجز النباتات الموية في أمعاء حديثي الولادة عن التخلص منها. يستحسن عدم استعماله للمسنين الذين يعانون ارتفاعاً في معدل الدهون الثلاثية في الدم. يستحسن عدم استعماله للأشخاص المصابين بأمراض المجاري البولية (الحصى). لا بد من الإشارة إلى أن الحساسية من الرحيق لا تؤدي بالضرورة إلى حساسية من العسل.

ما هي فوائده؟

- لمكافحة فقر الدم والتعب: يُعزى فقر الدم إلى نقص الهيموغلوبين (الذي يضمن انتقال الأوكسجين)، ما يسبب تعباً وضجواً وضيقاً في التنفس عند بذل جهد معين. يحتوي العسل على عناصر أساسية لتكوين الهيموغلوبين: حديد، نحاس، منغنيز، الفيتامينان B6 وB9. علاوة على ذلك، يشتمل وجود الفلوكوز سهل الامتصاص للجسم عند الشعور بتعب جسدي أو عقلي. أفضل الأنواع: عسل الحنطة السوداء، الكولزا، والأرز.

تحسين القدرة على التحمل

يتكون سكر العسل بشكل أساسي من خليط الفلوكوز (18%) والفركتوز (80%) الذي يحرص الرياضيون على الحصول عليه. يمتاز النوع الأول بسهولة وسرعة امتصاصه في حين يصعب امتصاص الثاني. لذلك يتناول الرياضيون سكرًا جاهزًا قبل بدء المباراة. يشكل الفركتوز مخزون طاقة يستعمله الجسم في ما بعد، إلا أنه لا يسبب ارتفاع مستوى السكر في الدم لأنه يتحول ببطء في الكبد إلى جلوكوز. أفضل الأنواع: عسل الحنطة السوداء أو النفل.

وقاية من أمراض القلب

يحتوي العسل على شريحة واسعة من البوليفينول (كيرسيتين، أكاسيتين...) التي تساهم في الوقاية من أمراض القلب والأوعية الدموية عبر مكافحة تكوّن الكوليسترول السيئ. عند استبدال السكر الأبيض بالعسل، تبدو هذه الوقاية أكثر فاعلية. أفضل الأنواع: عسل دوار الشمس أو النفل.

معالجة الجروح

يقلل استعمال ضمادات العسل من تكاثر البكتيريا في الجروح ويسرع شفاؤها. يمض العسل الحلو الماء والبكتيريا ويقضي على البكتيريا المقاومة للمضادات الحيوية، كذلك يمنعها معدل حموضته (يتراوح بين 3 و4) من التكاثر. يحتوي العسل أيضاً على ماء الأوكسجين (فوق أكسيد الهيدروجين) المطهر بفضل

أين يُباع العسل؟

يمكن شراؤه مباشرة من متاجر المنتجات العضوية.

صحيح أن العسل مادة طبيعية إلا أن ذلك لا ينفي إمكان تأثير المعادن الثقيلة الملوثة عليه (الرصاصة...) أو التلعب بمكوناته (إضافة الفلوكوز). كذلك يمكن شراؤه من متاجر مستحضرات التجميل في شكل شامبو أو هلام استحمام أو قناع أو مرهم لليدين.

هل يُستحسن أن يكون مستراً؟ تقتضي البسترة تسخين العسل على حرارة تصل إلى 78 درجة ليضع دقائق للتخلص من الكائنات الدقيقة وتجنب التخمر والحفاظ عليه تسعة أشهر على الأقل. يُفضل استعمال عسل غير مستر لأغراض طبية، إذ يفقد العسل عند تسخينه على حرارة تصل إلى 40 درجة خصائصه، لا سيما حين يكون مستخرجاً من الأزهار، فالحرارة تقضي على ماء الأوكسجين وعلى الأنزيمات.

كيف تحافظين عليه؟ ضعيه بعيداً عن الضوء والحرارة (20 درجة كحد أقصى) لتضمني بقاءه صحيحاً وتحافظي على ميزاته.

خليط العسل والخزامى للعناية بالوجه - ملعقة من هريس اللوز الأبيض (يمكنك شراؤه من متاجر المنتجات العضوية). - ماء زهرة الخزامى. - نصف ملعقة من عسل الخزامى.

الطريقة - اخلطي هريس اللوز بماء الزهر لتحصلي على حليب. ذوبي نصف ملعقة من عسل الخزامى في الخليط. - ضعي الخليط مرة في الأسبوع على بشرتك الحساسة أو المتعبة. - اتركيه ليضع دقائق ثم اغسلي بشرتك بمياه منعشة. - استمعي ببشرة نظيفة ومرتاحة ومنعشة وناعمة. - يشكل الحليب غشاءً مرطباً يغطي البشرة ويزيد من فترة فاعلية الخليط.

ضادات لتسريع التئام الجروح

قام باحثون أميركيون بتصنيع ضماد خاص يسرع من شفاء الجروح ويوقف النزف ويحمي من الالتهابات، متخذين من القشرة التي تغطي الجروح دليلاً ومهما لهم. وبين الباحثون في الدراسة التي نشرت في دورية آسي أس المواد والوسائط التطبيقية، خصائص الطبقة الداخلية من القشرة التي تغطي الجروح، والتي تدعى الجلبي، حيث تعمل هذه القشرة كضماد طبيعي، فهي توقف النزف وتحمي الجرح من الإلتان والالتهاب وتجذب الخلايا اللازمة للشفاء والالتئام. وأوضح الباحثون أن الضمادات الحالية تعمل على وقف النزف ومنع الالتهاب فقط، ولكنهم أرادوا إيجاد نوع آخر من الضمادات التي يمكنها أن تسرع من الشفاء والتئام الجروح، وبذلك استطاعوا تطوير ضماد مصنوع من مواد خاصة جاذبة للخلايا اللازمة للشفاء والتئام الجروح وهذه المواد تشبه تلك الموجودة في الطبقة الداخلية من القشرة التي تغطي الجروح. وقد بينت التجارب المخبرية سرعة انجذاب الخلايا الخاصة التي تساعد على الشفاء لهذه المواد وتجمعها بنفس الطريقة التي تحدث في قشرة الجروح بالحالة الطبيعية. ويأمل الباحثون في تطوير مواد أخرى مشابهة ولها خصائص جذب أنواع أخرى من الخلايا، وذلك لاستعمالها في علاج بعض الحالات المرضية، مثل معالجة الأورام عن طريق النفاذ الخلايا السرطانية أو لنمو العظام، حيث يمكن لهذه المواد جذب الخلايا العظمية اللازمة لعلاج تلف الأعصاب.



الحوامل المصابات باضطراب في الغدة الدرقية معرضات للولادة المبكرة

وجدت دراسة جديدة، أن النساء الحوامل المصابات باضطراب في الغدة الدرقية هن أكثر عرضة لخطر الولادة المبكرة ومضاعفات أخرى متعلقة بالحمل قد يكون لها تداعياتها الصحية على المرأة ومولودها. وذكر موقع هلت داي نيوز الأميركي، أن الباحثين بالمعهد الوطني الأميركي لصحة الطفل والتنمية البشرية، وجدوا أن النساء اللواتي يعانين من مشكلات تتعلق بالغدة الدرقية يزيد لديهن خطر إنجاب مواليد خدج. وقالت الباحثة المسؤولة عن الدراسة، تويجا مانيستو، ما لا يقل عن 80 ألف امرأة حامل تعاني في الولايات المتحدة سنوياً من أمراض الغدة الدرقية. وأضافت أن تلك النساء معرضات لخطر أكبر للإصابة بمضاعفات خاصة بالحمل بينها ارتفاع ضغط الدم، والولادة المبكرة. وشملت الدراسة بيانات طبية لما يزيد عن 223 حالة حمل، حيث وجد العلماء أن النساء اللواتي يعانين من اضطراب في الغدة الدرقية هن أكثر عرضة للإصابة بتسمم الحمل الذي يشمل على زيادة البروتين في البول وارتفاع حاد لضغط الدم خلال الحمل. كما أن تلك النساء دخلن لوحدة العناية المركزة في المستشفيات بشكل متكرر أكثر، وكن أكثر عرضة للإصابة بسكري الحمل وارتفاع معدل الولادة القيصرية. ولفت العلماء إلى أهمية أن تتمتع المرأة بمستويات مناسبة من هرمونات الغدة الدرقية لدعم حملها الصحي، وبالتالي من الضروري مراقبة هذه المستويات بدقة عند الحوامل اللواتي يعانين من اضطرابات في هذه الغدة.

كذبة تخلي جامعة

استدعى ورود بلاغ بوجود قنابل في حرم جامعة سيتون هال بنيوجيرسي إخلاءها بالكامل، وإخضاعها لتفتيش أمني دقيق أظهر ان الأمر كان مجرد كذبة. ونقلت صحيفة ذي ستار ليدجر الأميركية عن السلطات المختصة قولها ان تهديداً على موقع فيسبوك بوجود قنابل مزروعة في كل مبنى من مباني الجامعة الـ15، استدعى تحرك القوى الأمنية التي أخلت المكان بالكامل، وقضت ما يزيد عن ساعتين في تفتيش المباني الـ15 من دون العثور على اي شيء مريب. وأكد ما مور مقاطعة إيسيسكو أرماندو هانتورا ان القوى الأمنية لم تعثر طوال ساعتين من التفتيش على أية مواد متفجرة. ويجري التحقيق لتحديد هوية الشخص الذي نشر هذا التهديد. يشار إلى انه صدف انه لم يكن في الجامعة أكثر من 100 شخص نظراً لانتهاء الفصل الدراسي في بداية الشهر الحالي.

منوعات الفجر

22



39 طالباً و76 طالبة بكلية الهندسة بجامعة الإمارات يؤدون بنجاح برنامج التدريب العملي



إقامة العين تحتفل باليوم العالمي لمكافحة التدخين

•• العين - الفجر:

نظمت إدارة الإقامة وشؤون الأجانب في العين حملة توعية بمناسبة اليوم العالمي لمكافحة التدخين، الذي يصادف الحادي والثلاثين من شهر مايو من كل عام لعملائها الداخليين والخارجيين، لتعريفهم بالأضرار التي يسببها التدخين على صحة الفرد والمجتمع، بمشاركة جامعة الإمارات ومستشفى توام، وأكاديمية نادي العين الرياضي، ومدرسة التوحيد الحلقة الأولى.

وأكد العقيد خليفة مطر بالقيوم، مدير إدارة الإقامة وشؤون الأجانب بالعين، أن تنظيم هذه الحملة يأتي تنفيذاً لتوجيهات القيادة العليا بضرورة الاهتمام بالإنسان، والحفاظ على صحته باعتباره الثروة الحقيقية لهذا الوطن، وتعزيز قيم وأهداف وزارة الداخلية لافتاً إلى أنها تتزامن مع احتفالات دولة الإمارات العربية المتحدة باليوم العالمي لمكافحة التدخين.

واشتملت الحملة على أنشطة وفعاليات تبين مخاطر التدخين على صحة الفرد والمجتمع، وتضمنت معرضاً للصور أعدته عدد من طلبة جامعة الإمارات، وقدمت مجموعة من طالبات مدرسة التوحيد عرضاً مسرحياً عن أضرار التدخين على الأسرة، كما تم إجراء الفحوص الطبية للموظفين والمرجعين من قبل اختصاصي مستشفى توام، وتوزيع كتيبات ونشرات على المرجعين والتي توضح الأضرار الناتجة عن تدخين السجائر والمواخ.

وألّفى المقدم محمد سلطان الظاهري، نائب مدير الإدارة، كلمة أكد خلالها أن التدخين أفة ضارة بالمجتمع تستوجب تضافر الجهود للحد منها، والقضاء عليها، موضحاً أن المجتمع تقع عليه مسؤولية توعية الأفراد؛ وحمايتهم ووقايتهم من الأمراض التي يتعرضون لها بسبب التدخين.

كما تم تنظيم محاضرة توعوية عن مضر التدخين، والأمراض التي يسببها، وأهمية الإقلاع عنه للاستمتاع بحياة صحية سليمة، والعيش في بيئة خالية من التدخين شارك فيها الدكتور حازم عبدالخالق حسين اختصاصي طب الأسرة في عيادة الجاهلي بمستشفى توام بالعين، والواعظ الديني في إدارة الإقامة وشؤون الأجانب بالعين وفي الختام كرم المقدم محمد سلطان الجهات المشاركة في الحملة، تقديراً لهم على جهودهم التي بذلوها مما أسهم في إنجاح الحملة.



•• العين - الفجر:

أتمت كلية الهندسة فضلاً دراسياً ناجحاً آخراً هو الفصل الدراسي الخامس والثلاثون في برنامج التدريب العملي الخاص بها، بحيث تم إلحاق 39 طالباً و76 طالبة لفترة 4 شهور بشركات صناعية مختلفة داخل الدولة وخارجها. حضر الحفل النهائي الدكتور علي المرزوقي العميد المساعد لشؤون البحث العلمي ورئيس وحدة التدريب العملي ومشاريع التخرج الدكتورة هند سعيد القمزي ورؤساء الأقسام وأعضاء هيئة التدريس بالكلية وما يفوق على 35

ممثلًا من المؤسسات الصناعية بالدولة وقد قام عميد الكلية بتوزيع الشهادات على ممثلي الصناعة تقديراً لجهودهم في إنجاز البرنامج، حيث تعد الخبرة العملية في المجال الصناعي مكوناً تكاملياً للخطة الدراسية للطلبة بالكلية بحيث يعضي كافة طلبة الهندسة فضلاً دراسياً كاملاً (15 أسبوع) في مجال تقني ذي علاقة بتخصص الطالب أو الطالبة. ويتطلب من كافة الطلبة تقديم تقرير نهائي وعرض لمشاريعهم أمام هيئة تحكيم. إن استكمال برنامج التدريب الصناعي بنجاح يعد شرطاً أساسياً لكي يصبح الطالب مؤهلاً ليكون في فئة طلبة السنة النهائية

بالكلية. ومن الأهداف التي يتم السعي إليها من وراء هذا البرنامج، بالإضافة لكسب المعرفة التقنية، هو زيادة الوعي المهني للطلبة ليبنوا على أساسه مهارات الاتصال والتنظيم وإدارة المشاريع. وحيث أنه لا يمكن تلبية هذه الأهداف في المحيط الأكاديمي، فإن التعاون مع الشركات الصناعية يصبح أمراً حتمياً لتعريض الطلبة بطريقة مثلى للبيئة التقنية. ويتم إلحاق الطلبة على أساس تخصصاتهم وبناءً على الحاجة الحقيقية من قبل الشركات الصناعية المشاركة في البرنامج. ويتم تطوير برنامج العمل برمته بواسطة الشركات المشاركة، بحيث يكون من المتوقع قيام الطلاب

بتنفيذ مهام محددة. وتضم قائمة الشركات المشاركة لنا في هذا البرنامج حالياً 241 شركة صناعية كبرى من القطاع الخاص و128 مؤسسة حكومية. ولا تألوا وحدة التدريب العملي بالكلية جهداً في البحث عن شركات ذاتة الصيت والشهرة، بحيث يمكن جعل هذا البرنامج نافعا لكلا الجانبين وتحقيقاً للاستفادة القصوى المرجوة. ويتم منح شركائنا الصناعيين الفرصة لاختيار موظفي المستقبل المتوقعين، وبناء روابط وثيقة مع الكلية مع إمكانية الوضع في الاعتبار تصديق برنامج الطلبة في إطار مشروع تخرج متكامل في السنة النهائية لبرنامج الطلبة.



برعاية وكيل وزارة التعليم.. تخرج البراعم في مدرسة الأضواء

•• العين - الفجر:

برعاية وحضور الدكتور سعيد حمد الحساني وكيل وزارة التعليم والبحث العلمي أقامت مدرسة الأضواء في مدينة العين حفل تخرج الدفعة الثامنة عشرة لطلاب قسم الروضات للعام الدراسي الحالي، وذلك على مسرح التميز بمنطقة فلج هزاع. كما حضر الحفل سعادة أحمد حمد الحساني، ومديرة المدرسة الدكتورة مكارم مبارك وممثلين عن مجلس أبوظبي للتعليم ومنطقة العين التعليمية وأعضاء الهيئتين الإدارية والتعليمية وأولياء أمور الطلبة، وتخلل الحفل ألقاء كلمات وفقرات تربوية وفنية وموسيقية وتكريم الخريجين.



منوعات العقل

23



المشي يحارب الجلطات

المشي لبضعه أيام في الأسبوع قد يخفّض خطر الجلطة الدماغية تزامناً مع تحسين الصحة العامة وإبقاء الوزن تحت السيطرة. نُشرت دراسة في مجلة (جلطات الدماغ) (Stroke) وتوصلت إلى هذا الاستنتاج بعد مراجعة استبيانات شملت 13576 رجلاً و19416 امرأة (بين 29 و69 عاماً) كانوا قد تسجلوا في دراسة عن السرطان والتغذية في إسبانيا.

تمت متابعة حالة المشاركين بين 10 و14 سنة، وقد عمد الباحثون خلال هذه الفترة إلى تقييم مستويات النشاط الجسدي لديهم وتسجيل أي جلطات دماغية يواجونها.

صحيح أن المشي لم يؤثر كثيراً على مخاطر الجلطة عند الرجال، لكن تبين أن المرأة التي تمشي لأكثر من ثلاث ساعات ونصف أسبوعياً تستفيد من تراجع خطر الإصابة بجلطة دماغية أكثر من تلك التي لا تمشي بشكل منتظم. لا تثبت هذه الدراسة أن المشي يمنع الجلطات (لأن الناس لا يتذكرون مستوى نشاطاتهم بدقة دوماً). لكن تم التوصل إلى نتيجة مماثلة في (مبادرة صحة المرأة) منذ سنتين. في تلك الدراسة، لوحظ تراجع خطر الإصابة بجلطة دماغية بنسبة 30% عند المرأة التي تمشي لساعتين أو أكثر أسبوعياً مقارنة بتلك التي لا تتحرك بالمستوى نفسه. تشدد هذه الدراسات على أهمية ممارسة النشاطات الجسدية بانتظام لتخفيف مخاطر أمراض القلب والشرابيين.



دليل عملي فيه مواصفات كل نبتة تقاليد وأساطير... الأعشاب التي تشفي

أخذ طب الأعشاب اليوم مكانه في كبرى كليات الطب الأجنبية على مثال الطب التقليدي وهو يوازر هذا الأخير لبلوغ المريض الشفاء. ومؤلفة كتاب (الأعشاب التي تشفي) صوفي لاكوست كتبت منذ سنوات طويلة عن الأعشاب الطبية والعلاجات ببساطة ودقة وتحقق من معلوماتها كافة على ضوء الاكتشافات الحديثة (منشورات دار الفراشة - بيروت).

تفرك ربات البيوت الأقفال والمسكات الحديدية على النوافذ والأبواب بأوراق إبرة الراعي، فيضمن بذلك أن يحمي زيت إبرة الراعي العطري الحديد من الصدا والصدريين.

البهشية

تقول الأسطورة إن مريم ويوسف والطفل يسوع في فرارهم إلى مصر اختبأوا عند اقتراب جنود هيروودس. وفي اندفاع عجائبي، مدت البهشية أعضائها لتخبئهم وراء أوراقها الكثيفة الشائكة. وعرفانا بجميلها، باركتها مريم وتمنّت أن تظل دائما خضراء، كرمز للخلود. ويقال إن الأشواك التي تزين الأوراق تمثل آلام المسيح. والثمار الحمراء التي تشبه قطرات الدم، تذكر المؤمنين بالكيل الشوك.

وفي بلدان أوروبا الشمالية، تقول الأساطير إن الجن الصغار المختبئين في أغصان البهشية يحمون السكان من مقالب العفاريت المنزلية. وتصنع من هذه الأغصان أكابيل تعلق في مدخل البيت، في السنة الجديدة.

الزيزفون

ينتمي الزيزفون إلى مجموعة الأشجار المقدسة عند الأفرقي وعند شعوب شمال أوروبا.

ففي أثناء سفره في شكل بشري، طلب زوس من سكان إحدى القرى إيواه ليلية فرفض الجميع استقباله باستثناء زوجين يعيشان في الفقر. ومن دون أن يتعرافا إليه تشاركا معه في طعامها القليل وتركه لا سريرهما. في صباح اليوم التالي، كشف زوس عن هويته واصطحبهما إلى تلة، فيما غمرت مياه الفيضان محيط التلة. وفي مكان منزل مضيبي الصغير، ارتفع معبد. ووعدهما زوس بتحقيق إحدى أمنياتهما. وكل ما طلبه الزوج والزوجة أن يصحبا كاهن ذلك المعبد الجديد وآل يموتا الواحد دون الآخر. فأجاب زوس بصوته الراعد (لكما ما أردتما). وعندما أصبغا عجوزين عجوزين جداً، حول زوس المرأة إلى شجرة زيزفون والرجل إلى شجرة بلوط، الواحدة قرب الأخرى.

الصفصاف الأبيض

كان الصفصاف يُعتبر شجرة إلهة الطبيعة والخصب، ديميتير. لكن للصفصاف أيضاً قدرات سلبية، كانت القديسة هلديفارد بنغن، وهي أول معالجة أوروبية بالنبات تستحق هذا الاسم، تجد أن الصفصاف يثير السوداوية والمرارة... لا بد من أن هذا يرجع أيضاً إلى رمزيتته، إذ إن السلتيين الذين كانوا يبنون الأكمات الضريحية على ضفاف المستنقعات، كانوا يعتبرون الصفصاف شجرة الموت. في المناطق الريفية، تصمد التقاليد في وجه التغيرات والزمن؛ كما في الحرافات والغرافة، كثيراً ما يكون مفهوم الموت مرادفاً للانقطاع. ففي منطقة نانت الفرنسية، عندما تُفسخ الخطبة، يُقدم للخطيبين السابقين، من باب السخرية، غصن صفصاف. ووفقاً للحرافات القديمة، عليك بالحذر عندما تنتزه في مكان مزروع بالصفصاف، وتجنب زيارته مع شخص تحبه؛ قد ترى أولئك الأقزام الشزيرين الذين يشقون المقالب المؤذية. والمتعة الكبرى لديهم هي في افتعال الخلافات والمهاجرات.

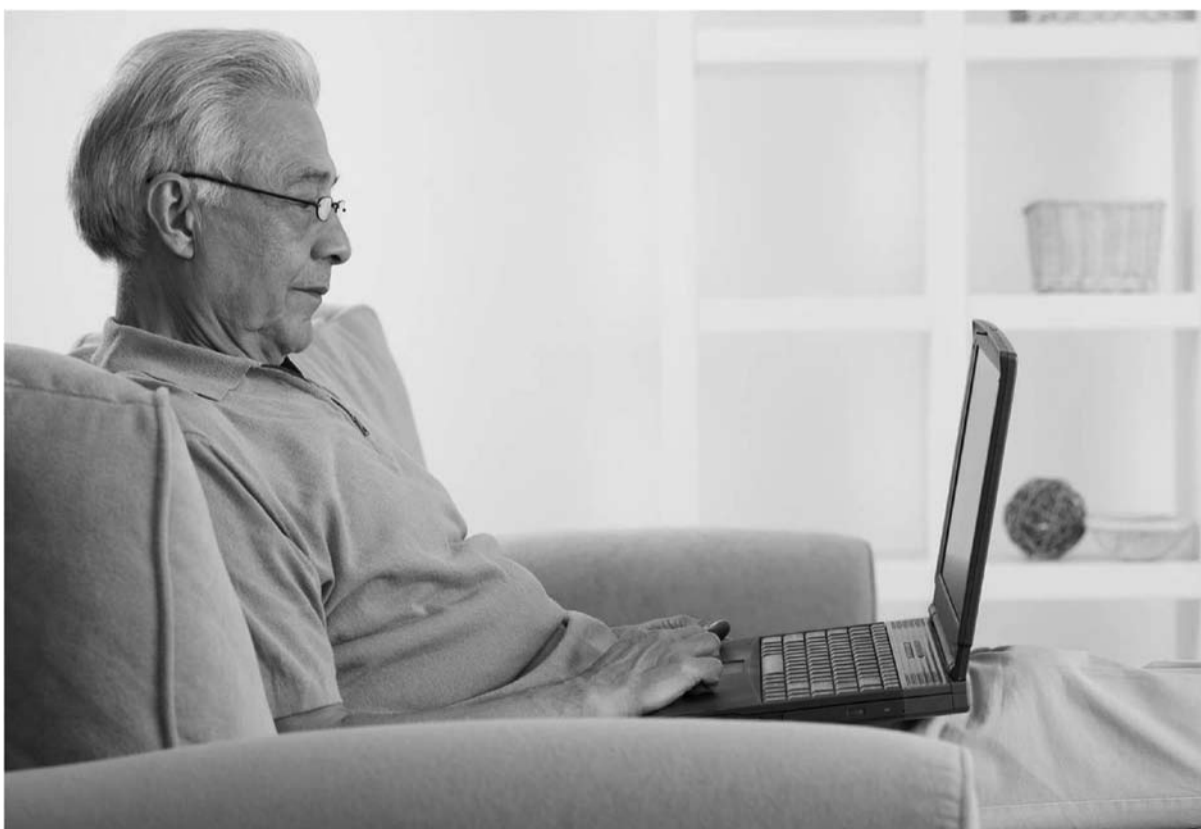


عاملان أساسيان لحماية المهارات العقلية وتجنب الخرف

النشاط الجسدي يواجه النشاط العقلي

النشاط الجسدي والتحفيز العقلي عاملان أساسيان لحماية المهارات العقلية وتجنب الخرف.

لكن هل أحدهما أكثر فاعلية من الآخر؟ يجيب د. سكوت مغييس، أستاذ في علم الأعصاب في كلية هارفارد الطبية: (يصعب في هذه المرحلة تحديد ذلك لأن معظم الدراسات لم يعالج هذه المسألة بعد).



وبناء النماذج، أو أي عدد من النشاطات الأخرى. المبدأ الأساسي اختيار نشاطات تتطلب مشاركة ناشطة بدل المشاركة الجامدة مثل مشاهدة التلفزيون. أوصي حتماً بالنشاطات الجسدية والعقلية والاجتماعية لجميع المرضى الذين أقابلهم في عيادتي المختصة بالأمراض العصبية (المعرفية).

د. مغييس: (يكفي القيام بنسبة متواضعة من تمارين الأيروبيك لحصد نتائج معرفية إيجابية. استعملت دراسات عدة أنظمة تركز على المشي بوتيرة معتدلة، خلال ثلاثة أيام في الأسبوع).
في ما يخص النشاط العقلي، يقترح القيام بنشاط تستمتع به: (قد تشمل تلك النشاطات الكلمات المتقاطعة، والقراءة، والمشاركة في نادي،

رصدت دراسة حديثة شملت أشخاصاً في السبعين من عمرهم ونُشرت في مجلة (علم الأعصاب) تراجع مشكلة اكتماش الدماغ وإصابات المادة البيضاء الدماغية (قد تكون مؤشرات على الخرف) عند الأشخاص الذين يمارسون أكبر نسبة من النشاطات. تبين أن الأشخاص الذين مارسوا نشاطات فكرية لم يستفيدوا من المنافع نفسها. لكن صدرت النتائج استناداً إلى تحليل استبيانات ألحق بسجوحات دماغية بعد بضع سنوات، ويقول د. مغييس إن الأمر ليس دليلاً كافياً للتوقف عن اعتبار التحفيز العقلي عاملاً لحماية القدرات المعرفية. لكن تؤكد تلك النتائج على دور التمارين الرياضية في حماية صحة الدماغ، مثلما تثبت دراسة أخرى نُشرت حديثاً في مجلة (جلطات الدماغ) أن الراشدين الأكبر سناً الذين يمارسون الرياضة بانتظام يخفّضون خطر إصابتهم بالخرف المرتبط بالأوعية الدموية بنسبة 40%. يقول د. مغييس إن دراسات عدة تثبت دوماً أن التمارين المنتظمة قد تزيد حجم المناطق الدماغية المهمة للذاكرة والتفكير: (تتعدد الآليات المحتملة للقيام بذلك، مثل الإنتاج التحفيزي لعوامل النمو والأوعية الدموية والخلايا الدماغية الجديدة، ما قد يوفر منطقة عازلة تحمي من التغيرات الدماغية التي تسبب الخرف).

منافع النشاط العقلي

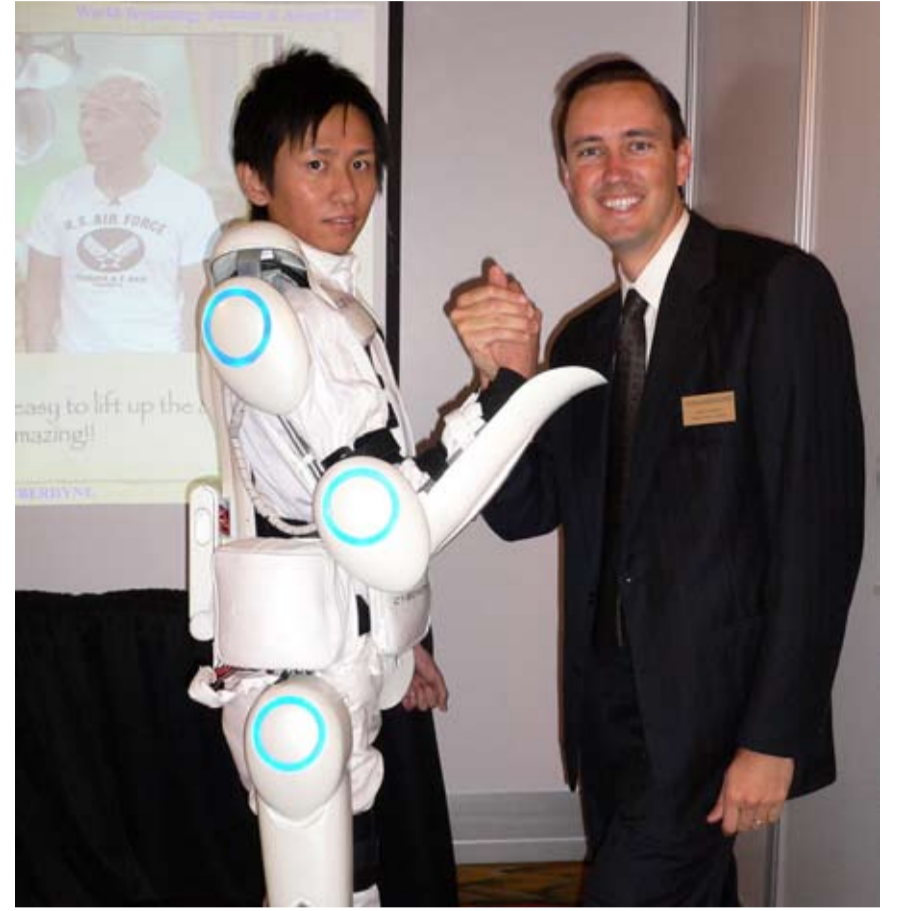
تكثر الأدلة أيضاً على أن النشاط العقلي يحافظ على الصحة المعرفية. أعادت دراسات التأكيد على ذلك في عام 2012. وجدت دراسة نُشرت في مجلة (علم الأعصاب) رابطاً مباشراً بين معدل النشاط المعرفي، مثل قراءة الصحيفة أو لعب الشطرنج، ومستوى الوظيفة المعرفية في السنة اللاحقة. لاحظت دراسة أخرى، كما ذكرنا في (رسالة هارفارد الصحية)، تحسن الصحة المعرفية في عمر متقدم نتيجة المشاركة في نشاطات مفيدة مثل التطوع أو ممارسة هواية مشوقة.
يقول د. مغييس: (عند ممارسة وظيفة معرفية معينة، تحسن تلك الوظيفة. إذا شارك أحد في مهمات تتطلب تشغيل الذاكرة، مثل حفظ المواد أو التلاعب بها في العقل لفتترات قصيرة من الوقت، يصبح الفرد أقوى في ذلك المجال).

ما العمل؟

يجب الاستفادة من الحماية المعرفية التي توفرها النشاطات العقلية والجسدية معاً. للحصول على المنافع الجسدية، ابدأوا بالتحرك. يقول

آليون سيبدلون حياتك

يجري العمل راهناً على عدد كبير من الآليين. ويعد الكثير منهم بتحسين الإنتاجية في المكاتب، المصانع، والمزارع. هنا نظرة إلى أبرزها.



منوعات العمل

25



صفحة دماغية تواجه الزهايمر

ما هو المؤشر الأفضل الذي يندر يفقدان الذاكرة؟ يتوافر اختباران لتحديد ما إذا كنا أكثر عرضة للإصابة بمرض الزهايمر: اختبار جيني يعرف باسم APOE4 واختبار لتصوير الدماغ اسمه (التصوير المقطعي بالإصدار البوزيتروني) (PET scan). وجدت دراسة حديثة في مجلة علم الأعصاب أن مسح الدماغ هو المؤشر الأفضل.

يمكن أن يرصد التصوير المقطعي بالإصدار البوزيتروني بروتيناً اسمه (بيتا أميلويد) وهو موجود في صفائح داخل أدمغة الناس الذين أصيبوا بمرض الزهايمر لاحقاً. أجرت دراسة حديثة الاختبارين معاً عند 141 شخصاً من المسنين الذين لم يكونوا مصابين بأي خلل معرفي ثم تابعوا حالتهم طوال 18 شهراً. تبين أن الأشخاص الذين يرتفع لديهم مستوى بروتين (بيتا أميلويد) في الدماغ كانوا أكثر عرضة لتدهور الوظيفة العقلية من هؤلاء الذين يحملون جينة APOE4.

لم يتفاجأ الطبيب رودني تانزي، أستاذ الأعصاب في كلية هارفارد الطبية، من النتيجة. يقول تانزي: (إذا رأيتم مستويات مرتفعة من البيتا أميلويد خلال المسح، فقد يكون الشخص في طريقه إلى الإصابة بالمرض). الدراسات قيد التنفيذ لتحديد ما إذا كان الناس الذين يسجلون نتائج غير طبيعية خلال التصوير المقطعي بالإصدار البوزيتروني في مرحلة مبكرة نسبياً من حياتهم قد يستفيدون من دواء (دونيبيزيل) (أريسبيت) أو (ميمانتين) (ناميندا)، وهي الأدوية المتعارف عليها راهناً لمعالجة مرض الزهايمر. ستعرف النتائج خلال بضعة سنوات.

إذا واجه الشخص عوارض تشير إلى أولى مؤشرات مرض الزهايمر، يظن تانزي أن التصوير المقطعي بالإصدار البوزيتروني قد يكون قيماً جداً، (عند ظهور أي عوارض، يمكن أن يساعد التصوير المقطعي بالإصدار البوزيتروني على تحديد ما إذا كان الخرف ناجماً عن الزهايمر أو أي سبب آخر مثل تصلب الشرايين). في ما يخص اختبار جينة APOE4 ، لا يظن تانزي أن الأمر يستحق العناية (الاختبار ليس موثوقاً وهو لا يشير إلى الحاجة إلى علاجات خاصة).

أخرى منذ سنوات، متبعين عادة توجيهات موضوعة في الأرضية.

موسم الآليين الجدد، مثل SpecMind الذي طورته شركة CCS Robotics و Solutions، يحققون إنجازات أكبر بالنقل في الممرات المكتظة وفتح الأبواب بمفردهم. حتى أنهم يطلبون المساعدة بإصدار إشارة صوتية إن واجهوا أي عقبة تعيق طريقهم.

7 طي المحارم

قد تجد الضنايق، المطاعم، والأولاد الذين سئموا طيب والدهم ووالدتهم المساعدة في ترتيب المنزل أن من المتع الاستعانة بألي ماهر. هل تذكر أليس في مسلسل Jetsons؟ تمكن الباحثون في جامعة كاليفورنيا-بيركلي من تعليم ألي التعرف على أغراض غير صلبة، مثل المحارم، وتحويلها إلى أشكال معروفة. فما التالي؟ القمصان؟ السراويل؟ أو الشراشف؟

8 نعم، أيتها المرصنة، أنا خلتك!

صُمم MT490، وهو منصة عمل متحركة، للحاق بالعمال ومساعدتهم، خصوصاً في مجال الرعاية الصحية. يستطيع الألي حمل 22 كيلوغراماً، إجراء جردة، ولوج قاعدة بيانات، والتحقق من المخاطر في المنطقة المخصصة للمرضى. كذلك من الممكن استدعاء MT490، الذي أطلقته شركة MobileRobots أخيراً، من هاتف ذكي. ويستطيع هذا الألي اتباع العمال. كذلك من الممكن إرساله في مهمة تُحد من خلال شاشة اللمس فيه.



آلية تساعد المرضى، المسنين، والمعوقين جسدياً على تعزيز قوة أذرعهم وأرجلهم. من هذه الأجهزة البرزة الآلية HAL (الطرف المساعد الهجين hybrid assistive limb). كذلك يعمل فريق في جامعة طوكيو على Power Assist Suit (برزة طاقة مساعدة)، جهاز للجسم بأكمله يساعد الناس على رفع أعباء ثقيلة من دون بذل مجهود جسدي كبير، ما يحذ من احتمال التعرض لإصابة في الظهر أو أي إصابة أخرى.

6- القيام بأعمال النقل

يتولى الآليون نقل القطع، الكتب، وكل ما تراه في المصانع، المستشفيات، وأماكن

المتاحف. ولكن تبلغ كلفة النسخة من هذا الألي راهناً 110 آلاف دولار.

4- ناشط في المختبر

تعمل توشيا على تحسين ضبط النوعية والفاعلية في قطاع صناعة الأدوية بالاستعانة بأليين يستطيعون التدقيق في أوراق الأدوية، رفع الأشياء الثقيلة، وأداء مهام أخرى. كذلك تستطيع ثلاثة من نماذجها، بما فيها TH250، دخول الخرف العميقة من دون أن تضطر إلى أداء تعابير وجه مختلفة، تقليد حركات الإنسان الدقيقة، والتفاعل مع الأسئلة. يعتقد المطورون أن الأليين سيتولون يوماً الإجابة عن الأسئلة في أماكن مثل

5- قوة ميكانيكية

يعمل عدد من الباحثين على ابتكارات

لا شك في أن مبيعات الآليين الاصطناعيين ستتم من أقل من مليار دولار هذه السنة إلى نحو 3 مليارات دولار سنوياً بحلول عام 2015. أما مبيعات الآليين، الذين يُستخدمون في الأعمال المنزلية، كتنظيف الأرضية، فسترتفع إلى 5 مليارات دولار بحلول منتصف هذا العقد، أي ما يفوق مبيعات السنة الماضية بنحو خمسة أضعاف. لكن الاستخدام الأكبر للآليين سيأتي عسكرياً، فيما تسعى الحكومات إلى جعل آلات، لا بشر، تواجه المخاطر المميتة. إليك أمثلة لآليين متوافرين راهناً في الأسواق أو سينزلون إليها خلال السنوات القليلة المقبلة:

1- مزيد من اللحم في أجنحة الدجاج

لا تكفي أجنحة الدجاج المقلية الحارة كل محبيها؛ لا تعلق! يقدم مطورو جورجيا تيك عملية آلية لقطع عظم كتف الدجاج واللحم المحيط به للحصول على عدد أكبر من قطع الدجاج من كل طائر. ولا شك في أن نظام تقطيع الدجاج هذا، الذي يستند إلى أجهزة استشعار، قد يمنح شركات معالجة الدجاج أرباحاً أكبر.

2- قدرة على الرؤية حتى في أهلك الظلمات

سيتمكن عمال الطوارئ والجنود من التفاعل مع المواقف الخطرة من بعيد، مستخدمين هذا الألي الذي طورته جامعة مسوري للعلوم والتكنولوجيا وجامعة مسوري-كولومبيا. جُهز الألي، الذي يجري التحكم فيه عن بعد، بكاميرا تعمل بالأشعة تحت الحمراء لاستشعار الضوء،

ابتكار ذكريات كاذبة

يسعى خبراء متخصصون في علم الأعصاب الحيوي في معهد سكريبس للأبحاث إلى اكتشاف طريقة حفظ الدماغ الذكريات، عملوا على ابتكار ذكري جديدة في فأرة بالجمع بين تجربتين سابقتين منفصلتين عاشتهما في الماضي، وتكشف التجربة كم طبيعة الذاكرة.

ابتكر فريق بقيادة مارك مايفورد فأرة تملك جينة محددة تنتج بروتين hm3Dq عندما تنشط الخلايا العصبية التي تحتوي على هذه الجينة، ما يترك البروتين متصلاً بالخلية. هكذا أصبح بإمكان مايفورد إعادة تنشيط الخلايا التي يريد عندما يشاء، وذلك بإعطاء الفأرة دواء يدعى clozapine-N-oxide يتفاعل مع البروتين.

استخدم مايفورد هذه الخطوة للتدخل في ذكريات الفأرة عن مكانين مختلفين وابتكر ذكري اصطناعية تجمع بينهما. في هذه التجربة، وضع الفأرة في علية تحتوي على رائحة ولون يمكنها تذكرهما؛ لنقل مثلاً إن رائحة الليمون تنبعث من العلية وأرضيتها مخططة. فيما راحت الفأرة تشم الرائحة المنبعثة، مكونة ذكراها عن العلية، نشطت خلايا الدماغ المتخصصة في حفظ الأماكن، منتجة بروتين hm3Dq.

في اليوم التالي، وضعت الفأرة ذاتها في علية مختلفة تماماً (تنبعث منها، مثلاً، رائحة التوت وتغطي المربعات أرضيتها). كذلك أعطاه مايفورد دواء clozapine-N-oxide يُنشّط خلايا الذاكرة التي نشطت في اليوم السابق عندما اشتمت الفأرة رائحة الليمون ورأت الأرضية المخططة. وعرض الفأرة في الوقت عينه لصدمة كهربائية في قوائمها كي تربط هذا المحيط بأمر سين.

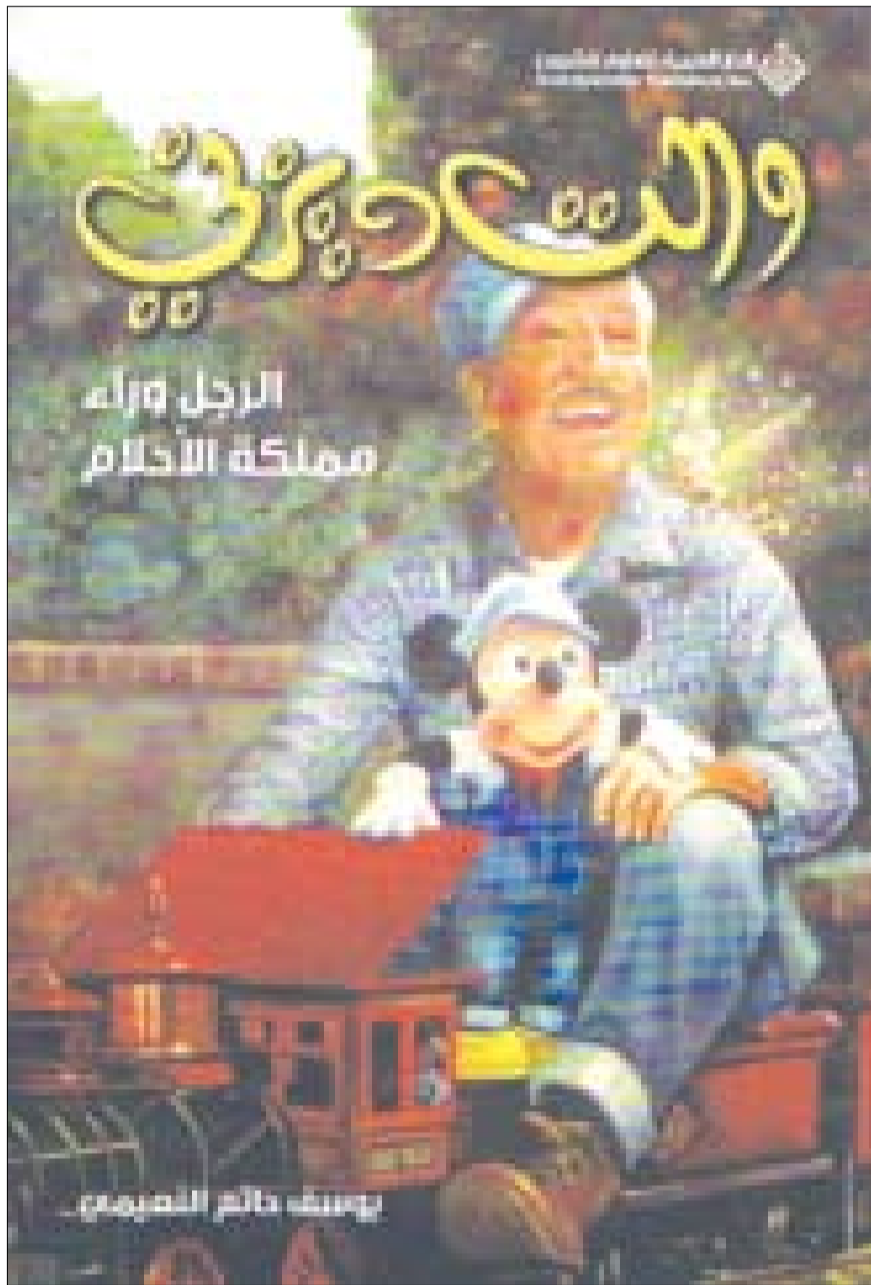
بعد ذلك، اختبر فريق مايفورد رد فعل الفأرة في مواقف مختلفة بهدف معرفة أي بيئة اعتبرت أضعف. إلا أنها لم تخف من علية رائحة الليمون ولا من علية رائحة التوت، ولكن عندما وضع الفريق الفأرة في علية رائحة التوت وأعطاه clozapine-N-oxide تبعيد إحياء ذكري علية الليمون، تجمدت خوفاً. يوحي سلوكها أنها تعرضت لصدمة كهربائية عندما اختلطت العلبتان، ما يشكّل ذكري هجينة اصطناعية.

يبدو هذا أشبه بحلم عالم مجنون. ولكن قد يتبين لاحقاً أن هذه الطريقة يعتمد عليها عقلنا طبيعياً ليصنع ذكريات جديدة، فتتسبب الذكريات القديمة فيما نعالج معلومات جديدة. يوضح مايفورد: (لا تتعلم أمراً جديداً من دون أن تدرج فيه بعض المعلومات القديمة). مع هذه التقنية الجديدة، سيعمل مايفورد على استكشاف شفرة الذاكرة الرئيسية، محاولاً تحديد عدد العصبونات الضرورية لتخزين ذكري وطريقة تبدل الخلايا مع تكون الذكريات.



والت ديزني... كتاب يتحدث عن صانع مملكة الأحلام

من لا يعرف والت ديزني الذي وهب السعادة لمئات الملايين من الأطفال في العالم؟ ولكن ما الذي نعرفه عن عالم (ديزني لاند) وكواليسه ومحطاته وانتشاره ونجاحاته؟ يتحدث هذا الكتاب عن الرجل الذي يقف وراء مملكة الأحلام. (من منشورات الدار العربية للعلوم ناشرون).



(الأحلام يمكن أن تتحقق إذا كنت تملك الشجاعة للسعي إليها). هذه بكل بساطة فلسفة الرجل الذي عرف كيف يتميّز فاسد الآخرين من خلال بنائه مملكة ميكي ماوس الساحرة التي غدت مقصداً للكبار والصغار، والتي كما يقول الكثيرون عنها أنها (جعلت العالم مكاناً أفضل).

سيرة غير مترجمة

إنها خطوة لا بأس بها أن يقوم أديب عربي بوضع سيرة أحد المشاهير أو العباقرة العالميين باللغة العربية من دون اللجوء إلى ترجمة كتاب منشور. ويعود الفضل في كتاب (والت ديزني) إلى مؤلفه يوسف حاتم النعيمي الذي آمن بهذا الرجل العظيم فسعى إلى البحث عن كل ما يتعلق بحياته انطلاقاً من عائلته إلى اكتشافه (ميكي ماوس)، مروراً بإنشائه استوديو الرسوم المتحركة، إلى إقامته عالماً للكبار والصغار بعنوان (ديزني لاند)، وانتهاءً بمنتجاته الكثيرة التي لا يخلو بيت أجنبي أو عربي منها.

مز على وفاة والت ديزني ثلاثة وأربعون عاماً ولا يزال تزال مؤسسته تتلقى الجوائز والتكريمات التي فاق عددها 950 جائزة من جميع أقطار العالم، ومن ضمنها 48 جائزة أوسكار وسبع جوائز إيمي والجل على غاربه. وكان أفضل تكريم له عندما قلده الرئيس الأمريكي ليندون جونسون وسام الحرية في العام 1964، وجاء في خطابه: (والت ديزني هو سفير الحرية للولايات المتحدة الأمريكية من أجل جهده المتفاني الذي لا يعرف الكلل في خدمة الأشياء الأعظم أهمية، الكرامة الإنسانية والمسؤولية الشخصية، من أجل طبيعته الخلاقة والتمكنة في توصيل آمال وطموحات مجتمعنا الحر إلى أركان كوكبنا العبيد).

والت ديزني

ولد والت ديزني في شيكاغو العام 1901 من أب صارم يفاخر بأن عائلته كانت تشتهر بنكاه أفرادها وجديتهم في العمل، ومن أم مليئة بالدفء والحنان والمرح تركت في نفسه أجمل ذكريات طفولته.

إنشاء مدينة (ديزني لاند) اليوم، عند بوابة ديزني لاند يقرأ الزائر لافتة كتب عليها الشرط الوحيد لدخول المتنزه وهو يجب (أن تترك خلفك اليوم الذي أتت فيه وتدخل إلى عالم الأسس والغد، عالم السحر والخيال). إنها الفرصة الرائعة والأكيدة لإيقاظ الطفل الذي في داخلنا وجعله ينطلق إلى عالم الروعة والخيال، وما على الزائر سوى أن يغمض عينيه ويخطو إلى عالم ديزني فينسى ما مضى ويستمتع بسعادة بريئة لا توصف.

لا حدود للعبقرية

لم يتوقف والت ديزني عن ابتكار الشخصيات ولا عن إنتاج الأفلام، وتوجه أيضاً نحو ميادين أخرى فأقام دوراً للنشر وأنشأ مصانع للألعاب، وبنى معهداً فنياً وجامعة جديدة، وأشاد مراكز خيرية عدة. قلما نال عبقرى في عصرنا ما ناله والت ديزني من تكريم وتقدير في جميع أرجاء العالم، لكن أجمل تكريم له كان يوم اكتشفت عالمة الفضاء (لودميلا كارتشكينا) كوكباً صغيراً فدعته باسمه الذي سبقه مشعاً في ذاكرة العالم.

الإيجابية، الصوت، فقد كان الصوت المرافق للصورة جديداً على رواد السينما، ومن خلال دمج الاثنين معاً سوف يذهل المشاهدين مرة أخرى. وهكذا انطلقت امبراطورية والت ديزني ابتداءً من فار صغير، وكان حرياً بهذا المنتج العبقرى التباهي باختراع أشهر شخصية كرتونية وأكبر رمز للطفولة في معظم بقاع عالمنا، فمن منا لا يعرف اليوم شخصية هذا الفأر؟ ومن لا يمتلك من صغارنا لعبة تتضمن ميكي ماوس؟ وبينما ميكي يتطور ليصبح بطلاً في عالم الأطفال كان والت يبتكر إلى جانبه شخصيات أخرى مثل (دونالد داك) الذي عُرف باسم (بطوط) في العالم العربي، و(غوي) الذي عرف باسم (بندق).

ديزني لاند

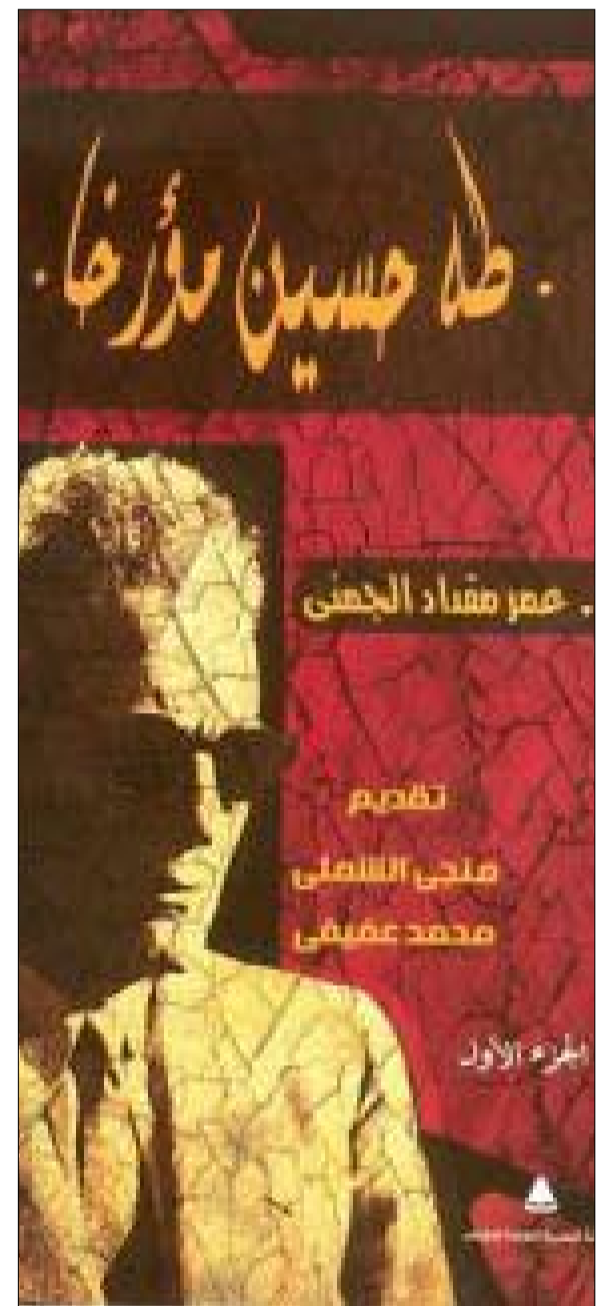
تدفقت الأموال على والت وأخيه فينيا استديوهات كبيرة وأنتجا أجمل الأفلام الكرتونية مثل (بينوكيو) و(بامبي) و(ستووايت)، وفي إحدى نزواته مع ابنتيه إلى مختلف أماكن الألعاب أحسن أنه يجب أن يبني مشروعاً ترفيهياً يستمتع فيه الآباء والأبناء على حد سواء. وكانت هذه الشرارة الأولى الساحرة لفكرة

هوليوود

لم يعلم والت الذي وصل في جيبه أربعون دولاراً أنه سيصبح أكبر عنوان للترفيه ليس في هوليوود فحسب بل في العالم. ومع ذلك فقد عانى كثيراً لإيجاد من يهتم بتوزيع أفلامه ودفع تكاليف التصوير. وكان ثاني إنتاج مهم له ابتكار شخصية (أوزوالد الأرنب المحظوظ) الذي كانت يومياته تدور حول مشاغباته الذكية واللبقة، فحققت هذه الشخصية نجاحاً هائلاً وعرضت في جميع دور السينما الكبيرة. أغرى هذا النجاح الموزع النيويوركي تشارلز منتز فسرق (أوزوالد)، ولما لم تكن في ذلك الوقت (الحقوق محفوظة) لصاحب الفكرة، فقد انتظرت العائلة 80 عاماً على السرقة لتسترجع بعدها تلك الشخصية وتعذل فيها.

ميكي ماوس

كان والت ديزني يستمتع برواية ابتكاره شخصية ميكي ماوس وتصرفاته الخلابية، ويتذكر بفخر كيف أوصد باب الغرفة وقام مع صديقه الرسام (اب إيوروكس) بتجارب الرسم التي بلغت 700 رسم يومياً. وكان والت يطرح على نفسه سؤالاً: ما الذي سوف يجعل ميكي ماوس أفضل من غيره؟ وكانت

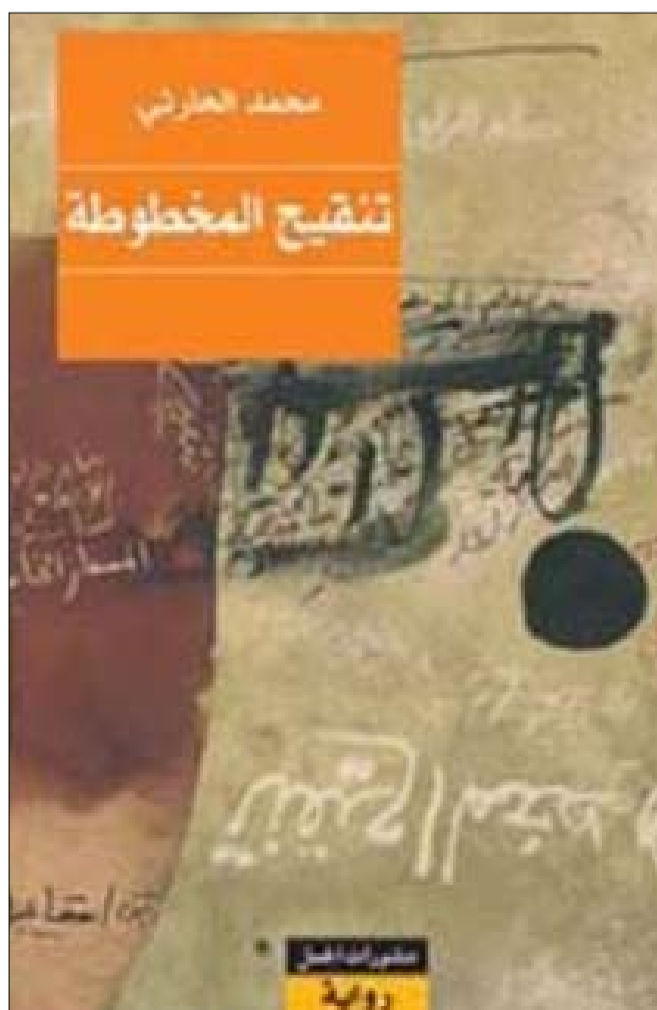


(طه حسين مؤرخاً)

للدكتور عمر مقاد

أصدرت (الهيئة المصرية العامة للكتاب) عملاً إبداعياً جديداً بعنوان (طه حسين مؤرخاً) للدكتور عمر مقاد. ويتناول الباحث عبر خمسة أبواب تحليلاً لثقافة طه حسين التاريخية في القاهرة وباريس لأجل إبراز هذه العلاقة الوطيدة التي تربط حسين بالتاريخ، كذلك يحلل نشاط الفترة الأولى من حياته العلمية بعد عودته من باريس، ويحدد رؤيته من التاريخ ومنهجها وإظهار دور الشك والتوثيق ونقد الخبر ونقد المصادر في هذا المنهج وكيفية تفسير حسين لأحداث التاريخ، خصوصاً العصبية والعقيدة والعوامل الاقتصادية والاجتماعية. وقدم الباحث دراسة لقمومات الخطاب التاريخي عند طه حسين وأهم خصاله كمؤرخ.

(تنقيح المخطوطة) للشاعر العماني محمد الحارثي



صدرت عن منشورات (الجمال) في بيروت رواية (تنقيح المخطوطة) للشاعر العماني محمد الحارثي. من أجواء الرواية هذا النص الذي تصدّر غلافها الأخير: (ليلته تلك، لم تكن تختلف عن كثير من ليالي أرقه الأخيرة، رغم أن حياته كانت طبيعية، وعادية قبل تقاعده، من منصبه الرفيع، في شركة النفط، التي لم تبخل عليه براتب سخى بعد أن ثمنت مهاراته التي امتاز بها على زملائه، وكافاته منذ أزمته التحاقه المبكر بدورات مكثفة، للتعلم في دراسات الطبقات الروسية، بعد إظهاره لفرسة ثقابة في قراءة الخرائط الجيولوجية جعلته يميز، بعين الخبير، طبقات المكامن النفطية ذات الجدوى الاقتصادية، من تلك التي يصعب استخراج النفط منها، فضلاً عن تقديراته الصائبة لمراحل سنواتها الانتاجية حين يكون مستوى الضغط الطبيعي في جوف المكامن، كافياً لدفع النفط عبر تقوى الآبار، أو بعد انخفاضه حين يزداد معدل استخراج النفط، ويكون الاعتماد على مضخة الذراع المتأرجحة، ضرورياً للمساعدة في ضخه إلى السطح، وصولاً إلى المراحل التي تستوجب ضخ المياه في البئر للمساعدة على دفع النفط، قبل اللجوء، في مراحل نضوبها الأخير، إلى حقنها بالغاز، لاستخراج ختارة الخام العالقة في مسام الصخور).

يُذكر أن الحارثي أحد الشعراء العمانيين البارزين في كتابة النص الشعري الحديث، صدرت له المجموعات الشعرية (عيون طوال النهار) و(أبعد من زنجبار)، و(لعبة لا تمل)، و(فسيخاء حواء)، وغيرها من أعمال شعرية، وله إسهام في أدب الرحلات عبر كتاب (عين وجناح رحلات في الجزر العذراء، زنجبار، تايلاند، فينلام، اندونيسيا، الربع الخالي)، الذي حاز جائزة ابن بطوطة للأدب الجغرافي لعام 2003، التي يمنحها مشروع (ارتداد الأفاق) من المغرب، وجمع وحقق أخيراً الآثار الشعرية الكاملة للشاعر أبو مسلم البهلاني، وصدرت في مجلد عن دار (الجمال).



(محمد حلمي الريشة) للشاعر والناقد المغربي أحمد الدمناتي

صدر للشاعر والناقد المغربي أحمد الدمناتي كتاب (محمد حلمي الريشة: تدريب البياض على الخيانة - حوار ومختارات شعرية)، عن منشورات وزارة الثقافة في المغرب. أعد الدمناتي الكتاب وقدم له، وأجرى الحوار مع الشاعر الريشة، وكتب في تقديمه للحوار المطول معه، والذي جاء بعنوان: (حياتي الشعر وأعلى درجات التجلي الشعري أن تكون المرأة/ الأنثى هي القصيدة)، يقول: (يقود هذا الحوار اللغة إلى سفر شيق يهب خصوصيته للمتلقي بوصفه شهادة حسن النية في مصاحبة القصيدة لأسرارها الخبيثة بطبوية نادرة، كما تحكمه التساعا في طرح قضايا إبداعية وجمالية وتحليلية متعلقة بالإبداع والترجمة، وزمن الكتابة، والذكريات العتيقة مع طفولة أول قصيدة طرية في بهو الذاكرة محكومة بهدشة الحنين والفرح الصغير الذي يتساقط من فردوس الغبطة مبتهجاً بمحبته الأنيقة).

الفكر

طرق بسيطة للتغلب على الضغط العصبي



اي شيء اخر، توقف واعد تركيزك الى التنفس المنتظم.
2- اذهب في نزهة قصيرة ومريحة: امشي لمائة قصيرة حول منزلك، حاول ان تقلل من سرعتك في المشي عن السرعة المعتادة حينما تكون ذاهبا للعمل او غيره. حاول ان تكون خطواتك منتظمة وحاول ان تجعل نظرك على مستوى عينيك الطبيعي. تأكد من ان تثبت تركيزك على كل خطوة تخطوها وعندما تبدأ التفكير في اي شيء اخر اعد تركيزك الى خطواتك مرة اخرى.
3- ركز على تنفسك: اجلس في وضع مريح وضع ساقا فوق الاخرى واسترخي وركز على تنفسك. زود من عمق تنفسك بشكل بطيء وتأكد من ان تتنفس من انفك وليس من فمك ولكن لا تطبق فمك بشكل قوي او مزعج، تأكد من انك مسترخي تماما وان فمك في وضع مريح. ركز في تمدد جسديك حينما تستنشق الهواء وركز مرة اخرى في استرخاء جسمك عند الزفير. اترك لعقلك مساحة ركوب موجات تنفسك.

الامر كله مجرد احساس عام. الوعي العام باللحظة التي تعيشها له نطاق واسع من الفوائد الحسية والجسدية، تبدأ بالتقليل من نسب الضغط العصبي والاحاسيس السلبية وايضا زيادة نشاط الجهاز المناعي.
عالمنا الحالي يديرنا يوميا على ان نعطي قدرا اقل من اهتمامنا بمشكلة انخراطنا الدائم في عادات القلق والسرعة، كان هذا ما قاله جيف برانتلي، مدير برنامج تقليل الضغط العصبي في مركز دوك للعلاج المتقدم بنورث كارولينا.
فيما يلي ثلاث خطوات بسيطة للتقليل من الضغط العصبي الذي يتعرض له الفرد بشكل يومي.
1- اجلس ثابتا لبرهة: اجلس على مخرة قوية وثابتة وضع يديك على فخذيك، افتح عينيك بشكل نصفني وانظر الى الارض امامك على بعد اربعة اقدام تقريبا واترك الفرصة لعينيك كي تسترخي بدون ان يتشوش نظرك. ضع كل تركيزك في التنفس المنتظم وكلما وجدت نفسك تفكر في

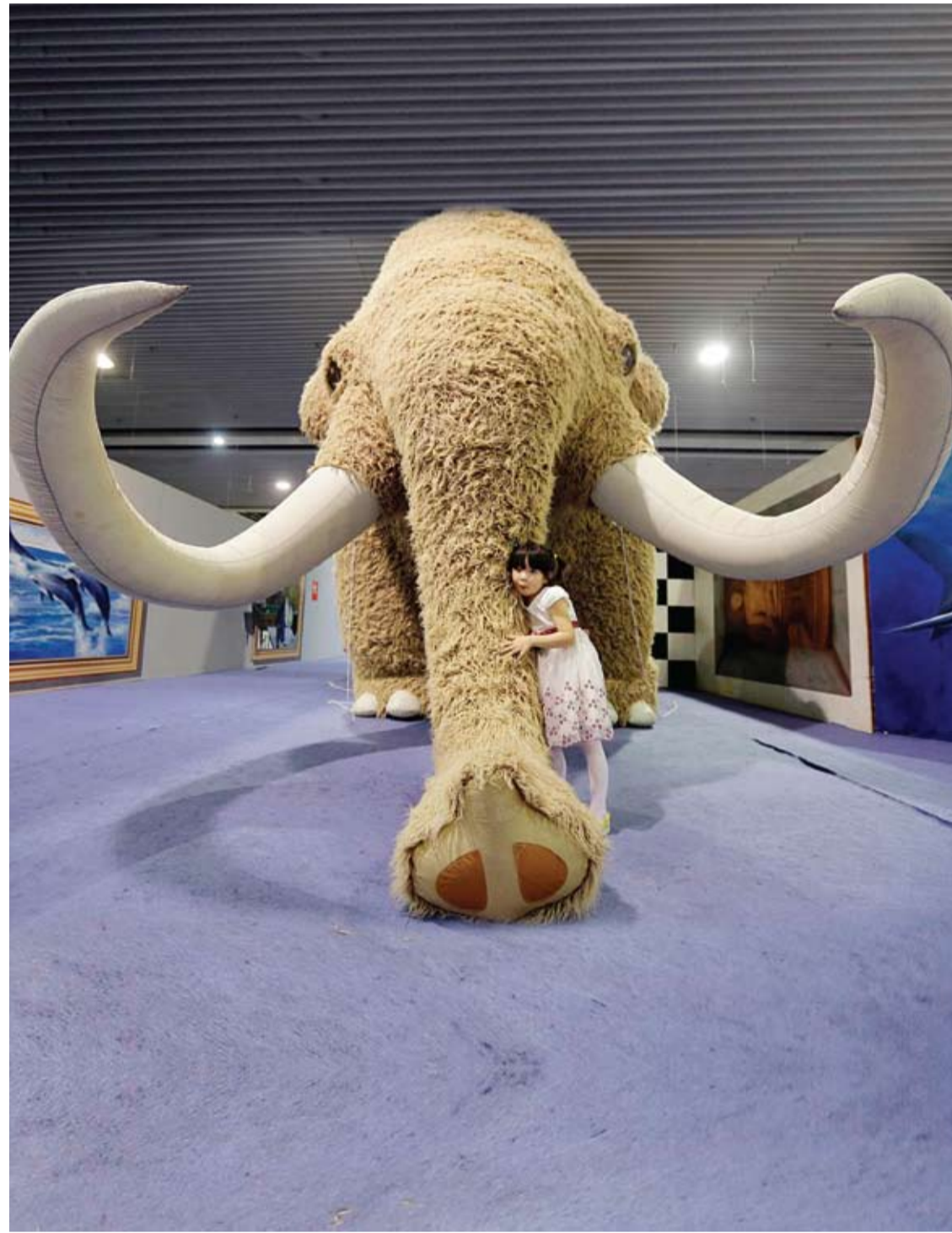
حافظوا على الوزن المثالي بعد خسارته

يمثل تخفيف الوزن مشكلة لكن المشكلة الاكبر هي حين الوصول الى الوزن المثالي والحفاظ على هذا الوزن ، حيث يتم ذلك من خلال خطة اكل صحية . سواء قررت ان تتبع نظام شرب العصير أو كنت تريد بدل القليل من الجهد الاضايي للحفاظ على الحمية من النشويات واللحوم والدهن، يجب ان تكون متبها جدا في أي وكل شيء يدخل فمك بعد ذلك لأن احتمال إستعادة وزنك السابق واردة جدا .

إذا لم تقم باتباع نظام من قبل، فمن المهم البدء ببطئ. تجنب اتباع حمية Master Cleanse (أحد الحميات الستة التي أنت يجب ان تجربها) لأنها منخفضة جدا بالسرعات الحرارية والمواد المغذية. بدلا من ذلك، جرب الأطعمة المهروسة لبضعة أيام. فهي سهلة الهضم، كما انها تزيد الشعور بالشبع اكثر من حمية العصير. يمكنك أحيانا دمج الثمار الكاملة والخضار والارز البني إلى حد ما.

الحزن والهموم تضر بالقلب والبكاء ينقذه

أظهرت كثير من الدراسات الطبية ان كثرة الهموم والاحزان تصيب قلب الانسان بالاعتلال والمرض فمن المعروف ان حياتنا العصرية أصبحت مليئة بالتوتر النفسي والضغط العاطفية المختلفة سواء في اجواء الاسرة او العمل أو بسبب تفاعلات الانسان مع ما يحدث حوله من أحداث وحروب ومأس بشرية والتي أصبح يشاهدها مباشرة من على شاشة التلفزيون من خلال مئات القنوات الفضائية العالمية. ونقلت وكالة الأنباء الأردنية عن الدكتور فخري العكور أخصائي أمراض القلب في مستشفى البشير قوله ان جسم الانسان يتفاعل بردود فعل مختلفة على هذه التوترات حيث يشارك فيها الجهاز العصبي المركزي ومجموعة الغدد الصماء والتي تقوم بإفراز كثير من الهرمونات والمواد الكيماوية مثل هرمون الادرينالين الذي يعمل على رفع الضغط الشرياني وزيادة في تسارع دقات القلب مما يؤثر سلبا على المريض المصاب بتصلب الشرايين والذئبة الصدرية وارتفاع الضغط. وأوضح ان التوتر العصبي والنفسي يؤدي الى قيام الغدة الكظرية (الفوق كلوية) بإفراز هرمون الكورتيزول الذي يعمل على زيادة تخزين الشحوم في جسم الانسان مما يزيد الخطر على القلب والشرايين كما تحدث التوترات العصبية اضطرابا شديدا في عمل الغدة الصماء الاخرى مثل غدة البنكرياس والغدة الدرقية مما يؤدي الى اضطراب بنسبة السكر في الدم والى خلل في تبادل المواد السمي (المتابوليتيزم) والى احتباس الصوديوم والماء في جسم الانسان. وحسب العكور فان الدراسات تقول ان كبت الانسان لمشاعره السلبية يزيد من مخاطر هذه الانفعالات وبالتالي فان الاطباء ينصحون بتفريغ هذه الشحنات الخطرة ويدعون الى التخلص منها بشتى الطرق كالبقاء والتحدث الى الاقرباء والاصدقاء وعن طريق اللجوء الى الصلاة والرياضة والمطالعة القليلة. وتقول الدراسات انه عند البكاء يقوم جسم الانسان بإفراز مواد هرمونية تعمل على تهدئة الاعصاب وخفض مستوى الضغط الشرياني وتسارع دقات القلب. ويحاول كثير من الرجال تجنب البكاء في المناسبات الحزنية في محاولة لاظهار الصلابة والرجولة بالرغم من الراحة الكبيرة التي كانوا سيحصلون عليها لو فعلوا ذلك.



فتاة تلتقط صورة مع نموذج لتمثال فيل ضخم وضع كجزء من الاحتفال باليوم الدولي للأطفال في متحف بمقاطعة هوبي الصينية. (رويترز)

قرأت لك

الفراولة



لعلاج حروق الشمس التي تتعرض لها النساء في الصيف سواء في الوجه أو الأكتاف ننصح بعمل كمادات من عصير الفراولة (نوع من التوت) فلها مفعول قوي في ترطيب البشرة ، وعلاج التسلخات والحروق .

ولمن يعانون من صُفرة أسنانهم ننصحهن بتناول عصير الفراولة باستمرار فهو من خير ما يبييض الأسنان ويجملها . كما تدخل الفراولة في عمل كثير من الأقنعة نظراً لمفعولها القابض لمسام الجلد والذي يناسب خاصة ذوات البشرة الدهنية ، وكذلك لمفعولها كمنظف ومكثف جيد للبشرة

سؤال وجواب

• ما هو اكبر بلد في العالم ؟

اكبر بلد في العالم هو الاتحاد السوفيتي السابق الذي كانت تبلغ مساحته 8649489 ميلا مربعا أي ما يوازي سدس مساحة اليابسة ويبلغ عدد سكانه 276 مليون نسمة أما الآن وبعد انهيار الاتحاد السوفيتي وتقسيمه إلى دويلات فقد احتلت كندا المرتبة الأولى بمساحة تبلغ 3851787 ميل مربع أما عدد سكانها فيصل إلى 26 مليون فقط

• ما هو اكبر حيوان في العالم ؟

اكبر حيوان في عالمنا هو الحوت الأزرق قد يصل طوله إلى ما يزيد على 100 قدم ووزنه إلى 150 طن لدى اكتمال نموه كثر صيد الحوت الأزرق فصار اليوم نادر الوجود

• ما هو أطول حيوان في العالم ؟

أطول حيوان في العالم هو الزرافة قد تنظر الزرافة إلى الأسفل من علو 20 قدما أي ما يوازي علو منزل مؤلف من طابقين

هل تعلم؟

- هل تعلم أن آلة الاسطرلاب آلة فلكية لقياس ارتفاع الكواكب
- هل تعلم أن اول حيوان سار على قدميه في التاريخ هو الديناصور
- هل تعلم أن أول إنسان حاول الطيران هو من اصل عربي واسمه عباس بن فرناس
- هل تعلم أن الرازي اول من استخدم الخيوط في الجراحة
- هل تعلم أن اول دبابه في العالم كانت موجودة في بريطانيا
- هل تعلم أن أشعة الليزر أقوى من أشعة الشمس بأربع مرات
- هل تعلم أن اللغة المالطية هي أكثر اللغات تأثراً باللغة العربية
- هل تعلم أن العنبر يستخرج من أمعاء حوت العنبر وهو مادة قيمة في صناعة العطور
- هل تعلم أن زرقاء اليمامة كانت تبصر الشيء من مسيرة ثلاثة أيام
- هل تعلم أن أول من أشاروا إلى تفتيت الحصى في المثانة هم الأطباء العرب
- هل تعلم أن -الرأرة- تعني تحريك العينين و إدارتهما لتسيديد النظر على الهدف
- هل تعلم أن الجاذبية على القمر تساوي سدس الجاذبية على الأرض
- هل تعلم أن الذهب يوزن بالجرام و الماس بالقيبراط
- هل تعلم أن عدد بحور الشعر هو : ستة عشر بحراً

قصة

ميراث الرجل العجوز

ابا صالح رجل عجوز عاش حياته يشقى ويتعب حتى أصبح من أغنياء قريته، في احد الأيام جلس في داره ينظر لابنه صالح وهو حزين.. لم يكن لديه غيره لذلك كان يوفر له كل ما يتمناه ورغم ذلك جاءت الامور على عكس ما تمنى الاب فلم يكن صالح غير فتى مدلل وحيد لا يابه بشيء لا يعمل ولا يفكر في العمل لذلك قال ابا صالح لزوجته ام اموت لئن يعرف صالح قيمة المال بل سيصرفه على هواه وملذاته وسينتهي الحال في زمن قليل بعدها ربما تعيشون في فقر وربما لا تجدون ما تعيشون فيه فكيف نصالح حاله؟ فكرت ام امالية ستة سنة جدا وقد خسر معظم ماله في إحدى الصفقات والان نحن على وشك ان لانجد قوت ويوماننا وهو لا يريد ان يخبرك فهو يقول انك فتى مدلل ولست برجل حتى تتحمل هذا الخبر وانك لن تهتم بالامر وتعيش على امل ان ترث ما سيتركه لتعبت به فكيف لو عرفت انه لن يترك لنا غير القصر.
حزن صالح بسبب ما أصاب والده وايضا حزن لان والده لا يراه الا فتى مدلل فنام ليلاته قلقا وفي الصباح كان قد عزم على امرا ما فخرج من فوره يبحث عن عمل يقوم به ويكسب منه ما يسد احتياجاته ابيه وامه .. وبالفعل مع سعيه الجاد وجد عملا وقبلة بل وداوم عليه منذ الصباح إلى المساء وفي نهاية الاسبوع الاول منحه صاحب العمل اجرته فاخذتها وهو سعيد وبكاد قلبه ان قفز فرحا وحمل المال لوالده وكأنه يحمل كنزا ذهبيا لوالده وقال له يا ابي هذا المال كسبته من عملي فامسك الاب الدنانير والقي فيها في الموقد فانزع صالح واسرع وامسك الدنانير وكان ان يحرق اصابعه وقال ماذا .. انا تعبت في هذا المال لاتي به .. ولماذا تفعل ذلك. انتمس الاب واخذ المال من يده وقال الان انت بالفعل والدي وهذا المال كسبته من تعبك واحسنت بطعمه وكيف هو غالي لقد اسعدت قلبي وتستحق ان ترث اموالي بعد ان عرفت كيف تعبت لاووفر لك هذا المال.



مساحة للتلوين



باسم مهدي



أحمد محمد



أحمد مفوت



أحمد سميد

متفوق في دراسته. ومتعاون مع زملائه. بهوى الرسم والتلوين.. ويتمنى ان يصبح طبيب في المستقبل.. ويهدي صورته إلى جميع الأهل والأصدقاء.

متفوق في دراسته. ومتعاون مع زملائه. بهوى الرسم والتلوين.. ويتمنى ان يصبح معلم في المستقبل.. ويهدي صورته إلى جميع الأهل والأصدقاء.

متفوق في دراسته. ومتعاون مع زملائه. بهوى الرسم والتلوين.. ويتمنى ان يصبح مهندس في المستقبل.. ويهدي صورته إلى جميع الأهل والأصدقاء.

متفوق في دراسته. ومتعاون مع زملائه. بهوى الرسم والتلوين.. ويتمنى ان يصبح طبيب في المستقبل.. ويهدي صورته إلى جميع الأهل والأصدقاء.