

منوعات المفكر

سكيور لاستقدام العمالة
Secure Manpower Recruitment
أبوظبي

استمتع بالحياة
باستخدام خدمات متخصصة

تسهيلات استخدام الخدمات
جودة عالية - استقدام سريع - إجراءات فورية

الخدمات المتوفرة حالياً

اندونيسيا
سريلانكا
كينيا
بلجلاديشش

الفلبين
الهند
إثيوبيا
يوغندا

أبوظبي

طريق المطار - نورة خياطة البناء
mailauh.secure@gmail.com
0529935519 02-4469546

whatsapp now

0529935519

الوقت مكتب: 9:00 حتى 1:35 - 5:00 حتى 10:00 - الجمعة عطلة

الثلاثاء 2 يناير 2018 م - العدد 12213

Tuesday 2 January 2018 - Issue No 12213

ليلة واحدة بلا نوم قد تعرضك للزهايمر

خلصت دراسة أمريكية جديدة إلى أن الأشخاص الذين يعانون من مشاكل النوم أكثر عرضة للإصابة بالزهايمر؛ بسبب تكون بروتينات معينة في المخ بعد ليلة واحدة بلا نوم.

ونوهت صحيفة ديلي ميل البريطانية لربط العديد من الدراسات عدم كفاية النوم بارتفاع خطر الإصابة بمرض الزهايمر، و10 أمراض مزمنة أخرى، ولكن رصدت دراسة أجرتها جامعة واشنطن ماذا يحدث للمخ أثناء الإصابة بالزهايمر.

وذكرت الدراسة أن النوم يعمل بمثابة نظام صرف صحي للمخ، وبدونه يتسد المخ بجميع أنواع النفايات، منها بروتينات بيتا أميلويد.

وأوضحت أن الأشخاص المهيأين وراثيًا للإصابة بالزهايمر لديهم مستويات عالية جدًا من تلك البروتينات، خاصة بعد ليلة واحدة بلا نوم.

يُذكر أن الزهايمر هو مرض تنكسي عصبي، ما يعني ظهوره مع موت خلايا المخ، كما يعتقد العلماء أن أسبابه متعددة منها وراثية، وبيئية، وأسلوب حياة الفرد.

وأبرزت الدراسة تشابك بروتينات بيتا أميلويد مع بعضها البعض، ما يجعلها "لزجة كيميائيًا" وقادرة على سد الخلايا العصبية أو تشكيل صفائح عليها، وبالتالي تتأثر القدرات المعرفية للمريض بالزهايمر.

تدخين الحامل يؤثر بسلوك المولود

أكدت مراجعة جديدة لدراسات طبية أن الأطفال المولودين لنساء يدخن السجائر أثناء الحمل خاصة من يدخن بشراهة يكونون أكثر عرضة للإصابة باضطراب سلوكي يعرف باسم اضطراب قصور الانتباه وفرط الحركة.

وتشير النتائج إلى أن احتمالات ولادة طفل مصاب بهذا الاضطراب للأمهات اللاتي يدخن أثناء الحمل تكون أكثر بنسبة 60 في المئة مقارنة بمن لا يدخن.

وتكون احتمالات ولادة طفل مصاب باضطراب قصور الانتباه وفرط الحركة للأمهات اللاتي يدخن أقل من عشر سجائر في اليوم أكثر بنسبة 54 في المئة من مثيلتها بين غير المدخنات فيما ترتفع هذه النسبة لدى من يدخن بشراهة إلى 75 في المئة.

وربطت دراسات سابقة بين التدخين خلال فترة الحمل وزيادة مخاطر الإصابة باضطراب قصور الانتباه وفرط الحركة بين الأطفال. لكن الباحثين الذين أعدوا الدراسة يقولون إن الجديد في دراستهم هو أنها تجمع بيانات من عدة دول وعدة فترات زمنية كما أنها أثبتت أنه كلما زاد عدد السجائر زادت الخطورة.

وقال أندرو أديسمان كبير أساتذة طب الأطفال التطوري والسلوكي في مركز ستيفن آند ألكساندرا كوهين الطبي للأطفال في نيويورك إن النتائج "تعطي مصداقية وقوة أكبر لإحصاءات الدراسات السابقة التي تشير أيضا إلى أن احتمالات ولادة طفل مصاب باضطراب قصور الانتباه وفرط الحركة تكون أكبر بين الحوامل المدخنات".

وأضاف أديسمان الذي لم يشارك في البحث لرويترز هيلث عبر الهاتف أن الدراسة "يجب أن تؤخذ بجديّة. إن النساء اللاتي يدخن أثناء الحمل لديهن سبب آخر للإقلاع عنه".

ويمكن لاضطراب قصور الانتباه وفرط الحركة أن يؤثر على التركيز وفرط النشاط وتماثل النفس ويسبب صعوبات للطفل في المدرسة ومع المجتمع.

يؤكد الأطباء على أن التوتر قد يغير عادات الإنسان اليومية بما

فيها عادات الطعام، إذ يميل كثير من الناس إلى تناول الأطعمة

الغنية بالسكر أو الوجبات السريعة غير الصحية في الحالات التي

يعانون فيها من التوتر الشديد.

يقود التوتر والضغط الناتج عن مشاكل شخصية أو مهنية معظم

الناس إلى الثلاجة مباشرة، وتحديدًا إلى الأجزاء

الخاصة بالمأكولات الغنية بالسكر أو الوجبات السريعة

الدهنية. ومن الملاحظ أن التوتر يفتح الشهية

على كل ما يمكن أن يكون ضارا بالصحة ومسببا

للسمنة. فعوضاً عن تناول تفاحة أو أي وجبة من

الخضراوات، نميل إلى الشوكولا والبيتزا

والبطاطا المقلية وغيرها، التي قد

تشكل بالنسبة للبعض تعويضاً على

ما يمرّون به من إجهاد نفسي، أو

"مكافأة لذينة" على الصمود

وسط تيارات التوتر والمشاكل.



احذر.. التوتر يفتح الشهية على المأكولات المضرة بالصحة

للحفظ. لكن هذه المادة يمكنها أن تتسلل إلى المواد الغذائية التي تحفظ في المعبّلات ومن ثم تدخل إلى معدة البشر، كما أوضح علماء من معهد ميلكين لدراساتدخل مادة الفثالات في صناعة الأغذية السريعة لأنها تستخدم في جعل المواد البلاستيكية أكثر مرونة وقابلة للطّي والحفظ. لكن هذه المادة يمكنها أن تتسرب أيضاً إلى

المواد الغذائية التي تحفظ في المعبّلات ومن ثم تدخل إلى معدة البشر، كما أوضح علماء من معهد ميلكين لدراسات

الصحة العامة في جامعة جورج واشنطن. وأشار العلماء في دراسة نشروها في الدورية العلمية "إنفايرونمينتال هيلثس بيرسيكتيف" بأن مادة الفثالات غير طبيعية ويتم استخدامها في مستحضرات التجميل والعطور ومعلبات المواد الغذائية وفي أراضيات المنازل وفي الكثير من المواد المنزلية، نقلاً عن موقع "هايل براكسيس" الألماني.

فيما ذكر المركز الأمريكي للسيطرة على الأمراض أن مادة الفثالات تستخدم بكثرة في الولايات المتحدة. ورغم أن أضرار هذه المادة الكيميائية لا تعرف بالضبط، إلا أن العلماء يحذرون من تأثيراتها على صحة ونمو البشر، وخاصة على النساء الحوامل وعلى الأطفال. إذ أظهرت بعض التجارب على الفئران تأثير هذه المادة السلبية على الأجهزة التناسلية الذكرية حيث لا يستبعد العلماء أن تكون للفثالات نفس التأثيرات السلبية على البشر.

على موقعها الإلكتروني. لكن على الأرجح إذا لم يتعد وقت بقاء الطعام على الأرض مدة خمس ثوان، فإنه قابل للأكل، إلا أن ذلك شروط، أولها ألا يكون الطعام قد التقط أوساخاً ظاهرة أو كان خارج مكان مغلق، فسقوط الطعام في الشارع يختلف عن سقوطه في المنزل أو المكتب، حيث البيئة المتوفرة للبكتيريا.

ويقول هيلتون: " أظهرت الأبحاث أن هناك عدة عوامل تؤثر على انتقال البكتيريا من الأرض إلى الطعام، منها نوعية الأرض التي تسقط عليها و نوعية الطعام الذي سقط على الأرض ومدة بقاء الطعام على الأرض".

كما يشار إلى أن الكثير من الناس يلتقطون الطعام من على الأرض ليأكلونه، وهو ما أظهره استطلاع أجري على نحو ألفي شخص وأظهرت نتائجه أن 79 في المائة منهم يأكلون طعاماً سقط على الأرض.

الوجبات الجاهزة والمعلبة

هل تناولت خلال الساعات الماضية وجبة جاهزة أو معلبة؟ بعض الأشياء يبغي أن نعرفها عن هذه المعبّلات، فهي تحتوي على مواد كيميائية تضر بصحة الجسم لاسيما مادة الفثالات التي تستخدم بكثافة في صناعة الوجبات السريعة والمعلبة.

تدخل مادة الفثالات في صناعة الأغذية السريعة لأنها تستخدم في جعل المواد البلاستيكية قابلة للطّي وقابلة

المهارة لتوظيف العمالة (الإدارة إماراتية)

خدماتنا



- خدم
- ممرضين
- مربيات
- طبّاخين
- كوافيرات
- سائقين أثاث / ذكر

Mob: +971 55 4588774 - Tel: +971 2 444 7457 - P.O.Box:29449 Abu dhabi-uae

Email: info@maharahrecruit.com - website:www.maharahrecruit.com

المراسلات، ص ب 505

email:munawaat@alfajrnews.ae

قتل كلاب باسم

يشير غضباً شعبياً

أشار فيديو مرعوع لقتل كلاب باسم في لبنان غضباً شعبياً واسعاً، وتحولت صفحات مواقع التواصل الإجتماعي في لبنان إلى منصة للمطالبة بسرعة التوصل لقاتلي الكلاب الضالة الظاهرة في الفيديو، في الوقت الذي يشتهبه الكثيرون بأنهم عناصر من الفرزة الصحية في بلدية الغبيري اللبنانية.

ويظهر في مقطع الفيديو، الذي بدأ بلفت الانتباه يوم الخميس الماضي، ما لا يقل عن أربعة كلاب وهي تكافح من أجل التنفس وترتجف بعد تناول الطعام من الصناديق في حي الغبيري. وتم إلقاء الكلاب وهي تحتضر في ظهر شاحنة تابعة للسلطة المحلية.

وأعرب الرأي العام اللبناني عن غضبه من التسميم معتبرين أنه جريمة، في حين دعا آخرون الحكومة إلى معاقبة أولئك الذين يقفون وراء قرار تسميم الكلاب. وردت بلدية الغبيري على الاتهامات الموجهة لها مؤكدة أن هذا العمل هو فردي ومستنكر.

وأفاد رئيس البلدية معن الخليل لصحيفة النهار اللبنانية أنه "لم يطمح الإذن بقتل الكلاب، وقد كلف مفوض الشرطة في البلدية لإجراء التحقيقات ومعرفة حقيقة الموضوع". ونشرت البلدية في بيان صباح أمس الجمعة أعلنت فيه عن توقيفها العناصر التي نفذت هذا الفعل وأحالتهم للتحقيق تهميداً لاتخاذ الإجراءات القانونية المسلكية والتأديبية بحق المخالفين منهم، لافتة إلى أن عناصر الفرزة قاموا بالعمل بمبادرة شخصية من دون أي أوامر صادرة عن رئيس الفرزة الصحية المعنية بمكافحة الكلاب الشاردة".

يصنع مكعب روبيك

من قطع الجليد

في محاولة فريدة من نوعها أذهشت الكثيرين، نجح رجل بريطاني شغوف بمكعبات روبيك، في صناعة مكعب روبيك حقيقياً من قطع الجليد. نشر توني فيشر مقطع فيديو على العديد من مواقع التواصل الاجتماعي، يظهر فيه وهو يستخدم مكعب روبيك مصنوع من قطع الجليد المغلفة بمزيج من السلكون.

يقدم فردين من عائلته ك «قرايين»

قدّم شاب عشريني فردين من عائلته قرايين لـ "الشیطان" في زيمبابوي، حسبما أوردت إذاعة نيهاندا المحلية، وكان ينوي التضحية بأخوين انصباعاً لأوامر قوى مجهولة.

وواجهت عائلة في كنسغتون في ضواحي مدينة "بولواويو" جنوب زيمبابوي، كابوس مجرم متسلل بين أفرادها، حيث زعم ابنها أنه من عبدة الشيطان، واعترف أنه ضحى بفردين من عائلته من أجل دمائهما ويخطفل للمزيد من القرايين.

واعترف توانداتوكوما (24 عاماً)، لوالدته ميريام نكوما، أنه ينفذ أوامر من قبل زعيمه الخفي (الذي لم يذكر اسمه) للقيام بذلك.

من جانبها قالت ميريام: أطلعتني توانداتوكوما على كتاب يضم أسماء أناس ينوي التضحية بهم من العائلة، وكان اسمي على رأس القائمة. وفي محاولة لتطهير ابنتها من عبادة الشيطان، قبل تسليمه للسلطات، قامت الأم بأداء صلوات وطقوس دينية عديدة، إلا أن جهودها باءت بالفشل، بينما نصحتها مقربون متدينون بزيارة الطائفة الروسولية جوهان ويشيشانو في مدينة بولاوايو لإنهاء حالة الاستعباد الشيطانية.

وقال الجاني توانداتوكوما لمجلة بي- مترو: لم يكن لدي خيار سوى الانصياع للتعليمات الصارمة، لأن الفشل في تطبيقها يعني أن أواجه الموت.

ويواجه الشاب تهماً بالقتل العمد بموازاة اعتباره مشكوكاً بأهليته العقلية، رغم تخليصه من استعباد الشيطان له.

حريق بمرآب يدمر

مئات السيارات

كافح رجال الإطفاء في مدينة ليفربول الانجليزية الواقعة بشمال البلاد حريقاً ضخماً في مرآب سيارات دمر مئات السيارات وأدى إلى إخلاء مبان عديدة في المنطقة المحيطة.

وقالت الشرطة إن جميع السيارات التي كانت موجودة في مرآب سيارات كينجز دوك متعدد الطوابق الذي تبلغ سعته 1600 سيارة دمرت وعلى مالكي السيارات التواصل مع شركات التأمين. وألقي عرض فروسية دولي كان من المقرر أن يقام بجوار المرآب. وقال المنظمون إن جميع الأشخاص المشاركين والخيول بخير.

وقالت هيئة إنقاذ وإطفاء مرزيسايد إن التحقيقات الأولية تشير إلى أن حريقا عارضا في سيارة واحدة أدى إلى اشتعال السيارات الأخرى.

وما زال رجال الإطفاء يكافحون الحريق بعد ست ساعات من استدعائهم إلى مكان الحادث.

الطماطم تبطئ شيخوخة

الرئة بسبب التدخين

أضافت أبحاث جديدة فائدة مميزة لمجموعة فوائد الطماطم (البندورة)، فقد تبين أن أكلها يعيد إصلاح خلايا الرئة التالفة بسبب التدخين، وأنها تقلل التراجع في وظائف الرئة الذي يحدث مع التقدم في العمر. ووجدت الدراسة أن الطماطم تحقق مفعولا كبيرا في إصلاح الرئة لدى من ألقوا عن استهلاك التبغ ومنتهجته.

وحسب الدراسة التي نشرتها "يوروبيان ريسبيراتوري جورنال"، تبدأ الرئة في الشفاء من الأضرار التي لحقت بها نتيجة الدخان فور الإقلاع عن السجائر، لكن عملية الشفاء تستغرق سنوات، وتقوم الطماطم والفتح بتسريع عملية الشفاء. ورصدت نتائج الأبحاث التي أجريت

في جامعة جون هوبكنز تحسناً كبيراً في وظائف الرئة لدى من يتناولون الطماطم بشكل أساسي في طعامهم ولا يدخنون. وتصل الرئتان إلى أقصى درجة نمو لهما بين سن 20 و25 سنة، ثم تبدأ وظائف الرئة في التراجع مع بلوغ الـ35. وتلعب التغذية الجيدة الغنية بالخضراوات والفواكه دوراً هاماً في اكتمال نمو الرئتين، والحفاظ على وظائف الرئة على نحو جيد. وتتأثر وظائف الرئة سلباً بالتدخين، وتعرض بعض الخلايا للتلف، ما يجعل عُمر الرئة أكبر من العُمر الحقيقي للإنسان. وقد توصلت نتائج الدراسة الجديدة إلى أن أكل المزيد من الخضراوات والفواكه، وخاصة الطماطم والفتح يساعد على إبطاء شيخوخة الرئة.

شؤون محلية



مدينة العين تحتفل باستقبال العام الجديد

الفنان هاني الزين: يشارك في إحياء حفل روتانا جبل حفيت يستقبل زواره على ارتفاع 1300 متر



التهنئة أبو مروان بطرس منه، كما تسابق الزوار على التقاط الصور التذكارية لأبنائهم بهذه المناسبة.

هذا وقد أحيا حفل فندق روتانا العديد من الفنانين والموسيقيين الذين تنوعت أغانيهم وموسيقاهم بمشاركة جميع المدعوين ليقدّم الفنان هاني الزين العديد من الأغاني الشعبية التي تفاعل معها الجمهور. ولم يكن روتانا فقط هو صاحب هذه المبادرة بل شملت أيضا فندق هيلي ريجان إضافة إلى مجموعة فنادق أيلّا ليكون في مقدمة هذا "أيلّا جرانّد" حيث حرص مدير المجموعة محمد سوسان على استقبال المدعوين وتقديم الهدايا التذكارية لهم ولأبنائهم ممن تواجدوا في هذه الاحتفالية.

هذا وقد شارك الجميع في انتظار الدقيقة الأولى من العام الجديد لتنتقل البالونات الملونة المعبرة في سماء القاعات المخصصة للاحتفال ليقدّم الجميع التهانّي سعادة حيث تحلق الجميع حول شجرة عيد الميلاد التي توسّطت المدخل الرئيس للفندق ، ليقدّم لهم

•• العين-الفجر:
تصوير-محمد معين:

احتفلت مدينة العين باستقبال العام الجديد حيث توافد العشرات من أبناء المدينة على الأماكن السياحية والمنجعات ليكون من بينها جبل حفيت حيث حرص العديد على استقبال أولى لحظات العام الجديد على قمة الجبل على ارتفاع أكثر من ألف وثلاثمائة متر. كما تزينت المولات الكبرى التي تزخر بها مدينة العين بالألوان الزاهية والبالونات التي ترمز إلى عام 2018 - ولم تكن الفناقد بعيدة عن هذه الاحتفالات حيث حرص فندق روتانا العين على استقبال زواره قبل بداية العام الجديد بثلاث ساعات ليكون في استقبال الزوار المدير الإقليمي لمجموعة فنادق كريستيان بودا إضافة إلى مديرة العلاقات العامة والتسويق سيلفا سعادة حيث تحلق الجميع حول شجرة عيد الميلاد التي توسّطت المدخل الرئيس للفندق ، ليقدّم لهم

حسين الجسمي يحتفل مع جمهوره على كورنيش أبوظبي بالعام الجديد



المتحدة والعالم العربي أجمع، وقد شاركه الليلة الغنائية الاحتفالية الفنان المصري تامر حسني.

وأعرب الجسمي عن تهنئته بقدوم العام الجديد، موجها رسالته للجمهور قائلا: "جمالكم لا يوصف Happy New Year". الى جانب ذلك، أهدى حسين الجسمي الجمهور أغنية منفردة جديدة حملت عنوان "أحبك" من رؤيته وألحانه، من كلمات الشاعر أحمد الصانع وتوزيع موسيقي ومكس وماستر للمايسترو وليد فايد، والتي باتت متوفرة في جميع المكتبات الموسيقية وعبر صفحة الجسمي الرسمية في موقع "اليوتيوب" مع بداية العام الجديد، وذلك بعد ترقّب وتفاعل كبيرين من الجمهور.

•• أبوظبي - الفجر

وسط حضور جماهيري كبير تجمّع ليحتفل معه بقدوم العام الجديد على كورنيش "كاسر الأمواج"، اختتم الفنان الإماراتي د. حسين الجسمي "السفير فوق العادة للنوايا الحسنة" حملاته الغنائية للعام 2017، وافتتحها بنفس الوقت في العام الجديد 2018 من العاصمة الإماراتية أبوظبي، برفقة فرقته الموسيقية بقيادة المايسترو وليد فايد، مقدماً مجموعة كبيرة من أغنياته متنوعة الألوان الموسيقية الخليجية والعربية، ناقلاً الجميع الى أجواء الفرح والتفاؤل بالعام الجديد وبدعوات استمرار الأمن والأمان في دولة الإمارات العربية

أكثر من 7,500 زائر يستقبل عام 2018 من قرية العد التنازلي للعام الجديد في أبوظبي

آلاف الزوار يشاهدون عرض الألعاب النارية من كورنيش العاصمة

وفعاليات منوعة استمرت أربعة أيام. وأحيا حفلات الليلة الاحتفالية الأخيرة كل من الفنان الإماراتي

حسين الجسمي والفنان تامر حسني.

وبدأ الجمهور بالتوافد على القرية من الساعة الرابعة عصراً، للاستمتاع بكل ما تقدمه من خيارات ترفيهية، وعروض غنائية، والتي اختتمت بعرض ملك الضحك علي السيد، الذي قدم فقرات كوميدية ملئت الأجواء بالسعادة والضحك في استقبال العام الجديد.

وقدمت أبوظبي فعاليات وعروض الألعاب النارية في مختلف أرجاء المدينة، حيث كان الجمهور يودع العام الماض ويستقبل عام 2018 بالعروض المبهرة أيضاً في كل من جزيرة ياس، وجزيرة المارية، وكورنيش أبوظبي.

•• أبوظبي- الفجر

استقبل أكثر من 7,500 زائر عام 2018 مساء أول أمس من قرية العد التنازلي للعام الجديد، بذكريات رائعة ستدوم طويلاً، حيث انطلق في تمام منتصف الليل عرض مبهر للألعاب النارية أضاء سماء أبوظبي والتي شاهدها آلاف من الجمهور من على كورنيش أبوظبي أيضاً. واستمر العرض المذهل لأكثر من 15 دقائق.

ونظمت دائرة الثقافة والسياحة - أبوظبي هذا الحدث، الذي قدم قائمة من فعاليات مميزة للجمهور من خلال إنشاء أول قرية للعد التنازلي، أقيمت على كاسر الأمواج بكورنيش أبوظبي، وشهدت حفلات قدمها فنانون عرب ومن حول العالم، وعروض فنية



حديقة الحيوانات بالعين تستقبل مولوداً جديداً من فرس النهر

عن العشب مستهلكا 35 كغ من العشب و بسرعة تعادل سرعة الانسان في السير.

ويمضي فرس النهر 16 ساعة يوميا مغمورا في الماء للحفاظ على برودة جسمه تحت الشمس الساخنة ، وهو حيوان عدواني رشيقي الحركة وسباح جيد يحبس انفساه تحت الماء بكل سهولة لمدة خمس دقائق على الاقل ، ومن غرائب فرس النهر عرقه الزيتي ذو اللون الاحمر الذي يعد مرطبا طبيعيا لجلده من حرارة واشعة الشمس كما يعد مضادا حيويا وقائلا للجراثيم .
يزن في المعتاد 45 كغ عند الولادة فيما يمتد حمل الام الى ثمانية اشهر بمعدل مولود واحد كل عامين.

يعد فرس النهر ثالث اكبر الثدييات في البرية من الحيوانات المهدة بالانقراض لذلك حرصت حديقة الحيوانات بالعين ضمن رسالتها الرئيسة في صون الطبيعة على احتضانه والحفاظ عليه واكثاره ضمن برامج علمية متخصصة ، كما تحرص على رعاية موليد وصغار فرس النهر للحفاظ عليها من الاقراض وحماية الاجيال القادمة منها.

فبالرغم من فصائل فرس النهر المتعددة في البرية إلا أنها انقرضت عبر الزمن ولم يتبق منها سوى فصيلتين اثنتين هما فرس النهر القزم الذي يعيش مستقلا وانفراديا و فرس النهر المشترك الذي يتعايش مع مجموعات من أقرانه.



بجلد سميك جدا يبلغ 50 ملم اي 20 مرة اسماك من جلد الانسان وهو من الحيوانات المفترسة ، ويهدد بقاء فرس النهر مجموعة عوامل منها الصيد البشري الجائر والحيوانات المفترسة التي تتغذى عليه مثل الاسود والتماسيح والضباع ، ويستطيع فرس النهر السفر برا لمسافة 10 كم في الليل بحثا

ويضم المعرض برمائيات اخرى هي التمساح وقريبا ثعلب الماء لكل منها حوضه الذي يتيح للزائر مشاهدة متنوعة وخيارات عديدة من الحيوانات البرمائية.
جدير بالذكر ان فرس النهر من البرمائيات الافريقية الشبية التي يبلغ متوسط عمرها 60 عاما في حدائق الحيوان و40 عاما في البرية، ويتميز

•• العين - الفجر

تفجأ زوار حديقة الحيوانات بالعين في حادثة الأولى من نوعها بمشهد نادر في حدائق الحيوان والطبيعة لولادة أنثى فرس النهر التي تسابقت كاميراتهم لتصويرها مباشرة في مشهد قل ما يتاح لعموم الجمهور.

وتتيح الحديقة للزوار فرصة مشاهدة تفاصيل حياة صغير فرس النهر وعائلته في معرضه الخاص الذي افتتحته الحديقة في نوفمبر الماضي ، ليبلغ بذلك عدد افراد الاسرة خمسة افراد ، تقدم جانباً مثيرا من حياة الحيوانات البرمائية في مدينة العين.

ويتلقى فرس النهر الصغير حاليا الرعاية اللازمة من فريق عمل الحديقة الذي ينتهج الفضل وارقي معايير العناية البيطرية والغذائية والبيئة المحيطة بما يضمن تمتعه بصحة جيدة مع تقديم تجارب فريدة للزوار في مشاهدتها والتعرف عليها وعلى نمط حياتها بشكل عفوي وطبيعي.

ويتميز معرض فرس النهر الحديث بتصميم فريد من نوعه من اوع نظام فلترتة و تصفية تلقائية للمياه على مستوى الشرق الاوسط وذلك في حوض ماء نقي تبلغ مساحته 740 مترا مكعبا ماي ما يزيد على 190 ألف جالون من المياه مع جداول ومسطحات مائية تستوعب ما يفوق ستة الاف جالون من المياه،

منوعات الفكر 22



تبدأ التطبيق منذ يناير 2018

بلدية مدينة العين تفعل الدفع بالبطاقات

البنكية وتوقف الدفع النقدي في خدمة المتعاملين

•• العين - الفجر

انتهت بلدية مدينة العين إجراءاتها نحو تفعيل الدفع لجميع المعاملات عبر البطاقات البنكية والدرهم الالكتروني و وقف الدفع نقدا في جميع مراكز خدمة المتعاملين ومراكز بيع المواد الغذائية وذلك ابتداءً من الاول من يناير 2018.

وتسعى بلدية مدينة العين من خلال هذه الخطوة لدعم التوجه نحو الخدمات الالكترونية وتقليل مدة الانتظار وضمان جودة الخدمات المقدمة والالتقاء بمراكز خدمة المتعاملين ، وهي من الخطط التي تعمل بلدية مدينة العين على تطبيقها وتطويرها بشكل دائم.

وصرح ناصر الهرمودي مدير ادارة مكاتب الخدمة البلدية بأنه تم الربط بالبطاقات مع خدمات الأراضي وتراخيص البناء والخدمات الالكترونية بحيث أصبح الدفع الالكتروني مفعل بنسبة 50% من الخدمات المقدمة و 100% من الخدمات الالكترونية كمرحلة أولى ، و جاري العمل على تطبيق باقي الخدمات خلال الفترة القادمة ، بحيثي سهم هذا الاجراء في التسهيل على المراجعين وتوفير الوقت من خلال استخدام البطاقات البنكية ، و يحد الأخطاء المترتبة على استلام المبالغ النقدية من قبل موظفي خدمة المتعاملين .

كما وفرت فروع مكاتب خدمات البلدية اجهزة اعادة التعبئة لبطاقات الدرهم الالكتروني و اجهزة الدفع بالبطاقات البنكية المتعامل بها ، حيث سيتم قبول جميع أنواع بطاقات الائتمان المتعارف عليها و المستخدمة في دولة الإمارات مثل فيزا و ماستر كارد و غيرها.

الجدير بالذكر أن بلدية مدينة العين بدأت مؤخراً بنقل 51% من خدماتها للنظام الإلكتروني و إيقاف العمل بها بالطرق التقليدية بما يساهم في تنفيذ خططها الرامية لتحقيق التحول الالكتروني للارتقاء بمستوى الخدمات وتقديم الخدمة المميزة للمتعاملين ، حيث يعمل 13 مركز خدمة متعاملين في دميع قطاعات بلدية مدينة العين و يقوم بتوفير عدد من خدمات البلدية الشاملة و خدمات الجهات الحكومية المختلفة ، و عليه سيتم تفعيل نظام الدفع بالبطاقات البنكية و الدرهم الالكتروني في جميع الأفرع بالإضافة لعدد 5 أفرع لتوزيع المواد الغذائية إلى جانب الخدمات الأخرى التي تقدمها البلدية لخدمة متعامليلها مثل خدمات المسالخ و تسجيل العقود الإيجارية.

كما فعلت بلدية مدينة العين البوابات الالكترونية لتسهيل الإجراءات و تنفيذها بدون زيارة مراكز الخدمة مثل بوابة الشراء توزيع المواد الغذائية ، و يوجد على الموقع الالكتروني عدد من الخدمات التي يستغنى بها المراجع عن زيارة مراكز خدمة المتعاملين بحيث يتطلب استخدامها قارئ لبطاقة الهوية أو التسجيل في المركز لرة واحدة.

مستشفى برجيل يستقبل عام 2018 بتوليد 11 طفلا إماراتيا

في الأول من يناير - وتوأم إماراتي في منتصف الليل لأول مرة

التوأم الإماراتي زايد وسلمى تم ولادتهما

الساعة 00:00 في الأول من يناير

•• أبوظبي- الفجر

رخب مستشفى برجيل، مركز الرعاية الطبية المتميزة في العاصمة أبوظبي، بأول توأم إماراتي يتم تولدهم بعام 2018 في تمام الساعة 00:00 في الأول من يناير 2018، وذلك بعد مضي فوان قليلة على انطلاق الألعاب النارية في مختلف أرجاء المنطقة.

وعمرت فرحة قدوم المولودين الجديدين زايد وسلمى قلبي والديه الإماراتيين أحمد عبدالله القبيسي وعاليا محمد الرميثي، بعد نجاح العملية التي أجرتها الدكتورة سوسن عبدالرحمن، استشارية أمراض النساء والتوليد في فريق طب النساء والتوليد في مستشفى برجيل.

وشاركت الدكتورة سوسن احتفالها مع الزوجين السعيدين وقالت: "تتملكنا أحاسيس رائعة عندما نرى السعادة والبهجة واضحة على محبّا الوالدين عند ترحيبهما بالمولود الجديد. وبالنسبة عن جميع العاملين في مستشفى برجيل، أتمنى لعائلة القبيسي حياة مليئة بالسعادة والذكريات الجميلة".

وفي غرفة أخرى بالمستشفى، قامت الدكتورة باتوكوتي محمد، المتخصصة في أمراض النساء والتوليد، بإجراء ولادة ملاك صغير آخر في تمام الساعة 00:03 من نفس اليوم، وهو محمد عبدالهادي إبن كل من محمد رضوان وأسماة رضوان من الباكستان، والذنان يعيشان في أبوظبي.

وبهذه المناسبة قالت الدكتورة باتوكوتي محمد: "نهئذ عائلة رضوان بقدوم طفلهما الجديد الذي يعتبر من أول موليد عام 2018. ستبقى ولادة الطفل محمد عبدالهادي ذكري طيبة هنا في مستشفى برجيل، وسنذكرها دائماً مع كل احتفال بعام جديد".

وعشرة أطفال آخرين – تسعة منهم يحملون الجنسية الإماراتية – تم توليدهم خلال الساعات الأولى من الصباح لينضموا الى زايد وسلمى ومحمد عبدالهادي لأول مرة في تاريخ مستشفى برجيل، حيث أشرف على الولادة كل من الدكتورة سوسن والدكتورة باتوكوتي.

منوعات الفكر 23

لا تترك الشيخوخة دماغنا وشأنه بل تلاحقه على مرّ السنوات وتفتك بالخلايا الدماغية حتى تصيبها بالإرهاق وتستنزف قوتها. ولكن النبأ السار أن هذا التراجع المعرفي لا يُعتبر جزءاً حتمياً من الشيخوخة، بل يستطيع دماغك، بحسب الدراسات الكثيرة في هذا المجال، أن يجدّد نفسه في أي مرحلة عمرية! إليك نصائح عملية تحول دون استسلام دماغك للسنوات، وتبقيه حصناً منيعاً في مواجهة أي اعتداء من الزمن.



تبقيه حصناً منيعاً في مواجهة أي اعتداء من الزمن

نصائح عملية تحول دون استسلام دماغك للسنوات



والأصابع على الأرض أولاً: اجعل سابقك تمتصان الصدمة عبر ثني الركبتين وحافظ على استقامة جسمك بدل المبالغة في الانحناء إلى الأمام. دع قدمك تنزلق بنعومة على الأرض بحركة متواصلة. طوّر هذه الحركة بوتيرة تدريجية وتوقف حين تشعر بالألم.

- ركوب الدراجة الهوائية: تُعتبر الحوادث الحاصلة خلال هذا النشاط أول سبب لتضرر الدماغ المرتبط بالنشاطات الرياضية في الولايات المتحدة. يستعمل نصف الأشخاص خودة واقية لكن يكون معظم الخوذات مزوّداً بتقنية قديمة لا تحمي من أبرز الإصابات الدماغية. يشكل الضغط المفروض على الدماغ بسبب تغيير الاتجاهات بسرعة فائقة أول سبب للارتجاج الدماغي خلال حوادث الدراجات الهوائية. لذا من الأفضل أن تستعمل خودة تحمي الدماغ من معظم الحوادث المحتملة بدل الاكتفاء بخودة عصرية وجميلة الشكل. إذا كنت تحب تسلق الجبال، تنبّه من الهبوط القاسي على المنحدرات ومن الصدمات المفاجئة والحمية. كذلك استعمل سابقك وذراعيك والجزء العلوي من جسمك لا متصاص الصدمات المحتملة.

أغذية خارقة تطوّر الخلايا

- التوت الأزرق: تعجّ هذه الفاكهة بمواد البوليفينول، لا سيما أصباغ الأنتوسيانين التي تعطي التوت لونه الأزرق الداكن. تميز هذه العناصر بالحاجز الفاصل بين الدم والدماغ لتقوية عملية تكوين الخلايا العصبية. سجل الصابون بتراجع معرفي جدياً لافئاً بعد استهلاك التوت يومياً لأن مضادات الأكسدة الموجودة في البوليفينول تحمي الأعصاب. تناول كوباً من هذا التوت أو خلاصة منه يومياً.
- الفيتامين E: تتراوح الجرعة المثالية بين 200 و800 وحدة دولية يومياً.
- أحماض الأوميغا 3 الدهنية: يحتوي الدماغ على 60% من الدهون وترفع الأوميغا 3 مستوى تكوين الخلايا العصبية بنسبة 40%. كذلك تزيد حجم الدماغ وتحمي الأعصاب. خذ بين غرامين وأربعة غرامات منها يومياً.
- الشاي الأخضر: تحسّن مواد البوليفينول الموجودة في الشاي الأخضر عمل الذاكرة الذي يُعتبر إحدى أصعب الوظائف المعرفية. تناول بين 3 و10 أكواب من الشاي الأخضر يومياً.
- الكركم: لوحظ تحسّن الوظيفة المعرفية لدى المسنين الذين يستهلكون مادة الكركم. تناول بين 200 و1200 ملغ منها يومياً. لكن لما كان الجسم يجد صعوبة في امتصاصها، فأضف إليها 10 ملغ من خلاصة اليبيريبرين مرة أو مرتين يومياً.
- توت غوجي: يتمتع هذا التوت الجاف واللذيذ بخصائص مضادة للأكسدة ويستطيع تنشيط عملية تكوين الخلايا العصبية. تناول 500 ملغ منه مرة أو مرتين يومياً.
- خلاصة بذور العنب: تقيد هذه الخلاصة القلب ونظام الدورة الدموية، وقد تزيد نمو الخلايا الدماغية. خذ 100 ملغ منها مرة أو مرتين يومياً.
- جينكو بيلوبا: تميز هذه العشبة تكوين الخلايا العصبية وتحسّن الوظيفة المعرفية تزامناً مع تخفيف صفائح البليتة أميلويد لدى المصابين بالألزهايمر. خذ 120 ملغ منها يومياً.
- كيرسيتين: تزيد هذه المادة الصيفية الصفراء الموجودة في البصل والتفاح وأغذية أخرى مستوى تكوين الخلايا العصبية بحسب الجرعة المستهلكة. خذ 500 ملغ منها يومياً.
- ليثيوم: يُستعمل هذا المعدن عموماً بجرعات مرتفعة لمعالجة الاضطراب ثنائي القطب وقد يزيد مستوى عامل التغذية العصبية المشتق من الدماغ عند أخذه بكميات أصغر حجماً.
- خذ 5 ملغ من الليثيوم يومياً، لكن يمكنك تعديل الكمية إذا شعرت بالنعاس.

بالفركتوز (مانغا، خوخ، موز، عنب...) بشكل منفصل. على صعيد آخر، تحتوي الفاكهة المجففة على نسبة هائلة من السكر، ومن الأفضل تجنبها. أما عصائر الفاكهة والجزر فشبّهية بالمشروبات الغازية في محتوى السكر، ومن الأفضل تجنبها.

- اختر كربوهيدرات غنية بالألياف مثل القزق والتوت والجزر والكركم والبروكولي والزهرة لأن الجسم يحتاج إلى الوقت لتفكيك الألياف وإطلاق السكريات. تمنع هذه المدة ارتفاع مستويات السكر والأنسولين ونشوء مشكلة مقاومة الأنسولين.
- زد الفترة الفاصلة بين وجبات الطعام وطبّق مبدأ الصوم المتقطع: بهذه الطريقة سيرتفع مستوى عامل التغذية العصبية المشتق من الدماغ وتزداد قوة نشوء الخلايا العصبية وتتراجع الحساسية تجاه الأنسولين. قد يُحسّن الصوم المتقطع أيضاً متلازمة الأيض المرتبطة بالتراجع المعرفي.
- تجنّب الكافيين: حتى أصغر كمية من الكافيين قد تُضعف مسار نشوء الخلايا العصبية وأداء الذاكرة. لذا حاول تخفيف استهلاكها أو امتنع عنها بالكامل. ستتكيف مع الوضع الجديد خلال بضعة أسابيع.
- تجنّب النقص في كل من الزنك والفيتامين A والثيامين وحمض الفوليك كي لا يتباطأ تكوين الخلايا العصبية. يمكن استعادة مستويات طبيعية من هذه الفيتامينات عند أخذ مكملات منها أو استرجاع معدلات صحية.
- اختر مأكولات صلبة تحتاج إلى المضغ لتعزيز مسار تكوين الخلايا العصبية وتحسين أداء الذاكرة.
- احرص على تحريك جسمك باستمرار: تشكل تمارين الركض وشدني السريـع وركوب الدراجة الهوائية والرفص والسباحة وكرة القدم وتمرّين تقوية القلب وكرة المضرب وقطع مسافات طويلة، سيتراجع بذلك مستوى البروتين الذي يبطئ نشوء الخلايا العصبية ويستيقظ الخلايا الجذعية العصبية في حالة من (السبات) الخلوي.

تمارين تزيد قوة دفاكع

- المشي: ابداً بممارسة المشي بين 20 و30 دقيقة، ثلاث أو أربع مرات أسبوعياً، ثم حاول أن تزيد إيقاع حركتك لفترة تتراوح بين 40 و60 دقيقة.
- حتى أبسط نشاط يعطي نتائج إيجابية على ما يبدو.
- الركض: من المعروف أن الضربات الحادة على الرأس تبطئ مسار تكوين الخلايا العصبية وتضرّ بالروابط القائمة بين تلك الخلايا، من ثم تزيد احتمال الإصابة بالألزهايمر. لكن قد يتضرر الدماغ أيضاً بسبب الصدمات الخفيفة التي تحصل مثلاً أثناء الهرولة مع أننا لا نعرف بعد أضرارها الدقيقة على وظيفة الدماغ. لكن من الواضح أن بعض أشكال الركض يكون عدائياً أكثر من غيره بالنسبة إلى الدماغ.
- يشدد مفهوم (الركض السلس) ومقاربات شائعة أخرى على أهمية الهبوط بهدوء على الأرض. تعلم هذه الطريقة، اركض حاليّ القدمين في النادي الرياضي كي يهبط أسفل القدم

أساس جميتك.

يجب أن يشقّ معظم السعرات المستهلكة من الدهون الصحية وعالية الجودة. تتعدد مصادر هذه الدهون: الأوميغا 3 الموجودة في الأسماك وبدور الكتان ولحوم الأبقار التي تقتات من الأعشاب واللبيض.

- دهون أحادية عدم الإشباع: زيت زيتون بكر، أفوكادو، مكسرات، بذور.
- شحوم ثلاثية متوسطة السلسلة: زيت جوز الهند البكر.
- دهون مشبعة: لحوم تقتات من الأعشاب، بيض، حليب، ألبان، أجبان.
- يتفق زيت جوز الهند على الأصناف الأخرى كافة كونه يستطيع تحسين الأداء المعرفي لدى المصابين بالألزهايمر.
- في هذ المجال، يشير بعض التقارير إلى تحسّن بارز في حالة المصابين بدرجة متقدمة من الألزهايمر بعدما تناولوا ثلاث ملاعق كبيرة من ذلك الزيت يومياً للوقاية من التراجع المعرفي. واللائق أن زيت جوز الهند ممتاز للطبخ لأنه لا يتأكسد على حرارة مرتفعة. يشكل الطبخ بالزبدة أو السمن النباتي خياراً آمناً أيضاً بدل استعمال الزيوت النباتية التي تُعتبر غير صحية حتى لو كانت الحرارة متدنية.
- خفّف استهلاك الدهون المؤكسدة: اطبخ الطعام على حرارة متدنية، وتجنّب اللحوم المحروقة أو المتفحمة، والبيض المطبوخ بشكل مقرط، والحليب البودرة. كذلك خفّف استهلاك لحوم الأبقار التي تقتات من الحبوب والأسماك الملوثة بالزئبق والغنية بدهون الأوميغا 6، وتجنّب الدهون المتحوّلة ومعظم الزيوت النباتية باستثناء زيت الزيتون البكر الذي يُستعمل بارداً.
- خفّف استهلاك السكر والكربوهيدرات: يؤدي ارتفاع مستويات السكر إلى تراجع تكوين الخلايا العصبية بدرجة كبيرة، وحتى مستويات سكر الدم (المرتفعة ضمن النطاق الطبيعي) ترتبط بتراجع حجم الدماغ، لا سيما منطقة الحصين، لذا تنقلص المادة الرمادية ويسرّع الخل المعرفي بعد عمر الستين.
- تتحوّل الكربوهيدرات كافة في النهاية إلى جلوكوز: يتحوّل الطحين الأبيض وطحين القمح الكامل إلى سكر خلال المدة نفسها تقريباً. وتسجّل الخضراوات النشوية، مثل البطاطا العادية والأرز والبطاطا الحلوة، مستوى مرتفعاً من مؤشر سكر الدم. لذا تناول الفاكهة الغنية

استعمال التحفيز المناسب. حتى أنها قد تزيد بدرجة فائقة عند تحسين المستوى المعرفي والمزاج والصحة. لا تقتصر هذه العملية على حماية الدماغ لأطول فترة ممكنة، بل تسمح بتحسين وظيفته أيضاً!

الإنجاز الرابع: زيادة معدل تكوين الخلايا العصبية في أي عمر

يمكن تحسين مستوى أداء الدماغ في عمر العشرين والثلاثين وصولاً إلى الستين والسبعين، وما فوق؛ يمكنك أن تحسّن حيوية دماغك وذاكرتك لأن التقدم في السن لا يعني بالضرورة حصول تراجع معرفي حاد. سمعنا الخرافة القائلة إن الجينات تحدد مسار شيخوختنا وأداء دماغنا. لكننا نعرف اليوم أن الحمية الغذائية وأسلوب الحياة أكثر أهمية من الإرث الجيني.

بعد اكتشاف تكوين الخلايا العصبية مباشرة، تسأل الباحثون عن احتمال إطلاق هذه العملية وزيادة وتيرتها. أعطى غايغ وفريقه للفئران (بيئة مدعّمة) تشمل عجلات متحركة ومناطق يمكن استكشافها وفئران أخرى للتفاعل والتزاوج معها، بالإضافة إلى ابتكارات وتعقيدات حسية. وراحوا يراقبون الآثار اللاحقة. كانت النتائج مذهلة! ساهمت هذه البيئة في زيادة تكوين الخلايا العصبية بأربعة أو خمسة أضعاف. لكن تعلق الجزء اللافت بأثر تلك الزيادة على قدرات الفئران. لوحظ أن الفئران التي أنتجت خلايا دماغية إضافية سجّلت تحسّناً في القدرة على التفكير والتذكّر مقارنة بفئرائها. بعبارة أخرى، زاد ذكاء هذه المجموعة. على صعيد آخر، حملت تلك الفئران موارد عاطفية مضاعفة واستطاعت الاحتماء من الإجهاد العاطفي عبر تحسين مقاومتها للخوف والضغط النفسي والاكتئاب.

ارتبطت نتيجة غير متوقّعة أخرى بتسجيل آثار جيدة بغض النظر عن العمر. حين نشأت البيئة الإيجابية في منتصف العمر، زادت عملية تكوين الخلايا العصبية بخمسة أضعاف. وحين بدأت في عمر متقدم، تراوحت الزيادة بين ثلاثة وخمسة أضعاف. في الحالات العادية، يموت 60 أو 70 % من الخلايا العصبية الجديدة بعد فترة قصيرة لكن تسمح البيئة المدعّمة لمخطط العصبية بالتطور. حصل تغيير كامل في أسلوب الحياة وأعطى نتائج قوية. ربما لا تنطبق هذه الدراسة على البشر مع أن النتائج تكررت في مناسبات عدة. لكن حدّد علماء الأعصاب الآثار الدقيقة التي تعطيها الحوافز البيئية على تكوين الخلايا العصبية لدى البشر ويمكن أن تمنع موت الخلايا الجديدة.

كيف تحافظ على صحة دماغك؟ استهلك كمية كبيرة من الخضراوات والفاكهة الطازجة؛ تكون أفضل الخضراوات قليلة الكربوهيدرات وغنية بالألياف، ما يمنحك شعوراً بالشبع ويسهل مسار الهضم. يجب أن تشكل الفاكهة الطازجة التي يقل فيها مؤشر سكر الدم والخضراوات النثية والطبوخة

الإنجاز الأول: الدماغ يتابع إنتاج خلايا جديدة خلال الخمسينيات، اكتشف قطاع العلوم الطبية أن الدماغ مرن وله قدرة تكيفية تفوق ما يظنّه العلماء. تسمح له هذه المرونة العصبية بإنشاء روابط جديدة بين الخلايا العصبية ويشفاء نفسه، بدرجة معينة، بعد الصدمات والجلطات الدماغية. وفي الفترة اللاحقة، تبين أن قدرة الدماغ التكيفية ومرونته تفوقان التوقعات الأولية.

خلال الثمانينيات والتسعينيات، تحسّنت التقنيات التي تسمح بقياس أداء الدماغ وأشارت أدلة إضافية إلى تشكل خلايا عصبية جديدة في منطقة الحصين لدى الثدييات الناضجة وغير البشرية. ومعروف أن الحصين يرتبط بتشكيل ذكريات جديدة ويؤدي دوراً حاسماً في التفكير المنطقي والتذكّر، وقد ينشأ عجز معرفي ومشاكل في الذاكرة نتيجة لتضرر هذه المنطقة. ثبتت هذه النتيجة في عدد هائل من الدراسات التي تتمحور حول الإصابات والأمراض المرتبطة بمنطقة الحصين مثل الألزهايمر وأشكال أخرى من الخرف.

لكن يعني نشوء ذكريات جديدة على مرّ حياتنا أن التغيير يحصل في الدماغ، ما يشير إلى مستوى مرونته وحيويته. استناداً إلى هذه الفكرة وإلى احتمال تكوين خلايا عصبية جديدة لدى الراشدين، استكشف عالم الأعصاب الرائد في مجاله فريد غايغ من معهد (سولك) في كاليفورنيا منطقة الحصين بطريقة جديدة.

في أواخر التسعينيات، أثبت غايغ وفريقه أن أدغة الراشدين تنتج خلايا دماغية جديدة، وتأكّد هذا الاكتشاف الثوري في مناسبات متكررة منذ ذلك الحين. كانت هذه النتيجة كفيّة بزعزعة أسس المبادئ العلمية، فنسفت خرافتين شائعتين عن الدماغ والشيخوخة مفادهما أن الدماغ يتوقف عن النمو في بداية العشرينيات من العمر ثم يبدأ جميع الناس بخسارة الخلايا الدماغية وتصبح الشيخوخة مرادفة للتراجع المعرفي وضعف الذاكرة.

كان هذا الاكتشاف كفيلاً بتغيير نظرتنا إلى الشيخوخة لأنه يشير إلى قدرة الدماغ على تجديد نفسه، نظراً إلى إمكان نشوء خلايا دماغية جديدة.

الإنجاز الثاني: تكوين الخلايا العصبية يتفاوت من شخص إلى آخر

ينتج بعض الأدمغة خلايا عصبية جديدة بوتيرة متسارعة، بينما يكثفي معظم الناس بالمعدل، ويصنّع آخرون خلايا دماغية بخمس المعدل المتعارف عليه. لذا ربما يشكل إيقاع تكوين الخلايا العصبية أهم عامل لتحسين نوعية الحياة.

الإنجاز الثالث: نوعية الحياة ترتبط بمعدل تكوين الخلايا العصبية

يشير ارتفاع هذا المعدل إلى منافع بارزة على المستويات المعرفية والعاطفية والجسدية. حين يرتفع إيقاع تكوين الخلايا العصبية لديك، ستكون شخصاً ملتزماً وواسع الأفق وتستفيد من قدراتك إلى أقصى حد. كذلك ستتضاعف قدراتك العقلية وتنشط حيويّتك العاطفية، وستحمي نفسك من الضغط النفسي والاكتئاب وتقوي مناعتك. ستشعر أيضاً بالراحة النفسية وترتفع معنوياتك، وتحمل نظرة إيجابية عن كل ما يحيط بك.

في المقابل، أثبتت دراسات متلاحقة ارتباط ضعف تكوين الخلايا العصبية بتراجع الوظيفة المعرفية، ما يعني في هذه الحالة تقلص حجم الدماغ وتراجع متوسط العمر المتوقع وسرعان ما تظهر أعراض مثل ضعف الذاكرة والنقص المعرفي والخرف والضغط النفسي والقلق والاكتئاب، فضلاً عن ضعف الوظائف التنفيذية والمناعة. كذلك ربما يواجه الشخص مجموعة كبيرة من المشاكل الصحية.

لذا يكون مفهوم (الشيخوخة الطبيعية) نتاج أسلوب حياة يسمّ الأعصاب ويبطئ عمل الدماغ بوتيرة متسارعة. عموماً، يتباطأ تكوين الخلايا العصبية ثم يستقر معدله في منتصف العمر قبل أن يتراجع بوتيرة متزايدة في عمر متقدم. لكن لا داعي لتكون هذه الحالة حتمية. يمكن تنشيط عملية تكوين الخلايا العصبية في الأعمار كافة عبر

منوعات الفكر 25



التهاب النسيج الخلوي التهاب جرثوميّ يصيب إجمالاً الطبقات العميقة من البشرة وطبقة الدهون تحتها مباشرةً.

يُصاب به كثيرون، لا سيّما من هم في متوسّط العمر والكبار في السنّ. في معظم الوقت، يظهر حين تدخل البكتيريا عبر كسور أو جروح في البشرة وتتكاثر.

يتراوح بين الخفيف والحادّ

التهاب النسيج الخلوي . . العلاج الفوري هو الحلّ

الانزعاج.
تحتاج المضادات الحيويةّ عموماً من 5 إلى 14 يوماً لتعطي مفعولاً حسب حدّة الالتهاب وموقعه.
وتتّحسن حالة كثيرين في غضون يومين أو ثلاثة من بدء العلاج. مع هذا، يُنصح المريض باتّمام العلاج بالمضادات الحيويةّ بحسب الوصفة الطبية لضمان زوال الالتهاب والقضاء على الجراثيم.
كذلك يفيد علاج الحالات الكامنة التي تجعل الفرد أكثر عرضة لالتهاب النسيج الخلوي، كالوذمة والأكزيما والسكّري. في التخلص من الالتهاب ومنع ظهوره مجدداً.
تتطلّب الالتهابات الأكثر حدّة دخول المستشفى لتلقي المضادات الحيويةّ عبر الحقن الوريدي ومراقبة المضاعفات والتحسّنات عن كثب.

مضاعفات

مضاعفات الإصابة بالتهابات النسيج الخلوي نادرة، ولكن في حال وقوعها، ربما تشكّل تهديداً لحياة المريض، إذ تسبّب موت الأنسجة المحيطة بالمنطقة المصابة. وفي حالات نادرة، تدخل الجراثيم مجرى الدم وتنتشر العدوى في أجزاء بعيدة في الجسم.

أخيراً، في حال تكرّرت الإصابة بالتهابات النسيج الخلوي، يصف الطبيب تناول المضادات الحيوية الوقائية على المدى البعيد.
وتُعتبر مراجعة طبيب الجلد أو اختصاصي أمراض الالتهاب مفيدة أيضاً للبحث عن الأسباب الأخرى للأعراض.

الجراثيم إلى عمق الجلد.
• الحلقات السابقة: الإصابة السابقة بالتهاب النسيج الخلوي تزيد خطر الإصابة به مجدداً.
• اعتلال الأعصاب المحيطية: تراجع الإحساس وعدم القدرة على الشعور بالألم يزيدان خطر الإصابة بالتهاب النسيج الخلوي.
• أمراض أخرى: بعض الأمراض كالسكري أو السرطان يجعل المريض أكثر عرضة لالتهاب لأن الدورة الدموية تكون سيئة والجهاز المناعي ضعيف. لذا على مريض السكري أن يبقى السكريات في دمه تحت السيطرة لإبعاد خطر إصابته بأمراض عصبية أو أخرى تصيب الأوعية الدموية، كذلك محاربة التهاب النسيج الخلوي.

التشخيص

إذا ظهرت علامات التهاب النسيج الخلوي أو أعراضه، فلا بدّ من مراجعة الطبيب فوراً. وفي حال ازادت الأعراض سوءاً أو بدأت تشعر بالحمّى أو البرد، عليك التماس الرعاية العاجلة لأنّ الالتهاب يكون حاداً في هذه الحالة أو أنه ينتشر بسرعة.

لتشخيص حالتك، يراجع مقدّم الرعاية الصحية تاريخك الطّبي ويجري فحصاً لينظر إلى ميزات البشرة التي تدلّ على وجود التهاب النسيج الخلوي. وإذا ظهرت علامات كالأحمرار والتورّم على القدمين، فعلى الأرجح ليس التهاب النسيج الخلوي هو السبب، بل حالة مرضية أخرى.

لذا يعتبر بعض فحوص الدم والتصوير الشعاعي أساسياً لاستبعاد حالات أخرى كالتهلّج الدموي في وريد الساق (تخثر الأوردة العميق)، وهو ردّ فعل على تعاطي المخدّرات أو تهيج البشرة أو الاستسقاء للمفاوي أو التهاب المفضل. ولتشخيص التهاب النسيج الخلوي البسيط وغير المعقّد، لا تُعتبر الفحوص الإضافية ضرورية.

العلاجات

تشكّل المضادات الحيويةّ أفضل علاج لهذه الحالة، فيما تخفّف العناية الموضعية (رفع القدم والضغط عليها) التورّم، من ثمّ تتحسن الدورة الدموية فتصل المضادات الحيوية إلى المنطقة المتهبة وتكون أكثر فاعلية. بالإضافة إلى ذلك، يمكن وضع كمادات باردة على الالتهاب لتخفيف

يتراوح التهاب النسيج الخلوي بين الخفيف والحادّ، وتعالجه المضادات الحيويةّ بفاعلية كبيرة غالباً.
والعلاج الفوري هو الحلّ لأنّ هذا الالتهاب، حاداً كان أو متروكاً، يتوسّع ليصل إلى العقد اللمفاوية ومجرى الدم والأنسجة الأعمق فيشكّل تهديداً لحياة المريض.
يتطوّر التهاب النسيج الخلوي إجمالاً في الجزء السفلي من الساق، لكنّه قد يصيب أيّ جزء آخر من البشرة، فتبدو حمراء اللون ومتورّمة وداقنة عند اللمس، فضلاً عن الألم. مع الوقت، تتوسّع المنطقة الحمراء إذا تُركت من دون معالجة.

عوامل

ثمة عوامل عدة تؤدي إلى الإصابة بالتهاب النسيج الخلوي وتشمل:
• الجروح والإصابات والشقوق: أي شق في البشرة، من أصغر خدش أو لدغة حشرة وصولاً إلى قرحة أو جراحة حديثة.
تفتّح الباب لدخول الجراثيم.
• مشاكل في البشرة: كقدم الرياضي والتهاب الجلد والأكزيما، تسبّب الكسور والشقوق في البشرة وتزيد احتمال الإصابة بالتهاب النسيج الخلوي.
أمّا الهريس النطاقي فيؤدي إلى تشقّق التقرّحات الضعيفة أمام الالتهاب. فالتقرّحات تدفع بالمريض إلى حكها وهذا بدوره يدخل البكتيريا إلى طبقات أعمق من البشرة.
• التورّم: تتورّم البشرة نتيجة لضّر أصاب الأوردة (الوذمة) أو الجهاز اللمفاوي (الاستسقاء اللمفاوي) أو بعد الجراحة، وتشقّق فتدخل



مستشفيات يستخدمون الآليين لقتل الجراثيم

يختبر فريق بحث بقيادة الدكتور كيث كاي، مدير البحوث السريرية في وحدة الأمراض المعدية الطبية في ميشيغان، آليين يقتلون الجراثيم في

مستشفيات ديترويت.

مريض آخر إليها.
تطلق مصابيح الزينون-الأشعة ما فوق البنفسجية في الآليين نبضات من الضوء القاتل للجراثيم تدوم ميلي-ثواني، تلحق الضرر ببنية الخلية، وتعطل آليات إصلاح الحمض النووي في معظم الممرضات.

وبفضل التصميم الفريد للدراسة، التي تُعتبر تجربة عمياء مزدوجة مضبوطة بعلاج وهمي، تُعدّ أول بحث يتناول التأثير السريري لإضافة مصابيح الزينون-الأشعة ما فوق البنفسجية إلى برنامج التنظيف الروتيني في المستشفيات.

الطبية العسيرة، والمكورات العوية المقاومة للفانكومايسين، والكليسيلا الرئوية، والإشريكية القولونية المنتجة بيتا لكتاماز واسع الطيف، والمكورات العنقودية الذهبية المقاومة للميثيسيلين، والراكدة البومانية.

أهمية النظافة

من المعروف أنّ النظافة في المستشفى خطوة بالغة الأهمية في تفادي حالات العدوى فيها. وتشمل هذه النظافة عملية تنظيف وتعقيم شاملة بعد مغادرة المريض الغرفة وقبل إدخال

في نهاية الستين، سيقدّم الباحثون تقريراً عن معدلات العدوى المكتسبة في الوحدات الاستشفائية حيث أُضيفت نبضات من الزينون-الأشعة ما فوق البنفسجية إلى روتين التنظيف المتبع، مقارنة بالوحدات حيث استخدم تعقيم بالأشعة ما فوق البنفسجية مزيف إلى جانب عملية التنظيف المعتادة.

سيحدد الباحثون ما إذا كانت عملية التنظيف الإضافية، التي يقدمها نظام الزينون-الأشعة ما فوق البنفسجية، يخفض عدد الأخماع الناجمة عن كائنات مقاومة للأدوية سببها

على حماية المرضى من البكتيريا الخارقة (مثل المطثية العسيرة) التي تنتشر على الأسطح.
المرضى في مختلف البلدان عرضة للعدوى في المستشفيات (عدوى يلتقطونها أثناء إقامتهم في منشأة طبية). صحيح أن العلماء حققوا تقدماً كبيراً في تفادي بعض أنواع العدوى، إلا أنها تظل مصدر خطر كبيراً.

سيعاون كاي مع زملائه في جامعة واين الحكومية ومركز ديترويت الطبي لإجراء الدراسة في مستشفيين يشمان ما مجموعه 16 وحدة استشفائية في مركز ديترويت الطبي.

يُطلق آلي يقتل الجراثيم من ابتكار شركة Xenex ضوءاً فوق البنفسجي مبيداً للجراثيم بغية محاربة العدوى التي تُلتقط في المستشفيات.
يُعتبر هذا المشروع، الذي تصل قيمته إلى مليوني دولار والذي دعمته وكالة بحوث الرعاية الصحية ونوعيتها التابعة لمعهد الصحة الوطنية، أول بحث يدرس عملية تعقيم الغرف من دون لمس.

سيركّز باحثو ميشيغان على قدرة الضوء ما فوق البنفسجي العالي الحدية، الذي يُطلقه أليو Xenex لقتل الجراثيم،



النشر الإلكتروني وسيلة من وسائل النشر، لكنه بالتأكيد ليس وسيلة وحيدة

إبراهيم عادل : لكتابة القصة خصوصية وجدتها وأحببتها، أمّا الرواية فهي مشروع بحثي كبير

بعد ثورة ٢٥ يناير في مصر، أعادت مجموعة من الشباب إحياء جماعة «مغامير» الأدبية، التي كانت تشكلت خلال سبعينيات القرن الماضي، لينضم إليها إبراهيم عادل في شكلها الجديد لتكون حاضنته الأولى للإبداع، حيث البدايات والخربات، والمحاولات البكر، ومن ثم كتب القصة القصيرة والشعروالرواية، وتوالى إصداراته. يقول عن «مغامير» إنهم «أصدقاء يقرأون أفكارك ويساعدونك كي تعبر عنها بشكل أفضل. لا شك في أنهم أثروا ما يمكن أن نعتبره «الأدب المصري» في مرحلة مهمة من مراحل، لا سيما أن كثيرين منهم قدّموا أعمالاً قصصية وشعرية مهمة، وما زالوا، ولكن يبقى أني مدين لهم بالكثير».



«أن تعيش فتقرأ» كتاب عن تجربتي الخاصة القصيرة مع القراءة التحديق في العيون» حرصت فيها على أن أقدم تصورا ما للعالم



الروايات الحاصلة على جائزة، لا سيما إذا كانت الجائزة من مكان أو مصدر موثوق فيه بالنسبة إليه. ولعله من حسن الحظ أن أصبح لدينا جائزة كبرى للرواية عربية، تنافسها جائزة أخرى للقصة القصيرة، حتى تلتفت أنظار القراء إلى هذا الفن الجميل الغبون في بلداننا العربية، رغم وجود كتاب موهوبين كثر.

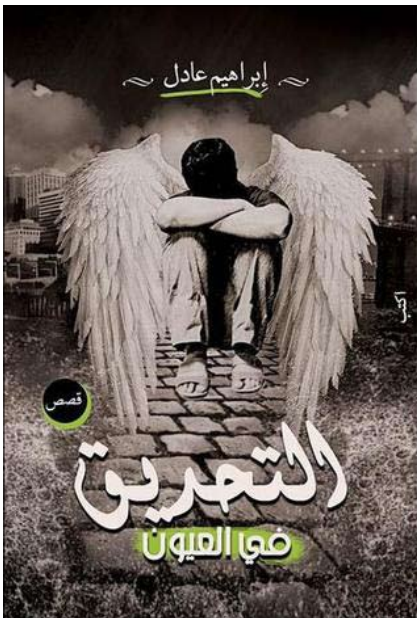
جماعة «مغامير»

ينتمي الأديب إبراهيم عادل إلى «مغامير»، وهي جماعة مستقلة، انطلقت في القاهرة قبل سنوات على يد مجموعة من الشباب، يجمعهم حب الشعر والقصة والسينما. في البداية، كانوا يعقدون جلسات يلقي فيها الكاتب عمله الإبداعي، فيما يعلق الأعضاء الآخرون على هذا العمل بمنتهى الحرية. والإبداعات متنوعة، تشمل الشعر بشقيه الفصح والعلمي، والقصة القصيرة والمقال، والمبدعون من المغمورين في مراحل عمرية مختلفة، ومجالات دراسية متنوعة، ودرجات طاز، ومحكي القلمة، فضلا عن المشاركة السنوية في معرض القاهرة الدولي للكتاب من خلال ندواته الأدبية وأمسيات القهى الثقاية.

زمن الرواية، بينما بقيت أنت هنا عند تخوم عالم القصة. فما كل هذا الشغف والعشق والإخلاص لكتابة القصة القصيرة؟ مبدئيا، لست مع تلك المقولة الشائعة المغلوطة، لا يتحيز الزمن لنوع أدبي بعينه أبداً، كل ما في الأمر أن الإعلام يهتم، وربما القراء أيضاً، بالرواية أكثر، ربما لما في عالمها من ثراء، وإمكانية تحويلها إلى الدراما بأشكال مختلفة. ولكن أراهن على أن الكتابة الأدبية تشهد تطوراً في مجالاتها وأنواعها كافة، بل إنك إذا استعرضت أسماء الشعراء الشباب ربما تفاجأ بأن الزمن هو زمن شعر العامية مثلاً، وإذا راقت جوائز القصة أو النصوص المرسله للمجلات والمواقع الأدبية تراهن على أن الزمن هو زمن القصة.

• الجوائز والمبدع: علاقة ملتبسة بشكل ما. ما علاقتك بالجوائز، وكيف تقيّمها في عالمنا العربي؟ - يأتي هذا السؤال في ظل نقاشات طويلة وجدال دائر حول جوائز بعينها، ولكن لننزع هذا جانباً. الجوائز مهمة طبعاً لكل كاتب، لأنه لا ينتظر ذلك التقدير المادي فحسب، ولكن ما يمكن أن يعد اعترافاً أدبياً بموهبته، لا سيما إذا كان يتلمس خطاؤه في عالم الأدب، وربما لحسن حظي حصلت على بعض الجوائز المصرية المميزة، ولا يزال المرء يراقب الجوائز العربية الكبرى باهتمام وتحفز.

لا يجب أن ننسى أن القارئ أيضاً تلفت انتباهه الكتب



حدثنا عنهما باختصار، ولماذا أصدرت الديوان إلكترونياً؟ - كان «المسوق والأرض الصلبة، رهاني الأول على أن أخرج كل ما كتبتّه دفعة واحدة. كان عبارة عن «نصوص مختلفة، جمعت القصص والخواطر، بل والمقالات أيضاً، وبعض التجارب الشعرية. استغدت في كتابتيه كثيراً بفكرة «التدوين» ولذا وضعت إهداءً خاصاً لأصدقائي المدونين فيه، والغريب أن القراء أيضاً لا قوه بحفاوة، وأعجب كثيرون حتى إهداءً خاصاً لأصدقائي المدونين فيه، والغريب أن التجربة جيدة في وقته، ولا أعتقد أنني متحمس له الآن إطلاقاً!

• النشر الإلكتروني وسيلة من وسائل النشر، لكنه بالتأكيد ليس وسيلة وحيدة، والنشر الورقي «ذي الفل»، ولا لم تجد دور النشر الكثيرة هذه. ولكن المشكلة أن ثمة صعوبات في انتقال الكاتب إلى الناشر طوال الوقت، بعض دور النشر لا ينشر إلا لكتاب متحقيقين، والبعض أيضاً يأخذ من الكاتب مقابل مادياً كبيراً من أجل النشر، وهي مشكلة طبعاً، ولكن يبدو أن كثيرين يتجاوزونها أيضاً.

• اتجهت الغالبية العظمى من المبدعين إلى كتابة الرواية، خصوصاً بعد رفع شعار «إن الزمن هو

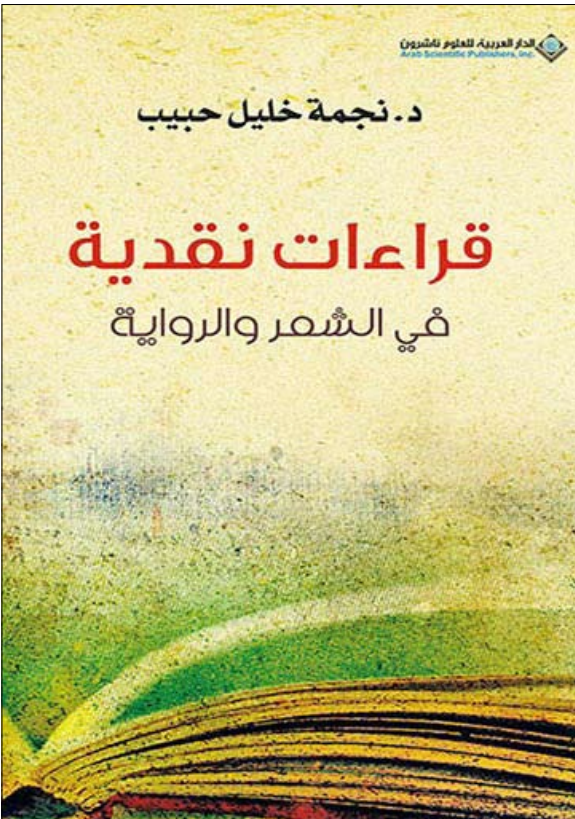


• صدر لك أخيراً كتاب «أن تعيش فتقرأ». ماذا عنه؟ - «أن تعيش فتقرأ» كتاب عن تجربتي الخاصة القصيرة مع القراءة. أفكار كنت نشرتها، بعدما تأثرت بكتاب الغواية لعزت القمحاوي والرسائل التي يرسلها إلى حبيبته افتراضية، يحكي لها فيها عن «الكتابة» عموماً، وعن قراءاته وعلاقته بالكتب. أحببت أن أقلده بشكل مباشر، وكنت أنشر هذه التدوينات آنذاك في مدونتي الشخصية «أنا وأنا». لاقت كتاباتي استحسان بعض الأصدقاء الذين أعتمد على رأيهم، فقررت أن أجمعها في كتاب، تعثر طويلاً في النشر، إذ كان من المقرر أن يصدر عن سلسلة «مدونات» في الهيئة العامة لقصور الثقافة»، ولكن السلسلة توقفت، فقررت أخيراً أن أسحبه من عندهم، وتلقيت عرضاً جميلاً من «دار أجيال» لنشره، فوافقت فوراً.

• النشر الإلكتروني وسيلة من وسائل النشر، لكنه بالتأكيد ليس وسيلة وحيدة، والنشر الورقي «ذي الفل»، ولا لم تجد دور النشر الكثيرة هذه. ولكن المشكلة أن ثمة صعوبات في انتقال الكاتب إلى الناشر طوال الوقت، بعض دور النشر لا ينشر إلا لكتاب متحقيقين، والبعض أيضاً يأخذ من الكاتب مقابل مادياً كبيراً من أجل النشر، وهي مشكلة طبعاً، ولكن يبدو أن كثيرين يتجاوزونها أيضاً.

• اتجهت الغالبية العظمى من المبدعين إلى كتابة الرواية، خصوصاً بعد رفع شعار «إن الزمن هو

منوعات الفكر 26



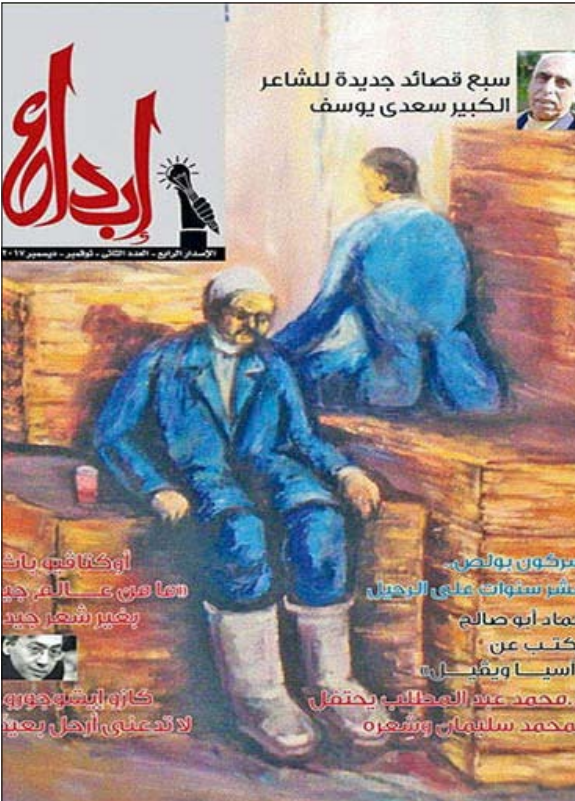
قراءات نقدية في الشعر والرواية.. تجربة طويلة في الميدان النقدي

يتضمن «قراءات نقدية في الشعر والرواية» (الدار العربية للعلوم ناشرون)، حصيلة تجربة طويلة في الميدان النقدي القائم على المقارنة والموازنة والمناقشة والتصويب، تبلورت جميعها لدى المؤلفة الدكتورة نجمة خليل حبيب، وهي تطل، في هذه المجموعة من الرؤى والدراسات في مجالات النص الأدبي العربي، قامة سامقة في سماء الفكر الأدبي المنطلق من جذور ممعنة الانغراس في أعماق الأكاديميا و فضاءات مناهجها ورسالة تحليلاتها واستشراف رؤاها.

تستعرض الدكتورة خليل، منتخبات من أعمال الشعر ونصوص السُرد وما قد يطوف في رحاب كل واحد من هذه الأعمال من حضور للكاتب وتفاعل للمتلقي في السُعي الأدبي إلى تشكيل النص.

المفيد في رؤية الدكتورة خليل إلى النص الأدبي، أنها تظل واعية إلى فاعلية لا بد لها من أن تكون مشتركة، بين واضع النص / مرسله وبين متلقي النص / قارئه، ليكون، عبر هذه الشراكة، الوجود الفاعل الحي والحقيقي للنص.

تشتمل القراءات النقدية في هذا الكتاب على أربعة فصول: في الشعر، في الرواية والقصة والسيرة الذاتية، في الفكر.

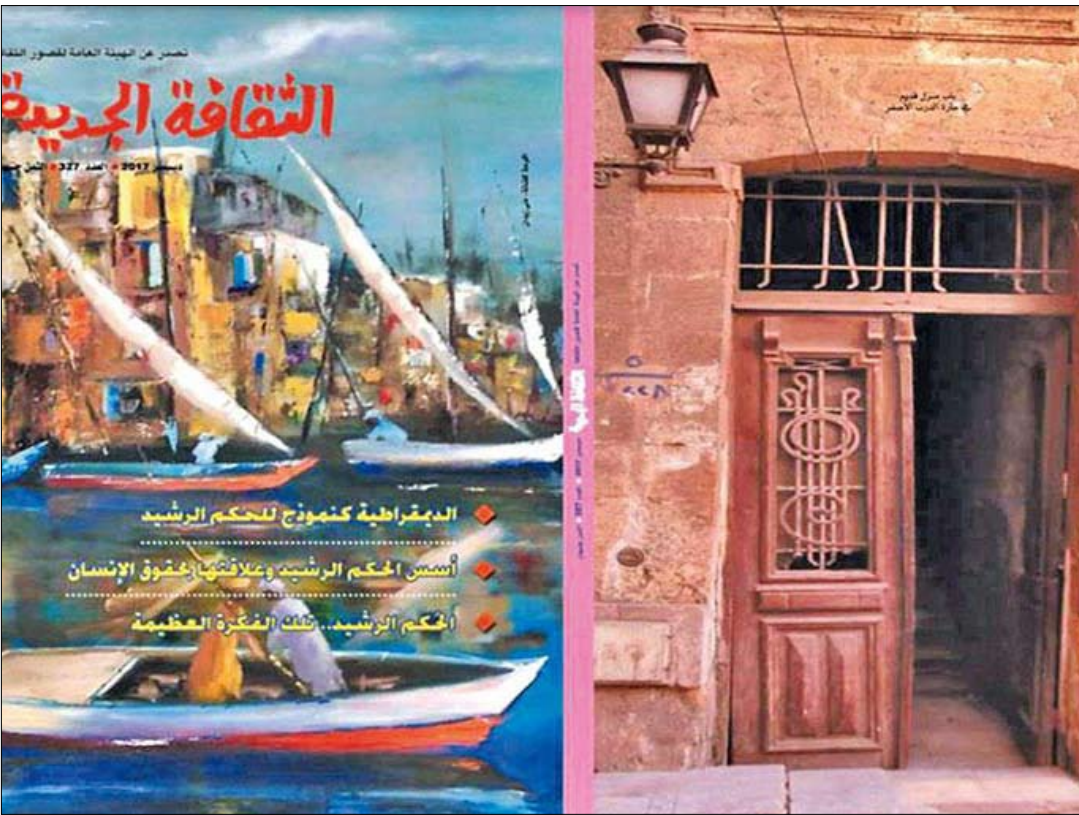


«إبداع» القاهرة العدد الثاني.. نصوص شعرية وقصصية لمجموعة من المبدعين العرب

أصدرت «الهيئة المصرية العامة للكتاب» العدد الثاني من مجلة «إبداع»، يحتوي على نصوص شعرية وقصصية لمجموعة من المبدعين العرب، إضافة إلى ترجمات ودراسات نقدية، فضلاً عن متابعة بعض أبرز موضوعات الساحة الثقافية العربية والعالمية.

تنفرد «إبداع» في عددها الجديد بسبع قصائد جديدة للشاعر العراقي الكبير سعدى يوسف، كذلك يضم العدد مقاطع للشاعر الأردني أمجد ناصر، والشاعرتين السورية رشا عمران، والإماراتية طيبة خميس، ونصاً سردياً طويلاً للشاعر المصري عماد أبو صالح، ومقالاً للناقد الكبير محمد عبد المطلب يحقني فيه بالشاعر المصري محمد سليمان، فضلاً عن الرواية الأولى للشاعر المصري إبراهيم عبد الفتاح، فيما تحتفي المجلة بمرور الذكرى العاشرة لرحيل الشاعر العراقي سركون بولص بموضوع يقدمه رضا عطية.

وفي مجال الترجمة يقدم العدد حواراً كبيراً مع الشاعر والكاتب المكسيكي أوكتايفو بات، أجرته باريس ريفيو قبل حصوله على نوبل بثلاثة أيام، ونقله إلى العربية الشاعر والمترجم المصري أحمد شافعي، وفصلاً من رواية لكازو إيشغورو، آخر الحاصلين على نوبل، ترجمه طاهر البربري. كذلك يحتوي العدد على نصوص لعدد من الكُتاب الشباب.



المركز القومي المصري للترجمة يطلق النسخة العربية من «فلسطين... تاريخ شخصي»

أطلق «المركز القومي المصري للترجمة» النسخة العربية من كتاب «فلسطين... تاريخ شخصي» للكاتب الفلسطيني الأصل كارل صياغ، ترجمة محمد سعد الدين زيدان، ومراجعة محمد شاهين. يتناول قصة «عائلة صياغ» ذات التاريخ الطويل في فلسطين، ويركز على حوادث أربعة قرون مضت، ليثبت بالأدلة الوثيقة الوجود المتواصل للفلسطينيين، ومنهم أفراد عائلته، ويؤكد أنهم الغالبية العظمى على أرض فلسطين.

يتراوح الكتاب بين التاريخ ولغة السرد الروائي، وتنامي الأحداث بأسلوب مشوق، ويستعرض جوهر الصراع العربي-الإسرائيلي، وملاحم الصمود الفلسطيني في مواجهة المحتل، وذكريات المؤلف الذي غادر فلسطين للدراسة في بريطانيا، وصار من أشهر المذيعين العرب في الإذاعة البريطانية أثناء الحرب العالمية الثانية.

عن أهمية كتاب «فلسطين تاريخ شخصي» قال د. أنور مغيث، رئيس المركز المصري للترجمة، إن مؤلفه فلسطيني الأصل، وعاصر حوادث فارقة في التاريخ العربي المعاصر، بما يجعل هذا الإصدار إضافة مهمة إلى المكتبة العربية، سواء للقارئ العام أو الباحث في الشأن الفلسطيني.

منوعات

الفكر

27



أنجلينا جولي .. «المواطنة العالمية»

استطاعت النجمة العالمية والممثلة الأمريكية الشهيرة أنجلينا جولي، الحصول على لقب "المواطنة العالمية"، وذلك خلال حفل توزيع جوائز رابطة مراسلي الأمم المتحدة، الذي أقيم يوم الجمعة 15 ديسمبر الماضي، بمدينة نيويورك.

وكانت النجمة العالمية الشهيرة البالغة من العمر 42 عاماً، قد اصطحبت خلال الحفل 4 من أبنائها من زوجها السابق براد بيت، وهم: باكس (14 عاماً)، وزهرة (12 عاماً)، وشيلوه (11 عاماً) ونوكس (9 أعوام)، في حين تركت طفلين بالمنزل.

وظهرت النجمة العالمية متألفة خلال الحفل بفستان أسود عاري الكتفين، كما بدت في حالة مزاجية جيدة.

وكانت عدسات كاميرات مصوري البaparazzi قد التقطت مجموعة من الصور للنجمة والممثلة الأمريكية الشهيرة أنجلينا جولي، وذلك أثناء تسوقها مع أطفالها "شيلوه وكنوكس وفيفيان" في مدينة باسادينا في كاليفورنيا مساء يوم الأحد 10 ديسمبر الماضي.



بريانكا شوبرا تبحث عن عريس

تتطلع الممثلة والمغنية الهندية بريانكا شوبرا الى ايجاد شريك حياة مناسب يتفهم طبيعة عملها ويقدر لها ما أنجزته في حياتها المهنية، وما استطاعت إحرازه حتى الان على الصعيدين المحلي والعالمي.

الممثلة التي تتواجد في بلدها الهند للاحتفال بأعياد الميلاد مع عائلتها، قالت حول سؤال عن خططها المتعلقة بالزواج: "لقد أخبرتني أمي ان أتزوج رجالا يقدر العمل الشاق الذي قمت به حتى الآن". وأضافت شوبرا أثناء مشاركتها بحدث في دلهي مؤخرا: "أريد ان أتزوج وأنجب دسنة من الأطفال ولكن العثور على رجل مناسب يبدو مهمة صعبة".

من المتوقع أن تعود نجمة "ماري كوم" إلى نيويورك، بعد الانتهاء من احتفالات أعياد الميلاد، حيث تعمل حاليا على تصوير مشاهد الجزء الثالث من المسلسل التلفزيوني الأمريكي كوانتيكو، بالإضافة الى مشاريعها في هوليوود.

خيرية الحاكم تتحدد بدفاعه عن شعبه

Thor: Ragnarok

انتصار سيد الرعد ينقذ البشرية وينتصر على الشر

بدأ في صالات سينسكيب عرض الجزء الثالث من فيلم ثور بعنوان ثور: راغاناروك الفيلم من انتاج مارفل انترتينمنت وديزني، ورغم استمرار بطله الأساسي كريس هيمسوورث، الا ان مهمة الاخراج أسندت الى تايكا وايتيتي، بعد آلن تايلور مخرج الجزء الثاني، وكينيث براناه مخرج الجزء الأول.تعود القصة في الأصل الى قصص مارفل كومكس، وهي شركة تأسست في نيويورك منذ عام ١٩٣٩ واحتكرت عشرات القصص المصورة التي أصبحت من أشهر أيقونات القرن العشرين مثل الرجل الأخضر هالك والرجل العنكبوت والرجل الحديدي والرجال اكس، وكابتن أميركا.

تتميز القصص جميعها بتقديس البطل القوي، الخارق، القادر على كل شيء، المدمر، الذي يجوب الأرض ويطير في الفضاء، يواجه الأشرار ويهزم الجيوش. أو ال Super Hero الجاهز لانقاذ البشرية دائما. ومن ثم فان النتيجة مضمونة، والنهاية سعيدة دائما، فههما واجه هذا البطل من جيوش وأسحلة ليزر متطورة، وكائنات فضائية خارقة، فانه حتما سوف ينتصر.



تبدو بمثابة المواجهة الأخيرة للبشر، لذك آخر طلائع الوجود، وامتلاك الحياة الأبدية.

بالاستعانة بثلاثة كتاب سيناريو، اضافة الى ثلاثة كتاب قدموا الكومكس الأصلي.

الحسن الفكاهي

برغم الجيوش المبرمجة بخدع الحاسوب، والمركبات الفضائية، والقوى الهائلة التي لا ترحم، ومشاهد العنف والتدمير، لا يبدو الفيلم سوداويا كئيبا، بالعكس حتى مشاهد القتل والصراع، اتسمت بنبرة فكاهية، والاهتمام بخلق كوميديا الموقف، من كل تفصيلة صغيرة، فعلى سبيل المثال بدت شخصية المعلم الأكبر أقرب الى المهرج في البرامج الكوميدية والموسيقية.

الخيال العلمي

يملك الشريط بتركيبته الثرية، ان يصنف كفيلم مغامرات، وأيضا كفيلم خيال علمي، فهو يشتغل على حروب النجوم، ونظريات أينشتاين عن سرعة الضوء والسفر عبر الزمن، وامكانية ان يمنح العلم للبشر قوة خارقة تمكنهم من السياحة عبر ملايين السافات، والأزمان.

يلصل الى حلمه النهائي وهو الخلود أو قهر الموت، ومن ثم فان المواجهة مع هيل

الموت والدمار والفناء، ولوكي بانتهازيته وأنانيته لا يصلح وريثا للعرش، وحده ثور سيد الرعد، لأنه الأكثر شجاعة، واجه جميع الخصوم، وتحدى كافة الصعاب، وفقد عينه أثناء صراعه مع هيل، دفاعا عن الناس وليس عن كرسي العرش. فتمة ثمن لا بد ان يُدفع لاستحقاق الجدارة، وخيرية الحاكم تتحدد بدفاعه عن شعبه، وليس بمدى قوته.

تدوير

استعانت شركة مارفل بمجموعة مميزة من النجوم وكبار الممثلين ولو في أدوار شرفية بسيطة مثل أنتوني هوبكنز في دور الأب أودين.

كما استمرت معظم قصصها المصورة، فجات ب هالك كأحد خطوط الحكمة، وشبح الرجال اكس، وحروب العوالم والأكوان الموازية، في عملية تدوير للفصص ذاتها، وإعادة انتاج للنماذج، بما يضمن جاذبية هائلة للشريط الملائم للفرجة العائلية.

ومن ثم يدرك المتلقي أنه ازاء تاريخ السوبر هيرو وأبرز نماذج الكوميكس تم تضخيمها ودمجها في شريط واحد،



الحبكة

تدور حبكة الفيلم حول الشاب ثور كريس هيمسوورث ابن ملك العوالم التسعة أودين الذي غاص في النوم الأبدي، وترك مملكته أزغارده متنازع عليها بين ابنه ثور صاحب المطرقة ولوكي توم هيدليستون، الانتهازي المراوغ، وأيضا الأخت الكبرى هيل. كيت بلا نشيت، ملكة الموت.

هيل ذات القوة الهائلة والتي ترى نفسها الأقوى والوريثة الشرعية، نفت أخويها الى الجانب الآخر من الكون، وأيقظت ذنبها الأسطوري وجيشها الغارق في النوم بشعلة النار القدسة، فراح البشر في أزغارده يفرون من قبضتها.

فيما وقع ثور أو سيد الرعد في قبضة بطلة الفالكيري تيسا توميسون، التي باعته الى المعلم الأكبر جيف غولديلوم، سيد العالم الآخر راغاناروك حيث من المفترض ان تدور الحركة النهائية بين الآلهة والعمالقة.

يفرض المعلم الأكبر على ثور ان يواجه في الحلبة وحشه المفضل هالك المدمر العملاق، فاذا فاز يمنحه حريته، وبعد جولة طويلة ومثيرة ينتصر ثور بطريقة ليست حاسمة تماما، حيث يتحول



بعد بلوغها الثمانين

جين فوندا: لم أكن أتصور أن تعيش حتى سن 30



وانتحرت والدة فوندا عندما كانت ابنتها في الثانية عشرة من عمرها وفي العام ذاته تزوج والدها الممثل هنري فوندا مرة أخرى. وسبق أن تحدثت فوندا عن معاناتها مع الشره المرضي وتناول عقاقير الهلوسة والتعرض للإساءة وهي طفلة. وفازت فوندا بأول جائزة أوسكار في عام 1972 وكان عمرها 35 عاما عن فيلم (كلوت) ثم فازت بالجائزة مرة ثانية عن الفيلم الدرامي (كامينج هوم) عن حرب فيتنام والذي أنتج عام 1978. وأصبحت ناشطة مناهضة للحرب وفي مجال قضايا المرأة وسببت هوسا باللباقة البدنية بفضل التدريبات التي سجلتها على أشرطة فيديو خلال الثمانينيات. وتزوجت فوندا ثلاث مرات وهي مرشحة لنيل جائزة نقابة ممثلي الشاشة في يناير كانون الثاني عن دورها في المسلسل التلفزيوني (جريس أند فرانكي). وأنعت الممثلة عامها الثمانين في 21 ديسمبر كانون الأول.وقالت "أنا ممثلة لأن أحوالي تحسنت على مدى 80 عاما. أنا أقل ميلا للحكم على الآخرين وأكثر ميلا للصفح عنهم. لم يكن هذا حقيقة في كل وقت. عملت جامدة كي أصبح إنسانة أفضل".

وأضافت "كنت أفترض أنني لن أعيش لعمر طويل وأنتي ساموت وحيدة ومدمنة بشكل ما. لم أفكر أنني إذا عشت هذا العمر الطويل فساكون مليئة بالحياة والصحة ولا أزال أعمل. أنا ممتنة".



الفكر

تفاحة تغنيك عن قهوة الصباح!



عند الذين يعانون من مشاكل ارتفاع ضغط الدم. ولإيجاد بديل طبيعي وصحي يغني الناس عن تلك العادة ويقلل من أضرارها على الصحة، أكد عدد من خبراء الصحة الروس أنهم " ينصحون باستبدال فنانج القهوة الصباحي بتفاحة طازجة، وخصوصا أن ثمار التفاح تحوي على العديد من المواد المضادة للأكسدة المفيدة لصحة الجسم والشرابين كالكيرستينين والـ Chlorogenic acid، بالإضافة لاحتوائها على السكريات المفيدة سهلة الهضم والتي تتحول بسرعة إلى طاقة في الجسم، ما يعطي الإنسان بعد تناولها شعورا بالحيوية والنشاط ". حموضة المعدة، وحتى على صحة القلب والشرابين، وخصوصا

أكد عدد من خبراء الصحة في روسيا أن تناول تفاحة طازجة كل صباح يعتبر وسيلة فعالة وصحية تساعد على الاستيقاظ وتنشيط البدن.

ويعتبر شرب فنانج من القهوة كل صباح الوسيلة التي يعتمدها الكثير من الناس لتنشيط أدمغتهم وبدء يومهم بحيوية، حتى باتت تلك العادة تشبه الإدمان وتقليدا لا غنى عنه بالنسبة لهم. لكن العديد من الأطباء وخبراء الصحة يحذرون من مساوئ تلك العادة وأضرار شرب القهوة على معدة فارغة، وتأثيرها على الجهاز الهضمي ورفع مستويات حموضة المعدة، وحتى على صحة القلب والشرابين، وخصوصا

نصائح مهمة للوقاية من فيروس «سي»

يصيب فيروس سي خلايا الكبد مسببًا التهاب الكبد الوبائي سي، ويصاحب ظهوره بعض الأعراض منها التعب وفقدان الشهية، وتحول لون الجلد والعينين إلى اللون الأصفر، وقد يتطور إلى التهاب الكبد المزمن، الذي يمكن أن يؤدي إلى تليف الكبد أو فشل الكبد أو حتى سرطان الكبد.

وينتقل فيروس سي عن طريق التعرض لدم ملوث وحامل للمرض، ولا تظهر أعراض المرض على جميع الحالات، وتحتاج في العادة إلى 6-7 أسابيع كي تظهر، وهو ما يؤخر من فرص العلاج والتحسن. ويقدم موقع "هيلس لاين" عدة نصائح للوقاية من الفيروس القاتل في بعض الحالات، ومنها تجنب استعمال حقن ملوثة، وهو ما يحدث عند تعاطي المخدرات وتبادل معدات الحقن والتي يصادف أن يستخدمها الشخص بعد استعمال شخص حامل للمرض فتنتقل إليه العدوى. كما ينصح الموقع بانتقاء مراقب الرعاية الصحية بعناية بحيث تتمتع بالنظافة والسمة الجيدة، حرصًا على عدم انتقال المرض بواسطة المعدة الطبية غير المعقمة بشكل كاف. ونصح الموقع بتوخي الحذر عند القيام بنقل دم أو الحصول على دم منقول لعدم انتقال الفيروس إليك بهذه الطريقة. كما حذر من الممارسات الجنسية غير الآمنة والتي تعد أحد وسائل انتشار الفيروس. ويمكن علاج فيروس سي عبر مجموعة من الأدوية المضادة للفيروسات التي تهدف إلى القضاء على الفيروس.

نصائح مهمة لعلاج لين العظام عند الأطفال

يتعرض الأطفال لمرض لين العظام نتيجة نقص فيتامين (د) في جسم الطفل بسبب عدم التعرض لأشعة الشمس وسوء التغذية بما يحرم الطفل من الجرعة التي يحتاجها جسمه من الكالسيوم بشكل يومي. ويقول دكتور كريم السكري -استشاري جراحة العظام والمفاصل: إن الطفل المصاب بلين العظام، غالبًا ما يعاني من تأخر في النمو أو تأخر في ظهور الأسنان، وقصر القامة، وحدوث كسور متكررة، كما أن شكل الساقين يكون غير طبيعي ومنحنياً. ويقدم الدكتور "السكري" عدة نصائح للعلاج من هذا المرض في مقدمتها الاهتمام بالتغذية السليمة للطفل وتناول الأطعمة الصحية التي تحتوي على فيتامين (د) والكالسيوم، مثل: البيض، واللين بالإضافة لضرورة تناول الخضار، والفواكه بشكل يومي. كما ينصح بضرورة تعرض الطفل يوميًا لأشعة الشمس في الصباح الباكر أو بعد العصر، وذلك لمدة ربع ساعة لزيادة فيتامين (د) في جسمه. وينصح أيضًا باستخدام الفيتامينات والمكملات الغذائية وخصوصًا إذا كان الطفل يعاني من النقص الشديد في التغذية والفيتامينات. وتحتاج بعض الحالات إلى استخدام جهاز للمساعدة في ضم عظام الساقين، وجعلها تنمو بشكل سليم. وأضاف: أنه إذا لم تنفع كل هذه الطرق مع الطفل فقد يحتاج إلى إجراء عملية جراحية، وذلك حسب مدى إصابة الطفل بالمرض، ومدى سرعة استجابته للعلاج وشفائه من الكساح. ويشير إلى أهمية أن لا تهمل الأم في طعامها خلال فترة الرضاعة، لأن حليب الطفل يعتمد على طعام الأم، وكلما كانت الأم تتناول الطعام المفيد والصحي، كان ذلك ذا فائدة كبيرة على صحة الأم والطفل، وحمايته من الأمراض.



فتيات تحتفلن وسط درجات الحرارة الباردة في تايمز سكوير برأس السنة الجديدة في مانهاتن، نيويورك. (رويترز)

قرأت لك

فوائد الشوكولاتة للسعال!



قالت إلين موريس، رئيسة أبحاث القلب والأوعية الدموية والجهاز التنفسي في جامعة "مل" البريطانية: إن نتائج دراسة أخيرة أثبتت أن العلاجات التي تحتوي على الكاكاو لديها مفعول أفضل من الأدوية التي لا تحتويه.

وكانت قد أجريت الدراسة على 163 شخصًا، ووجد الباحثون أن الأدوية التي تحتوي على الكاكاو أدت إلى تحسن في أعراض المرض خلال يومين. وفي دراسة أخرى أجراها مركز إمبيريال كوليدج لندن للأبحاث، ووصل الباحثون إلى أن مركبًا في الكاكاو اسمه "ثيوبرومين" له فاعلية كبيرة في السيطرة على السعال، بالمقارنة مع "كوديين"، وهو العنصر الأكثر استخدامًا في الأدوية حاليًا.

وأثبتت نتائج تجربة عشوائية شملت 163 من مرضى السعال أن الدواء الذي يحتوي الكاكاو أفضل من غيرها، وتوصلت إلى أن المرضى الذين يتناولون الدواء القائم على الشوكولاتة شهد تحسنًا ملحوظًا في الأعراض خلال يومين.

سؤال وجواب

• ما هي الطاقة الخضراء

يمكن استخراج الوقود من بعض النباتات مثل فضلات قصب السكر التي تستخرج منها البرازيل وقود يمزج بالبنتزين ويملا به خزانات الوقود و أيضاً الشمندر السكري، كما ان هناك مزارع تملأ أحواض كبيرة بفضلات المزروعات وتصنع منها غاز يستعمل في التدفئة وتلك هي الطاقة الخضراء

من صاحب أول هرم مدرج

هو المهندس المصري القديم ايمحوتب وقد بنى هرم سقارة المدرج في عهد الملك زوسر والمكون من 6 مصطبات، بعده يأتي هرم ميدوم المدرج وقد بني في عهد سنفرو

• ماذا تعرف عن سقوط مملكة الساسان ؟

مملكة الساسان هي ما يطلق على مملكة الفرس وكان ذلك عندما التحم المسلمين والفرس في معركة القادسية بقيادة سعد بن ابي وقاص وقائد الفرس رستم وقد استطاع المسلمون القضاء على الفرس (مملكة الساسان) في هذه المعركة

هل تعلم؟

- هل تعلم أن قلم الحبر الجاف الموجود في الوقت الحاضر اخترعه الصحفي المجري لاديسلو جوزيف بيرو وكان ذلك في الثلاثينيات .
- ولد إيليا أبو ماضى عام 1889 م في لبنان وتوفي عام 1957 م .
- هل تعلم أن أهل الصين هم أول من اكتشفوا النار .
- تأسس الاتحاد الدولي لكرة القدم الفيفا عام 1904 م .
- الانترنت أو البوليس الدولي يعود تأسيسه إلى عام 1923 .
- السوق الأوروبية المشتركة تأسست عام 1958 .
- هل تعلم أن أول دولة عرفت لعبة الجولف هي اسكتلندا .
- هل تعلم أن كريستوفر شولز هو مخترع الآلة الكاتبة وهو من الولايات المتحدة الأمريكية .
- هل تعلم أن هيرام مكسيم هو مخترع المدفع الرشاش .
- هل تعلم أن السيزموجراف هو جهاز تسجيل حدوث الزلازل .
- اخترع جهاز قياس الزلازل العالم الأمريكى تشارلزريخترعام 1930 م .
- هل تعلم أن الإمام محمد متولى الشعراوى من مواليد أول ابريل عام 1911 م بقرية دقادوس وتوفي في 17 يونيو عام 1998 م .

قصة العلب الشجاع

انتقلت احدي العائلات من سكنها لسكن آخر عبارة عن بيت من طابقين اخذت العائلة النصف العلوي وكانت صاحبة البيت في الطابق السفلي وكان مع تلك العائلة كلب ضخـم كثير الحركة، يخافه من يراه ... لذلك عندما رآته صاحبة البيت طلبت من السكان الجدد التخلص منه لانها لا تحب وجود الكلاب في بيتها فطلب منها رب العائلة فترة من الوقت لتدبير مكان له ريثما يأتي ابنه من سفره ويتسلمه . ارتبطت العائلة بصداقة خفيفة مع صاحبة البيت ورغم ذلك كانت تدخل وتخرج من عندهم بدون ان تقترب من الكلب لأنها بطبيعتها لا تحب الكلاب .. في يوم من الايام وبعد ان انتصف ليل صيف حار استيقظ رب العائلة على حركة من كلبه .. ذهابا وايابا في البيت كأنه اشم شيئا ما وكان يادي القلق فهذا رب العائلة من قلقه بالترتيب على رأسه ورغم ذلك اخذ يصدر اصواتا خفيفه وكأنه يتوجس شرا وفجأة انتبه رب العائلة على اصوات صراخ ضعيف يصدر من الدور الأسفل من عند صاحبة البيت ولأنه يعرف انها تسكن وحدها قلق وذهب ليخبر زوجته ولكن كلبه لم ينتظر ان يخبره احد شيئا فقد رفع قوائمه ليقفز على الشباك ومنه لسقف غرفة صغيرة في الحديقة ثم استدار ليقفز داخل شرفة صاحبة البيت التي كانت مفتوحة بسبب ارتفاع الحرارة في ذلك الوقت مما مهد الطريق لاحد اللصوص للدخول ومحاولـة سرقة البيت .. كانت صاحبة البيت ضخمة الجسد مما مكنتها للدخول في محاولة جريئة للتخلص من اللص الذي كان يكتم فيها وكان يحاول ان يطبق على رقبـتها لخنقها في الوقت الذي هجم فيه الكلب عليه من الخلف بكل قوة فأوقع الاثنان أرضا صاحبة البيت واللص ولكنه اسرع وجثم فوق جسد اللص وهو يزمجر وقد باثت أسنانه الحادة وتوتره الذي جعله يبدو شرسا بل مرعبا مما اوقع الخوف والرعب في جسد اللص فأستسلم نوما على الأرض بدون حراك بدلا من تقطيعه اربا اربا بأسنان ذلك الكلب، هنا انتصبت صاحبة البيت وقد هدأت قليلا في الوقت الذي اخذ رب العائلة يخبط بيديه على الباب فذهبت مسرعة وفتحت الباب طالبة منه الاتصال بالشرطة لوجود لص لديها، عندها نظر اليها وقال حسنا اين هو قالت داخل غرفة نومي .. دخل رب العائلة مسرعا فوجد المسكين وقد استسلم على الأرض وكلبه الشجاع مرتاحا راحة تامة فوق جسد اللص فأسرع بطلب الشرطة وهو يضحك ويقول ربما الشرطة تكون ارحم عليه مما هو فيه الان . ومنذ هذا الحادث والكلب يعيش في البيت معززا مكرما بل مدلل من صاحبة البيت التي منحتـه غرفة الحديقة الخالية تقديرا له .

مساحة للتلوين

