

ص 22

الجسمي ورويدا ومنصور
يشاركون في إحياء الليلة الأولى
من احتفالية مدينة العين



ص 27

طلقة واحدة... يتجاوز
لعبة المغامرة التقليدية...
الى متاهات لا تكاد تنتهي



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

عاش فقيراً 60 عاماً بسبب غلظة

نشأ وترعرع في غرفة واحدة مع امرأة اعتقد أنها والدته وكان المدياع أعلى ما لديهما، ودرس في المدارس الليلية بينما كان يكبح في أحد المصانع نهاراً، لكنه في النهاية أصبح سائق شاحنة، ولم يتزوج، في الوقت الذي كان فيه أخوته يتعلمون في أرقى المدارس والحقوقا بوظائف مرموقة.

قصة أشبه بالخيال، لكنها حدثت في اليابان، رجلان يبلغان من العمر 60 عاماً، الأول نشأ فقيراً والثاني غنياً، استبدلا عند الولادة. كان ينبغي أن يكون الرجل الذي نشأ فقيراً الأكبر من بين 4 أشقاء أترى، لكنه ترعرع مع امرأة تعتمد على الرعاية الاجتماعية لتأمين قوت أطفالها بعد وفاة زوجها.

وفاز الرجل الذي لم يكشف عن اسمه بدعوى قضائية ضد المستشفى التي قامت بهذا الخلط في مارس عام 1953، إذ أمرت محكمة مقاطعة طوكيو شركة الرفاه الاجتماعي التي تدير المستشفى بدفع تعويض قدره 38 مليون ين، 32 مليوناً لتعويض الرجل عن خسائره المالية والعاطفية، أما الباقي فيتم دفعها لإخوته البيولوجيين الذين كانوا أول من تنبه لأمر وأجروا فحوص الحمض النووي.

ونقلت صحيفة تلغراف البريطانية عن السائق الياباني قوله إنه ذهل عند سماعه الحقيقة لأن حياة راقية كانت بانتظاره، معبراً عن حزنه الشديد لعدم لقائه أبويه الحقيقيين قبل وفاتهم.

يفجر قنبلة في عرس ليعبر عن فرحته

نسمع في بلداننا العربية عن يطلق عميرة نارياً في الهواء تعبيراً عن الفرح في الأعراس، لكن أن يفجر شخص قنبلة يدوية تعبيراً عن الفرح، فهذا ما لم يسمح به أحد من قبل!

مفجر القنبلة كان واقفاً تحت تأثير السكر، وقد آزاد الاحتفال بالعرس وصاحبه بهذه الطريق الغربية، وهي تفجير القنبلة، محولاً الفرح إلى حالة من الفزع عصفت بالعرس نقل موقع 26 سبتمبر اليمني عن شرطة مدينة الحديدة القول إن واحداً من أرباب السوايق قام الأحد بتفجير قنبلة يدوية في عرس، ما أدى إلى قطع كفه اليمنى وإصابة رجله اليمنى بكسر، وكذا تهشم الركية، إضافة إلى إصابة 12 آخرين من الحاضرين في العرس أحدهم وصفت إصابته بالخطيرة، نقلوا جميعاً على إثرها إلى المستشفى لتلقي العلاج.

وأضافت الشرطة أن مفجر القنبلة كان واقفاً تحت تأثير السكر، وقد آزاد الاحتفال بالعرس وصاحبه بهذه الطريق الغربية، وهي تفجير القنبلة، محولاً الفرح إلى حالة من الفزع عصفت بالعرس.

جراحون ينسون قفازاً في بطن امرأة

نسي جراحون قفازاً داخل امرأة في 42 من العمر، بعد أن أجروا لها عملية استئصال الرحم في المستشفى الملكي بمدينة داري البريطانية الشهر الماضي.

وقالت صحيفة داري تلغراف الاثنين، إن، شارون بيركس، شعرت بتوكل بعد العملية واعتقد الأطباء في البداية بأنها قد تكون أصيبت بعدوى تلوث وواقوا باجراء فحص للمثانة ووصفوا لها مضادات حيوية.

وأضافت أن بيركس اكتشفت الخطأ بعد ثلاثة أيام من العملية حين ذهبت إلى دورة المياه في المستشفى لراحة نفسها وشاهدت القفاز. ونسبت الصحيفة إلى المرأة قولها إنها تعرضت لآلام حادة في بطنها بعد العملية، وعمرت وكأن شيئاً جرى تثبيته في معدتها.

وأشارت إلى أن إدارة المستشفى الملكي في داري قدمت اعتذاراً للمرأة عن المعاناة التي تعرضت لها جراء الخطأ، وفتحت تحقيقاً حول الحادث.

ونقلت الصحيفة عن الرئيسية التنفيذية لدائرة الخدمات الصحية في داري، سو جيمس، أن طبيباً استشارياً ورئيسة مرضيات قدما الاعتذار بصورة شخصية للسيدة بيركس قبل مغادرتها المستشفى، وإبلاغها بأن أدارتها ستجري تحقيقاً حول ما جرى لها وتطلعها على نتائجها.

سرقة سيارة للشرطة

تمكنت الشرطة في مدينة شيكاغو من استعادة إحدى سياراتها التي تمت سرقتها من قبل اللصوص أثناء قيام دورية شرطة بالتحقيق في حادثة سطو داخل المدينة بحسب ما ذكرت وكالة يو بي أي الإخبارية الأمريكية.

وذكر المتحدث باسم مديرية الشرطة في شيكاغو أنه تم استعادة ضباط تابعين لأحد أقسام الشرطة، للتحقيق في إنذار سرقة وهمي يوم السبت الفائت، وبعد أن تأكدوا من عدم وجود سرقة عادوا ليجدوا سياراتهم وقد اختفت من المكان.

وبعد ساعات قليلة تم العثور على السيارة في موقع غير بعيد عن مكان الحادثة، ولا تزال الشرطة تبحث عن الجناة لمعرفة الدافع من وراء السرقة وإمكانية استعمال السيارة من قبل اللصوص للقيام بأعمال إجرامية.

تهريب مخدرات إلى

سجن بالهليوكبر

أحبطت الشرطة في ولاية جورجيا الأمريكية محاولة تهريب ممنوعات إلى داخل سجن الولاية، بواسطة طائرة هليكوبتر يتم التحكم فيها عن بعد، بحسب ما أوردت وكالة يو بي أي الإخبارية الأمريكية.

وذكر جوش هيلتون شريف مقاطعة كالكون أنه تم القبض على 4 أشخاص، بعد أن تمكنت وحدات الأمن في السجن من رصد طائرة بدون طيار تحوم فوق باحة السجن الأسبوع الماضي، وبعد ملاحظتها تبين أنها تحمل كمية من الممنوعات بهدف إيصالها إلى السجناء.

وكان الأشخاص الأربعة يتحكمون بالطائرة من داخل سيارة دفع رباعي على تلة قريبة من السجن، قبل أن تتمكن الشرطة من ملاحظتهم والقبض عليهم بعد أقل من ساعة من رصد الطائرة. وبعد تفتيش الطائرة بحذر من قبل الأجهزة المختصة خشي وجود قنابل أو ممتحرات فيها، تم العثور على كمية من المواد المخدرة والتبغ معدة للتهريب والبيع للسجناء.



تناول العشاء معاً أحد أهم

الأمور التي يمكن أن تفعلها

العائلة. كما صرحت اختصاصية

تغذية، وقالت أشعر أحياناً بأنني أمضي

وقتاً طويلاً في التحدث عن أهمية تناول الطعام

مع أفراد العائلة أكثر مما أتكلم عن أنواع المأكولات التي يجب أن

تتوافر على المائدة. لا شك في أن ما نأكله مهم، لكن لا يدرك كثر أن

نوعية الطعام وكميته ترتبطان بالمكان وطريقة الأكل والأشخاص

الذين يشاركوننا المناسبة.

ما أهمية العشاء العائلي وكيف ننظمه؟

ليس المهم فقط ماذا تأكل بل مع من تأكل؟

إلى الأب أو الأم أيضاً. من الأفضل إيجاد طرق لتقاسم إضافية، يمكن توفير مبالغ من المال، لا سيما عند تسويق وجبات الطعام للاستفادة من المقادير المتوفرة في المنزل.

تساهل مع الذات

تذكروا أن الأمر لا يتعلق باتباع نظام صارم وخالق. إذا كانت فكرة تناول وجبة كاملة أمام عائلتك تخيفك، يمكن التخطيط لتحضير طبق سهل مثل السلطة أو وضع أصناف متنوعة من المقادير على المائدة ليحضر أفراد العائلة لفائف التاكو أو السندويشات بأنفسهم. حتى تناول وجبة متلجة أو جاهزة مع العائلة على مائدة العشاء خطوة هائلة. يمكنك دوماً تناول الوجبة الفضية لديك لاحقاً.

استمتع بالوقت

من الضروري التواصل مع الأولاد لإقناعهم بأهمية الوجبات العائلية والمشاركة فيها، لكن حذار من تحويلها إلى عمل منزلي إلزامي. احرص على أن تشمل الوجبة نسبة كبيرة من المتعة والخيارات التي تروق للأطفال فضلاً عن إشراكهم بالمحادثات أو الألعاب الممتعة أثناء الأكل. يجب أن تكون هذه التجربة الأفضل طوال اليوم بدل أن تصبح فترة يريدون تجاوزها بأسرع وقت ليعودوا إلى مشاهدة برامجهم المفضلة.

تقاسم المسؤولية

يجب ألا يتحول العشاء العائلي إلى واجب منزلي بالنسبة

لأولاد وترك الراشدين يتدبرون أمرهم لاحقاً. كمنفعة إضافية، يمكن توفير مبالغ من المال، لا سيما عند تسويق وجبات الطعام للاستفادة من المقادير المتوفرة في المنزل.

إذ لم يعتد الأولاد وجبات الطعام المنتظمة إذا كانوا يستطيعون اختيار وجبات خفيفة ورئيسية من الأنواع المتوفرة كلما أرادوا ذلك، من المحتمل أن يواجهوا مشاكل غذائية مثل الإفراط في تناول الطعام والبدانة أو نقص المغذيات الأساسية في النظام الغذائي. أو قد يشعرون بالقلق بشأن أمنهم الغذائي، ما يدفعهم إلى تناول كمية مفرطة حين تسنح لهم الفرصة، أو قد يتطورون عادة غير صحية مثل تقوية الوجبات أيضاً.

لكن بعيداً عن المبادئ الأساسية للغذاء الصحي، يجب ألا ننسى أن الوجبات العائلية فرصة للاستمتاع بالطعام برفقة الآخرين وتعميق الروابط بين أفراد العائلة. لا تسبقوا فهمي: نحن في عائلتنا نفضل تناول مأكولات جاهزة ونأكل بسرعة أحياناً حين نضطر إلى ذلك، نحاول زوجي وأنا تناول الطعام وحدنا، من دون الأولاد، في أمسية واحدة من الأسبوع على الأقل.

إذا لم تكن معتاداً على فكرة العشاء العائلي، قد يكون تنظيم خطة أسبوعية طريقة رائعة لضمان حمية صحية وتسهيل أوقات الوجبات العائلية. يعني ذلك أنك تستطيع التخطيط مسبقاً أو حتى طهي الطعام في الليلة السابقة، ما يعني تجنب ارتجال سندويش من زبدة الفستق والمهلام

وضع خطة محددة

إذا لم تكن معتاداً على فكرة العشاء العائلي، قد يكون تنظيم خطة أسبوعية طريقة رائعة لضمان حمية صحية وتسهيل أوقات الوجبات العائلية. يعني ذلك أنك تستطيع التخطيط مسبقاً أو حتى طهي الطعام في الليلة السابقة، ما يعني تجنب ارتجال سندويش من زبدة الفستق والمهلام

متى تسمح لطفلك باقتناء هاتف ذكي؟

أصبحت الهواتف الذكية جزءاً لا يتجزأ من حياة كل منا في الوقت الحالي، حتى الأطفال والشباب في مرحلة المراهقة، إذ لا يقتصر استخدامها على إجراء المكالمات الهاتفية فحسب، وإنما تستخدم أيضاً للتصفح الإنترنت والردشة واللعب.

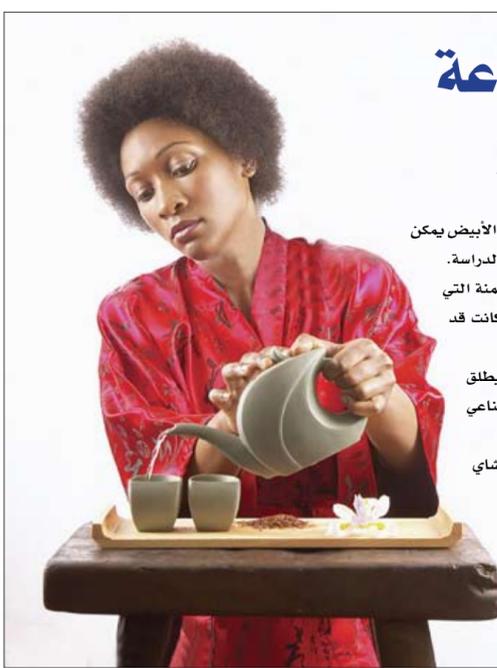
وأكدت المبادرة الألمانية راقب ما يفعله أطفالك باليد بدلاً من أن يمتلك الطفل هاتفاً ذكياً خاصاً به إلا عند بلوغه 12 عاماً، وذلك كي يكون ناضجاً بشكل كافٍ يسمح له باستخدام مثل هذه الأجهزة، مشددة على ضرورة ألا يتم السماح للأطفال حتى 13 عاماً باستخدامها لأكثر من ساعة يومياً.

ولكن حذرت المبادرة في الوقت ذاته من منع الأطفال من استخدام هذه الهواتف بشكل مطلق، مؤكدة أنه من الأفضل أن يتيح الأبوان لطفلهما إمكانية استخدامها تحت رعايتهما ومراقبتهما، بحيث يكون الآباء على دراية بما يفعله الطفل بهذه الهواتف وكذلك بالأشخاص الذين يتواصل معهم من خلالها.

وكي يتم استخدام هذه الهواتف بشكل سليم، أوصت المبادرة الأهل بضرورة الاتفاق مع طفلهم على قواعد محددة لاستخدام هذه الهواتف وتفعيل إعدادات الأمان بها وكذلك تثبيت البرامج المخصصة لحماية الأطفال والشباب عليها.

ونظراً لأنه عادة ما يتعلق الأطفال والشباب بهذه الهواتف لدرجة أنهم لا يرغبون في تركها طيلة الوقت، مما قد يؤثر سلباً على علاقتهم الأسرية وتحصيلهم الدراسي، فقد أوصت المبادرة الأبوين بضرورة تحديد أوقات معينة لا يجوز خلالها للطفل استخدام هذه الهواتف.

وأوضحت المبادرة أن هذه الأوقات يجب أن يأتي على رأسها مثلاً فترات تناول الطعام مع الأسرة، وكذلك فترات تأدية الواجبات المدرسية، مؤكدة أنه ينبغي ألا يكون التواصل عبر الهاتف بديلاً للتواصل العائلي المشتركة أو مقابلة الأصدقاء.



الشاي الأبيض يقوي المناعة ويقضي على البدانة!

آخر ما توصلت إليه الأبحاث التي خلصت نتائجها إلى القول بأن كوباً واحداً يومياً من الشاي الأبيض يمكن أن يساعد في القضاء على البدانة طبقاً لما يقوله العلماء والباحثون الذين أشرفوا على هذه الدراسة. وانه، ووفقاً لأحدث الأبحاث المتعلقة بذلك، فإن خلاصة الشاي الأبيض تمنع خلايا السمنة التي تساهم في تشكل أنسجة الجسم الدهنية من الاكتمال، كما تساعد في حرق الخلايا التي كانت قد تكونت للتو.

ويؤكد خبراء التغذية على أن دول العالم المتقدم بدأت في تداول نوعية معينة من الشاي يطلق عليها الشاي الأبيض ويحتوي على مركبات البوليفينول وهي تعمل على تقوية الجهاز المناعي للجسم والحماية من السرطان.

وكان الشاي الأخضر يحتل المرتبة الأولى في هذا المجال بالمقارنة بالشاي التقليدي إلا أن الشاي الأبيض بدأ يحتل هذه المرتبة نظراً لتمتعه بطعم ومذاق جيد.

والشاي الأبيض عبارة عن الأوراق الصغيرة جداً في مرحلة التفتح من البراعم وتتميز هذه الأوراق بوجود كمية من الشعيرات الزغبية البيضاء من السطح السفلي لكل ورقة ولهذا السبب أطلقوا عليه اسم الشاي الأبيض، وتعتبر الصين واليابان من أهم الدول المنتجة والمصدرة لهذا النوع من الشاي.

حيوان أليف جديد في داوونج ستريت

أعلن وزير الخزانة المالية البريطاني، جورج أوزبورن، عن وصول حيوان أليف جديد إلى شارع داوونج ستريت الشهير وسط لندن، حيث يقم مع عائلته.

وقالت هيئة الإذاعة البريطانية بي بي سي إن أوزبورن رغب بوصول الكلبة لولا، وهي من سلالة بيكون فرايز الصغيرة الحجم، ونشر صورة لها على حسابه الخاص في موقع تويتر.

وأضافت أن أوزبورن وزوجته فرانسيس يُعتقد بأنهما رضخا لمطالب ابنهما لوك 12 عاماً وابنتهما ليبرتي 10 أعوام الطويلة الأجل بشأن امتلاك حيوان أليف جديد. ويملك وزير المالية قطرة اسمها (فريا) تقيم مع عائلته في منزله الرسمي بـداوونج ستريت منذ عام 2012. وأشارت (بي بي سي) إلى أن الكلبة لولا وصفت بأنها ودية تجاه القطط. ويقيم أوزبورن في (11 داوونج ستريت) المجاور للمقر الرسمي لرئيس الوزراء البريطاني فيفيد كامبرون في (10 داوونج ستريت)، والذي كان تبنى عام 2010 قطاً يدعى (لاري) للتعامل مع مشكلة الفئران.

الجسمي ورويدا ومنصور يشاركون في إحياء الليلة الأولى من احتفالية مدينة العين



تراثية قدمتها حصنة الفلاس كما شهدت منطقة ميزرة الخضراء عروضاً للفنون الشعبية التي شارك فيها العديد من أبناء هذا الوطن. وفي نفس الإطار طافت شوارع العين أمس مسيرة من السيارات التي تلوّنت بعلم الإمارات لتشاهد كل أسرة وقد امتدت يداها بعلامة النصر تأكيداً للإنجازات التي حققتها دولة الاتحاد وقد قامت شرطة مرور العين بتشكيل فرق العمل من أجل تنظيم عملية المرور داخل الشوارع الرئيسية والتي التزم الجميع بها.

العامري. هذا وقد امتلأت سماء مدينة ألعاب الهيلي بالألعاب النارية التي تعبر عن هذه المناسبة كما أطلقت هذه الألعاب في الساحة المواجهة لبلدية العين رغبة من القائمين على هذه الفعاليات إدخال البهجة في نفوس جميع المواطنين والمقيمين. وقد تضمنت الفعاليات إلى جانب كل هذا معارض للصور إضافة إلى الحرف اليدوية التي ترسخ البعد التراثي لدى جميع الأبناء. وقد شهدت حديقة الجاهلي مسابقات

هذا ولم يكن المسرح الكبير فقط هو صاحب الحظوة بل كان هناك حضور فاق التوقعات على مسرح الطفل حيث قدمت الطفلة الفنانة حلا ترك الكثير من إبداعاتها التي استحوذت على مشاعر جميع الأطفال ممن تحلقوا حولها ولم يكن الإعجاب مقصوراً فقط على الأطفال بل امتد إلى آبائهم وأمهاتهم ممن حرصوا على التواجد مع أبنائهم. وقد تواصلت احتفالات مدينة ألعاب الهيلي أمس مع الفنانة ديانا حداد والفنان فايز السعيد إضافة إلى الفنان عيضة المنهالي والفنان عبد المنعم

تعالق هتافات المحبين لأغاني الجسمي لتطابق بالكثير من الفتيات بإعادة الكثير من المقاطع الغنائية كما طالبوا الفنان بأغنيات يعينها لتلقى جميع طلبات عشاق هذا الفنان استجابة الأمر الذي جعل الحفل يمتد إلى ما بعد منتصف الليل. كما استطاع الفنان منصور زايد ومن خلال تجاوبه مع جمهوره أن يحظى بإعجاب كل من حضر حتى أنه واصل الأغنية تلو الأخرى استجابة لهذا الحشد الكبير الذي امتلأ به المسرح على قدر اتساعه. وكان للفنانة رويدا المحروقي حضور متميز على خشبة المسرح لتتألق جمهورها عن الأغاني التي يرغب الاستماع إليها وقد استطاعت ومن خلال هذا التجاوب أن تلبى رغبات كل من حضر ليقابل ذلك بتشجيع متواصل.

•• العين-الفسج: تصوير-محمد معين: شهدت مدينة العين ابتداء من أمس الأول احتفالات متواصلة امتدت حتى منتصف الليل أحياها عدد من كبار الفنانين في مقدمتهم الفنان الإماراتي حسين الجسمي إضافة إلى الفنانة رويدا المحروقي والفنان منصور زايد. وقد توافد العشرات بل المئات من سكان مدينة العين ومدن الدولة إلى مدينة ألعاب الهيلي التي استعدت لهذه الاحتفالية منذ فترة ليست بالقصيرة حيث امتلأ المسرح الرئيس للمدينة بعشاق الأغنية حيث استطاع الفنان حسين الجسمي أن يستحوذ على إعجاب كل الحضور من خلال التجاوب الواضح مع كل ما قدم من أغنيات وألحان، حب الوطن هو الغالب على كل ما قدم وقد

منوعات الفكر 22



رقصات شعبية تسابق إليها الجميع

•• العين-الفسج: تحلق العشرات من زوار مدينة ألعاب الهيلي حول الساحة المواجهة للبوابة الرئيسية التي خصصت لتقديم الرقصات الشعبية المعبرة عن مناسبة العيد الوطني الثاني والأربعين الأمر الذي شجع الكثيرين من الزوار وطلبة المدارس الدخول إلى الساحة للمشاركة الفعالية في الرقصات.



الدفوف والجيتار معا لمصاحبة الفنانين

•• العين-الفسج: الدفوف والآلات الموسيقية التقليدية كانتا جنباً إلى جنب مع الآلات الموسيقية الحديثة ومنها الجيتار والأوج ليشكلا سوياً منظومة موسيقية صاحبها الفنان منصور زايد ومن بعده الفنانة رويدا المحروقي ليكون مسك الختام مع الفنان حسين الجسمي.



نادي الذيد يقوم بزيارات للمرضى ومنحهم هدايا الاتحاد

في غمرة احتفالاتنا باليوم الوطني الميمون قام خليفة عبد الله بن هويدن رئيس مجلس الإدارة بنادي الذيد التقايع الرياضي برفقة سالم بن هويدن نائب رئيس مجلس الإدارة وعضو المجلس الوطني و محمد عبيد بن مطار الطنجي عضو مجلس الإدارة والدكتور حمود خلف سالم مدير نادي الذيد وسالم مصبح كابتين الفريق الاول بزيارة للمرضى نزلاء مستشفى الذيد وتهنئتهم بحلول اليوم الوطني الثاني والأربعين للدولة وتقديم الهدايا التذكارية والاشحة الوطنية لهم . وكان في استقبالهم محمد سالم سعيد من العلاقات العامة مستشفى الذيد واصطحبهم في جولة على نزلاء المستشفى من المرضى في عدد من العنابر والاقسام وقدم فيها مجلس الإدارة باقات الورد والحلوى للمرضى من أجل إدخال البهجة والسرور الى قلوب ابائنا وابنائنا بمناسبة احتفالات الوطن باليوم الوطني . وأشار ابن هويدن الى اهمية مشاركة الفرحة بمناسبة اليوم الوطني الى المرضى وادخال البهجة الى قلوبهم وألا نحرهم الفرحة حتى ولو كانوا على الأسرة البيضاء والوقوف معهم وتعريفهم بمنجزات الامارات في الخدمات الصحية وفي كافة المجالات .



متحدون للوطن . . أوبريت غنائي بمشاركة الفتيات

•• العين-الفسج: الولاء للقائد والعرفان لما حققتة دولة الإمارات لشعبها. وقد استطاع الفريق المشارك في الأوبريت أن يستحوذ على مشاعر الحضور الذين تجاوبوا معه من خلال ترديد بعض مقاطع الأوبريت.

(متحدون للوطن) هو عنوان الأوبريت الغنائي الذي افتتحت به فعاليات المسرح الكبير بمدينة ألعاب الهيلي حيث ردد العديد من فتيات الوطن عبارات

منوعات العقل

23



الاكتئاب وعوارضه

لاستعادة الراحة الجسدية والعاطفية معاً، لا بد من الحصول على المساعدة فور الاشتباه بوجود مشكلة. من الطبيعي أن يصاب الفرد ببعض الكآبة من وقت إلى آخر. لكن إذا ازداد الوضع سوءاً، قد يكون الوقت مناسباً لأخذ العوارض على محمل الجد. يعاني شخص من أصل عشرة مشكلة الاكتئاب حول العالم، ويمكن أن تتراقد هذه الحالة مع عوارض جسدية مثل الأوجاع، والتعب، وتغير نوعية النوم أو مستوى الشهية. يكون المصاب بالاكتئاب أكثر عرضة لأمراض القلب والأوعية الدموية وربما الخرف. تتعدد أشكال الاكتئاب التي تشمل عوارض تتراوح بين تقلبات مزاجية خفيفة وعوارض حادة تؤثر بالقدرة على عيش حياة طبيعية. ما هو المؤشر الذي يدل على حاجتنا للمساعدة؟ يقول د. مايكل كريغ ميلر، أستاذ مساعد في طب النفس في كلية هارفارد الطبية: (إذا كنت تتساءل عن احتمال إصابتك بالاكتئاب، إنه مؤشر على ضرورة استشارة أحد). تشمل عوارض الاكتئاب الكلاسيكية مشاعر اليأس وعدم تقدير الذات واللامبالاة والحزن والخيبة والتعب، فضلاً عن إيجاد صعوبة في التركيز أو اتخاذ القرارات أو النوم أو الأكل، وظهور أفكار انتحارية، وفقدان الاهتمام بالنشاطات التي كنت تهتم بها سابقاً. إلى متى يجب أن تستمر تلك المشاعر قبل أن تطلب المساعدة؟ يقول د. ميلر: (لا داعي للانتظار مطلقاً، ولا حتى لبضعة أسابيع. إذا كنت تدرج وضحك ولا تشعر بالراحة، من المنطقي أن تطلب المساعدة. لا تنتظر لأن الحالة قد تزداد سوءاً، وقد يعكس الأمر على علاقتك أو حياتك المهنية).



راقب ضربات قلبك

بحسب دراسة نُشرت على الإنترنت في مجلة (علم الأعصاب)، يبدو أن الذين يعانون النوع الأكثر شيوعاً من مشكلة عدم انتظام ضربات القلب، أي الرجفان الأذيني، يفقدون قدرتهم العقلية بوتيرة أسرع من الأفراد غير المصابين بهذه الحالة، حتى لو لم يتعرضوا لجلطة دماغية. راقبت الدراسة أكثر من خمسة آلاف شخص راشد بعمر الخامسة والستين وما فوق طوال سبع سنوات. لم يكن المشاركون مصابين بالرجفان الأذيني أو أي جلطات سابقة في بداية الدراسة. (الرجفان الأذيني يزيد خطر الإصابة بجلطة دماغية).

لاحظ الباحثون تراجع علامات الأشخاص الذين أُصيبوا بالرجفان الأذيني بوتيرة أسرع في اختبارات الذاكرة والتفكير، كذلك بلغوا عتبة الخرف قبل سنتين (85 عاماً بدل 87 عاماً) من غير المصابين بعدم انتظام إيقاع القلب.

يعتبر معدو الدراسة أن بعض التراجع المعرفي الذي لاحظوه قد يكون نجم عن جلطات دماغية أصغر من أن يتم رصدها. لكنها لم تكن الدراسة الأولى التي تكشف وجود رابط بين الرجفان الأذيني والتراجع المعرفي. قال معد الدراسة إيفان فاكر، خبير في علم الأوبئة من جامعة آلاباما في برمنجهام: (إذا ثبت وجود رابط بين الرجفان الأذيني وتراجع الذاكرة والتفكير، يجب أن نعلم في المرحلة المقبلة سبب حدوث ذلك التراجع وكيفية تجنبه).



حتى تتمكن من اتخاذ القرارات الصحية الصائبة

قراءة قائمة المكونات تجنبك الكثير من الضرر

هل من عادتك أن تقرأ قائمة المكونات حين تريد شراء أصناف غذائية، خصوصاً إذا كنت تعاني من أوضاع صحية تتطلب الحرص والحذري في ما تأكل أو تشرب، فتصبح ممن يهتمون بمتابعة أخبار الأسعار الحرارية والدهون والكوليسترول والألياف والنشويات وغير ذلك من المكونات الغذائية؟ إذا كان جوابك بالنفي لأنها صعبة أو غير مفهومة، فيستحسن أن تتعلم قراءة المكونات حتى تتمكن من اتخاذ القرارات الصحية الصائبة، وتمنع الأصناف الغذائية الضارة من أن تدخل جوفك.



هذا الأساس لا يعود أي منها يحتل مركزاً متقدماً في قائمة المكونات.

التصنيف الثاني التي يقدمها الخبراء في هذا الشأن، إذا لاحظت وجود إشارة إلى السكر أو أسمائه المذكورة أعلاه في أكثر من مكان في القائمة، فيستحسن أن تفضل النظر عن هذا الصنف.

الفيتامينات والمعادن

القيمة اليومية هي مقدار كل المغذيات التي تعتبر كافية لمعظم البالغين الأصحاء. ويقول الخبراء والمتخصصون إن أي صنف غذائي يحتوي على ما يتراوح بين 10% و 19% من قيمته اليومية يعتبر مصدراً جيداً للمواد الغذائية التي يحتاج إليها الجسم.

الحبوب الكاملة

لمعرفة ما إذا كانت هذه الأصناف غنية بالألياف ومفيدة للقلب أو لا، يجب التأكد من أن الحبوب المكونة لها كاملة Whole Grains، وعلى هذا الأساس يعتبر دقيق الشوفان من الأصناف المفيدة للقلب، أما إذا قرأت عبارة: حبوب مخصبة enriched، فهذا معناه أن الحبوب قد تم صقلها وتنفيحها أي تجريدها من القشور والنخالة، حيث تتركز المواد الغذائية والألياف المفيدة.

النشويات (الكربوهيدرات)

جرت العادة أن يشير رقم الكربوهيدرات إلى عدد الغرامات الموجودة في المنتج من النشويات والألياف وبدائل السكر والإضافات غير القابلة للهضم.

تذكر جيداً

تذكر جيداً ضرورة وضع حد أعلى لما يمكن أن يدخل جوفك يومياً من الدهون (56 غ) من ضمنها 16 غ من الدهون المشبعة و2 غ أو أقل من الدهون التحويلية و300 ملغ أو أقل من الكوليسترول.

مرض القلب وارتفاع ضغط الدم

ينصح الأطباء وخبراء التغذية مرضى القلب والشرايين بضرورة الإكثار من تناول الفواكه والخضروات والحبوب الكاملة، فهي غنية بالألياف والمغذيات، وفي الوقت نفسه التقليل من الأصناف الغنية بالدهون والدهون المشبعة والكوليسترول والسكر. أما المصابون بارتفاع ضغط الدم، فعليه الامتناع أو التقليل من تناول الأصناف الغنية بالصوديوم، كالمعلبات والأطعمة المملحة والحفوظة.

تحويلية، فيستحسن أن تغض النظر عنها وتبحث عن غيرها. فقد أثبتت التجارب أن الدهون التحويلية ترفع معدلات الكوليسترول السيئ وتخفض معدلات الكوليسترول الجيد، فهي إذا خطر مضاعف. لا تتخذه إذا قرأت أن مقدار الدهون التحويلية (صفر/غرام)، فالمنتجات يستغلون ثغرة في القانون تسمح لهم بالزعم أنها لا شيء إذا كانت في حدود نصف غرام أو أقل في الحصة الواحدة. في هذه الحالة أعد قراءة قائمة المكونات مرة ثانية، فإذا وجدت إشارة إلى وجود زيوت مهدرجة جزئياً، فهذا معناه أن الدهون التحويلية موجودة، ولكن تحت مسمى آخر. وما يقال عن الزيوت المهدرجة ينطبق على الزبدة، أيضاً. تعددت الأسماء والمكونات الضارة واحدة.

الصوديوم

الصوديوم أقصر الطرق لرفع معدل ضغط الدم الذي يعد سبباً رئيسياً لزيادة مخاطر الإصابة بأمراض القلب. وهذا يعني ضرورة استبعاد أو التقليل من الأصناف الغنية بالصوديوم كالمعلبات والأطعمة المحفوظة والمثلجات. يوصي الأطباء بالآلة تزيد كمية ما يتناوله الشخص البالغ من الصوديوم على 2400 ملغ يومياً، وهذه الكمية تعادل محتويات ملعقة صغيرة من ملح الطعام.

الألياف

حين الرغبة في شراء أي صنف يحتوي على حبوب كاملة، يجب الحرص على أن تكون المحتويات ثلاثة غرامات أو أكثر في الحصة الواحدة من الخبز أو القرمشات أو المعكرونة وغيرها. ولا بد من الإشارة إلى نقطة في غاية الأهمية، وهي أن عبارة حبوب كاملة لا تعني بالضرورة أن تكون على صورة حبوب،

حيث الرغبة في شراء أي صنف يحتوي على حبوب كاملة، يجب الحرص على أن تكون المحتويات ثلاثة غرامات أو أكثر في الحصة الواحدة من الخبز أو القرمشات أو المعكرونة وغيرها. ولا بد من الإشارة إلى نقطة في غاية الأهمية، وهي أن عبارة حبوب كاملة لا تعني بالضرورة أن تكون على صورة حبوب،

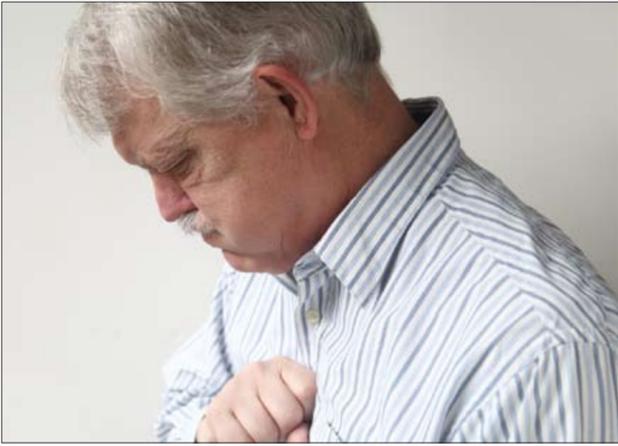
بداية، يمكن تشبيه قائمة المكونات الغذائية بقائمة محتويات كتاب تريد قراءته، فظنرة سريعة على هذه القائمة تعطيك فكرة عن محتويات الكتاب، وفي الإمكان، أيضاً، تشبيه قائمة المكونات المصنقة على معظم الأصناف والمنتجات الغذائية بقائمة مكونات طبق من الطعام، إذا كنت تريد معرفة ماذا ستأكل. معظم المنتجات الغذائية تحمل قائمتين لكل منها، واحدة في الجانب الأمامي لجذب انتباه الناظر وإغرائه بالشراء، عملية تسويق ذكية ليس إلا، والثانية في الجانب الخلفي وهي المهمة التي تركز عليها في موضوعنا اليوم، لأن القوانين تفرض على الشركات المنتجة تحري الدقة في كل رقم أو كلمة توجد في هذه القائمة، ومع ذلك يلجأ المتهون إلى سلوك طرق عديدة للالتفاف على الحقائق.

الدهون

إذا كانت نسبة عالية من المكونات الدهنية مصدرها دهون غير مشبعة، فالأمر ممتاز وصحي، أيضاً. أما إذا كان مصدرها دهوناً مشبعة أو دهوناً

قبل الدخول في التفاصيل من المهم أن نعرف



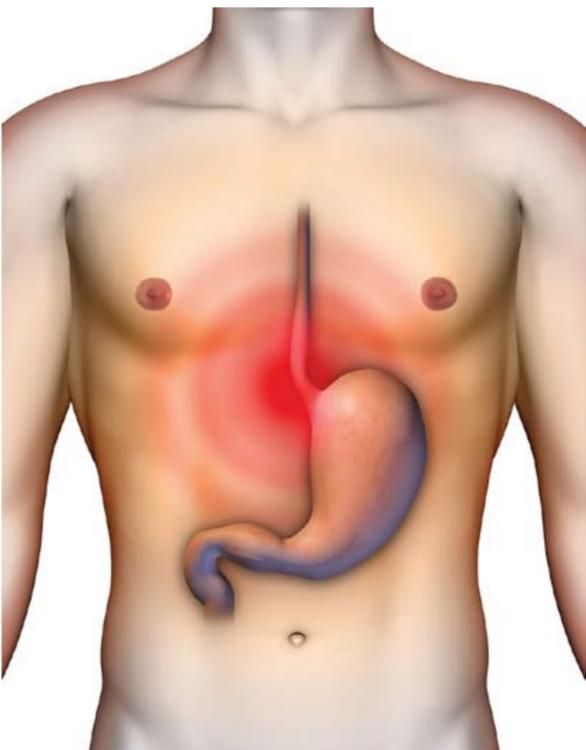


منوعات الغذاء 26

ان لم يعالج قد يؤدي في النهاية إلى الموت بسبب سرطان المريء

ارتجاع المريء... أسبابه وعلاجاته المحتملة

تمتلى رفوف الصيدليات بأدوية لحرقة المعدة بسبب ارتجاع المريء. اختبر معظمنا هذه العوارض: شعور بحرقة في الصدر يرافقه تجشؤ وصعود سائل حامض من المعدة إلى الفم. والأسوأ من ذلك الاستيقاظ ليلاً لأنك تختنق بسبب حمض حارق في مجرى التنفس.



• الشوكولا (من أكثر الأطعمة ضرراً).
• الكريما الحامضة.
• الحلوى الكثيرة الدسم.
• النعناع اللفظي (Peppermint) لأنه يُعتبر أحد أهم المواد التي تساهم في استرخاء عضلة المريء العاصرة، لذلك تفاد حبات النعناع المنعشة للفم بعد الطعام.
• ارتداء ملابس ضيقة جداً.

كيف يُشخص ارتجاع المريء؟
قد يشك الطبيب في إصابتك بارتجاع المريء نظراً إلى العوارض التي تعانيها. وستأكد من صحة شكوكه هذه بإجراء تنظير للجهاز الهضمي العلوي، وخصوصاً إن كنت تعاني عوارض خطيرة:

• تسهل العوارض الخطيرة:
• صعوبة في البلع.
• خسارة وزن مفاجئة.
• تقيؤ دم ومواد تشبه فضلات البن.
• براز أسود يحتوي على دم.
• بدء هذه العوارض بعد سن الخمسين.

لا بد من الإشارة في هذا الصدد إلى أن اختفاء عوارض ارتجاع المريء فجأة من دون أي تغييرات في نمط الحياة أو وزن الجسم أو تناول الأدوية قد يكون دليلاً على إصابة المريض بمرئى باريت، تشوه قد يحميك من ارتجاع المريء، إلا أنه يسبب أحياناً سرطان المريء.

أدوية متوافرة
قد تكون رفوف الأدوية المضادة للحموضة محيرة في الصيدلية. فتتوافر عشرات الخيارات التي تؤدي إلى نتائج مختلفة. ومن الضروري أن تفهم طريقة عملها وما يجب أن تتوقعه من كل نوع:

• أدوية تبطل مفعول الأحماض، مثل: Tums، Rolaids، Alka-Seltzer، Maalox وحليب المغنيسيا: تعمل هذه الأدوية على إبطال تأثير الأحماض التي أفرزتها المعدة ولا تحتاج عادة إلى وصفة طبيب. وتعتبر فاعلة في التخفيف من العوارض العابرة التي تشعر بها أحياناً. ولكن إن كنت تعاني من حالة طبية أخرى، خصوصاً مرض الكليتين، فاستخدمها بحذر لأن هذه الأدوية تحتوي على الكالسيوم، المغنيسيوم، أو الفوسفات. كذلك من الضروري أن تعرف أن Alka-Seltzer يحتوي أيضاً على الأسبرين. لذلك إن كنت تعاني

الوقت الخطأ.
• تأخر تصفية الحمض: عندما ننام، تتوقف عن إفراز اللعاب، ما يساهم في تصفية الأحماض من المريء. كذلك يحتوي اللعاب على عوامل نمو تشفي المريء من تأثيرات الحمض المضرة.
• تراجع المقاومة بسبب إصابة: عندما يتعرض المريء أو المعدة لإصابة ما، مثل قرحة، يفقد النسيج المصاب دفاعاته الواقية ويصبح أكثر عرضة لمزيد من الإصابات.
• تأخر إفراز المعدة: يبقى الطعام والأحماض أحياناً في المعدة فترة أطول من المعتاد.
• انقطاع النفس أثناء النوم: من الممكن للانسداد الجزئي للهواء أن يؤدي إلى توسع الصدر أكثر من الطبيعي، ما يدفع بكمية أكبر من الأحماض إلى المريء.

• الفتق الحجابي: تظهر هذه الحالة عندما يفتح جزء من المعدة الحجاب الحاجز ويدخل منطقة الصدر، ما يرغم عضلة المريء العاصرة السفلية على الفتح ويعيد الطعام والأحماض إلى الصدر.

ما هي حرقة المعدة وارتجاع المريء؟
تفرز المعدة الأحماض لتسهل عملية الهضم. لا تكمن المشكلة في الأحماض بحد ذاتها، بل في صعودها أو ارتجاعها، في المريء. كي تفهم طبيعة ارتجاع المريء، قد يكون من الأفضل أن نطلع على بعض المعلومات عن جسم الإنسان.

تتمكن من التنفس لأن القصص الصدري والحجاب الحاجز يعملان مثل منفاخ الحجاب الحاجز عبارة عن طبقة من العضل يوصل بين منطقة الصدر والبطن. في وسط هذا الحجاب العضلي، نرى ثغرة أو فرجة تسمح للمريء بالاتصال بالمعدة. عندما نسحب الهواء إلى داخل الرئتين، يتقلص الحجاب الحاجز ويوسع منطقة الصدر، ما يتيح للهواء بالتسرب إلى الرئتين. وفيما يتوسع القصص الصدري، يخفف الضغط على الصدر ويزيد على البطن، ويحدث ارتجاع المريء لأن الغازات والسوائل تميل إلى التدفق من مناطق الضغط العالي، مثل البطن، إلى مناطق الضغط المنخفض أو الصدر. نتيجة لذلك، عندما تزفر، يدفع الضغط الأحماض من المعدة إلى المريء أو حتى إلى الفم ومجرى الهواء.

لا شك في أن جسمنا مصمم طبيعياً للحدوث دون حدوث ذلك، لذلك لا يعاني المريض ارتجاع المريء، إلا عند إصابته بخلل ما. ومن العوامل التي تؤدي إلى ارتجاع المريء:

• ارتخاء عضلة المريء العاصرة السفلية العابرة: تعتبر عضلة المريء العاصرة السفلية حلقة عضلية ضعيفة تقفل أسفل المريء وتمزله عن أعلى المعدة، ما يحول دون صعود الأحماض. ولكن أحياناً ترتخي هذه العضلة في

إضافة بواسطة قطع خشبية أن يخفف من العوارض. دع الجاذبية تساعدك.
• أمل أن تكون قد قدمت لك فكرة شاملة عن ارتجاع المريء، أسبابه، وعلاجاته المحتملة، فضلاً عن التغييرات في نمط الحياة التي تساهم في التخفيف من العوارض المزمنة. تساعدك هذه المعلومات في تقييد أي مضاعفات محتملة قد تنشأ من تعرض المريء لفترة طويلة لأحماض المعدة من دون علاج. إن كنت تعاني غالباً من العوارض، وخصوصاً العوارض الخطيرة، فربما من الأفضل أن تستشير طبيب جهاز هضمي.

كابوس تناول الطعام في الخارج
تتناول المشاء في مطعم وتأكل الكثير من الأطباق المقلية والكثيرة الدهون. ثم تختم

• وجبتك بحلوى تحتوي على الشوكولا اللذيذ وكوب قهوة. ولا شك في أنك تتناول حبة أو اثنتين بطعم النعناع لتنش نفسك. وبعد ساعة أو اثنتين تخلد إلى النوم.
• وهكذا تكون في الوضع المثالي لتعاني أسوأ تأثيرات ارتجاع المريء.
• يمكنك تناول الأطعمة التالية:
• مياه معدنية (تبطل مفعول الأحماض).
• معظم الخضار، باستثناء البطاطا المقلية والبصل النيء.
• لحم غير مقلّي خالٍ من الدهون.
• تاج.
• موز.
• صلصات قليلة الدهون (خل وزيت الزيتون).
• حلوى قليلة الدسم مثل السوربيه.

تحدث عندما ينسد أحد الأوعية الدموية في الدماغ وينفجر

تعرف إلى إشارات السكتة الدماغية



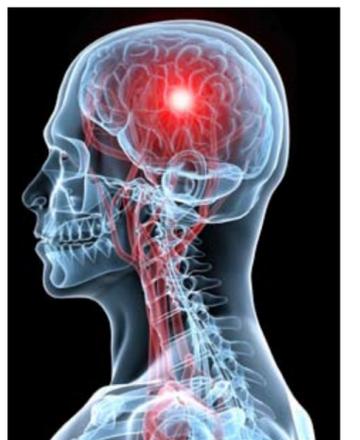
أطب من المريض رفع ذراعيه كليهما. هل تتدلى إحداهما نحو الأسفل؟
• صعوبة في الكلام: هل يواجه المريض صعوبة في الكلام بوضوح؟ هل يحجز عن النطق أو فهم ما يُقال له؟ اطلب من المريض أن يردد جملة بسيطة مثل (السماء زرقاء). هل تمكن من تكرار الجملة بوضوح؟
• ضرورة التوجه إلى غرفة الطوارئ: إن ظهر على المريض أي من هذه العوارض، حتى لو زال هذا العارض، اتصل بالإسعاف وانقله إلى أقرب مستشفى في الحال.

وعي المريض يحدث فارقاً
تدرك ريبريكا كيلسو، طبيبة ومتخصصة في جراحة الأوعية في عيادة كليفلند، من خبرتها الواسعة، أن الوقت الأساسي في ما يتعلق بتشخيص الإصابة بسكتة وعلاجها.
تذكر كيلسو: (في تسعينيات القرن الماضي، استيقظت جدتي ذات يوم وهي تشعر بأنها تعاني خطأ ما). كانت جدتها تعبة وتعجز عن المشي جيداً، وأمضت هي وجزءها اليوم بأكملها في الاسترخاء على الأريكة.
تابع: (في وقت لاحق من تلك الأمسية، عندما

كلما أسرعرت في تمييز عوارض السكتة الدماغية ونقلت المريض إلى المستشفى، تراجع احتمال إصابته بإعاقة أو وفاته.
يُصاب شخص واحد كل أربعين ثانية بسكتة دماغية في الولايات المتحدة. تحدث السكتة

الدماغية عندما ينسد أحد الأوعية الدموية في الدماغ وينفجر. وتعود هذه الحالة إلى خلل قلبي وعائي مثل التصلب العصيدي، ارتفاع ضغط الدم، والرجفان الأذيني.
يخفق نحو 28% من الأميركيين في إدراك عوارض السكتة الدماغية. لذلك يعمل كل من: الجمعية الأميركية لصحة القلب، الجمعية الأميركية للسكتة الدماغية، والمجلس الإعلاني الأميركي على تعديل هذا الواقع، عبر إطلاق حملة لزيادة الوعي بشأن السكتة الدماغية، تتركز على إطلاع الناس على أبرز عوارض السكتة وضرورة التحرك بسرعة.

خطوات سهلة
راقب هذه العوارض وتحرك بسرعة:
• ترهل الوجه فجأة: هل تلاحظ أن أحد جانبي الوجه ترهل فجأة أو يعاني خدرًا؟ اطلب من المريض أن يبتسم.
• ضعف في الذراعين: هل يشعر بضعف أو خدر في إحدى ذراعيه؟



بدوره إلى الإصابة بسكتة. يُعتبر خطر الإصابة بسكتة دماغية أعلى:
• بنحو ستة أضعاف بين مَنْ يعانون أمراضاً قلبية وعائية.
• بنحو ستة أضعاف بين مَنْ يعانون ارتفاع ضغط الدم.
• بنحو خمسة أضعاف بين المدخنين، مقارنة بمن لا يدخنون. يزيد الرجفان الأذيني، أحد اضطرابات نظم القلب الأكثر شيوعاً، خطر الإصابة بسكتة بنحو خمسة أضعاف.

عوامل الخطر
تتشارك السكتة الدماغية والأمراض القلبية الوعائية الكثير من عوامل الخطر: قد تؤدي الزيادة في الوزن إلى الإصابة بمرض القلب وارتفاع الكوليسترول في الدم، ما يؤدي

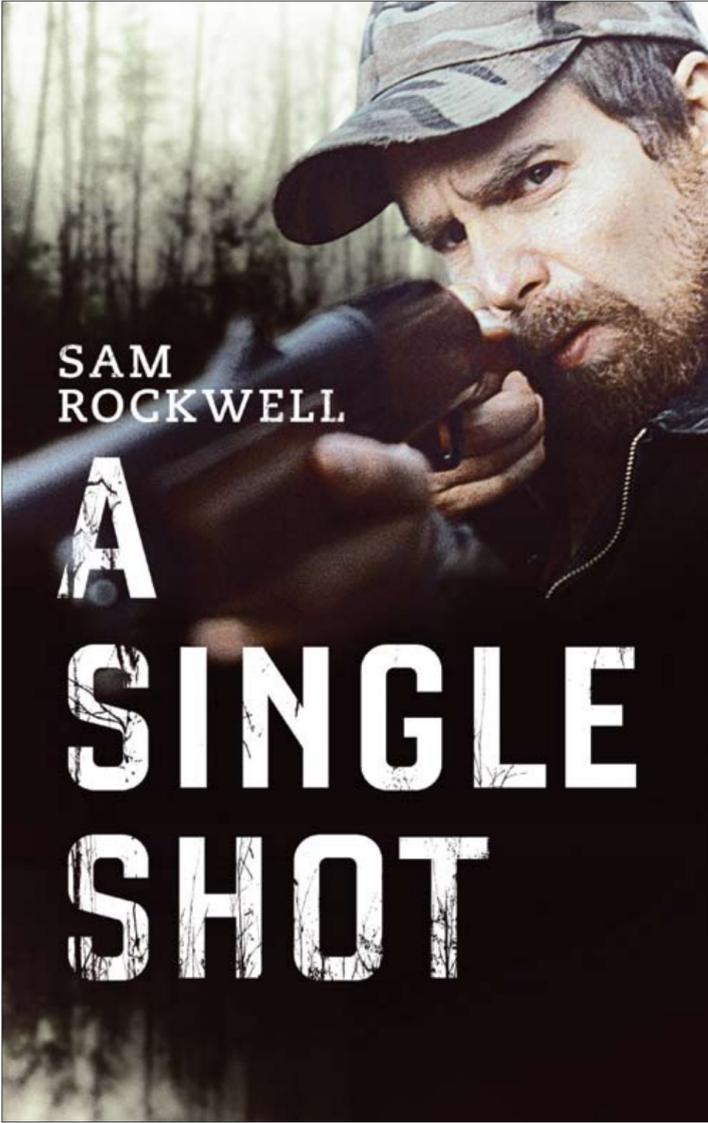
منوعات

الغلاف

27



(طلقة واحدة) ... يتجاوز لعبة المغامرة التقليدية... الى متهات لا تكاد تنتهي



المغامرة... والجريمة... والسرقة... ومحاولة اخفاء المال. الجميع حوله يزعج به الى متهات تدمر أعصابه... وتزعج به الى الشك في كل شيء... خصوصا، حينما تكون الجريمة وايضا سرقة مال المرأة المقتولة... لا يزيد هناك تحول من الناقد الى الحكواتي، لان جميع الشخصيات التي تحيط بذلك الشاب، هي شخصيات مليئة بالأسرار والغموض، واعتبارا من الفتاة المقتولة، الى الزوجة... ثم المحامي... الى بقية الشخصيات التي تتطلب من المشاهد المتابعة... والتحليل... وتفكيك الرموز والإشارات التي ترسخها كل شخصية. مع سام روكويل عدد من النجوم، منهم بدور المحامي النجم ويليم إتش، ماسي وكيم آخر من الشخصيات التي تظل تقود الضحية الى حيث قدرها! انها ليست مجرد جريمة قتل، بل هي مغامرة تدفع بذلك القاتل المفترض، الى متهات يساهم كل من حوله الى تورطه... فيلم (طلقة واحدة)... هو في الحقيقة الخطأ القاتل الذي يكشف تورط الآخرين... وهي دعوة للمشاهدة واعمال الفكر والذهن في فيلم يتجاوز حدود المغامرة الى التحليل الذهني الرفيع المستوى... انها لعبة القط والفأر... فلا تفوتكم المشاهدة.

وسط السكون، يترصد احد الصيادين، في احدى الغابات النائية، بأي حركة يقوم بها احد الحيوانات، ليطلق رصاصته الوحيدة... والقائلة، حيث يكشف ذلك الصاد المحترف ان رصاصته لم تنجح الى الغزال الذي توقعه يتحرك في تلك الغابة، لان رصاصته الوحيدة، قتلت فتاة شابة... وجدها وحيدة في تلك الغابة، وبعينها مسدس... ومبلغ من المال يبلغ (100) الف دولار... عندها يكشف بان رصاصته ذهبت الى هدف غير تقليدي... وان الفتيلة التي اقتنصها امرأة غير عادية، لما تحمله من سلاح... ومال. هكذا هو المحور الاساسي الذي تتمحور حوله احاديثات فيلم (طلقة واحدة)... الذي يعتمد على نص روائي في الاسم نفسه كتبه الروائي الاميركي ماثيو اف. جونز، الذي قام بدوره بكتابة السيناريو، الذي أخرجه دايفيد أم. روزنتال، الذي يعود الى الشاشة، وهو يورطنا في متهات لعبة، كلما مرت لحظة، اكتشافيات باننا امام نص ذكي يورطنا... متجاوزا لعبة المغامرة التقليدية... الى متهات لا تكاد تنتهي. رحلة يقوم بها (جون مون) بجسد الشخصية (سام ووكويل) الى احدى المتنزهات الطبيعية المعزولة... وبعد فترة انتظار طويلة يرصد

بها حركة الاغصان... والحيوانات... يطلق الرصاصه الوحيدة، التي تمزق صمت المكان... ليكتشف انه قتل بتلك الرصاصه امرأة، فتاة شابة كانت تخيم في تلك البراري... ولكنه يكشف ومنذ القراءة الأولى للحادث، انه امام امرأة غير عادية... تحمل مسدسا وكمية من المال. وعليه ان يبدأ بفك الرموز والشفرات التي تحيط به أولا... ثم بتلك الفتاة... تبدأ محاولاته من أجل اخفاء ملامح جريمته... وتحويلها على انها انتحار... وسرقة المال... ولكن الى اين تسير به تلك الحكاية... انه يكشف تورط الجميع، وانه يسير الى متهات، يعلم الجميع حوله أسرارها... بينما يكتشف لاحقا، انه ضحية لعبة تورط بها... ويشركه في تلك الجريمة جميع أفراد القرية... وكأنهم يبحثون عن ضحية لجريمة مليئة بالغموض والأسرار. فيلم يكشف لنا غموض الآخرين، الذين يحيطون بنا، والذين نعرفهم ولا نعرفهم... والذين يحكيون الدنانس والمؤامرات التي تصنف بنا الى النهاية. في الفيلم، كل مشهد يقودنا الى مساحات أكبر من الغموض. فنحن في البداية نعرف باننا أمام رجل تورط بجريمة قتل قد تكون خاطئة... ولكن الى اين تقوده تلك

من بطولة جورج كلوني وساندرا بولوك

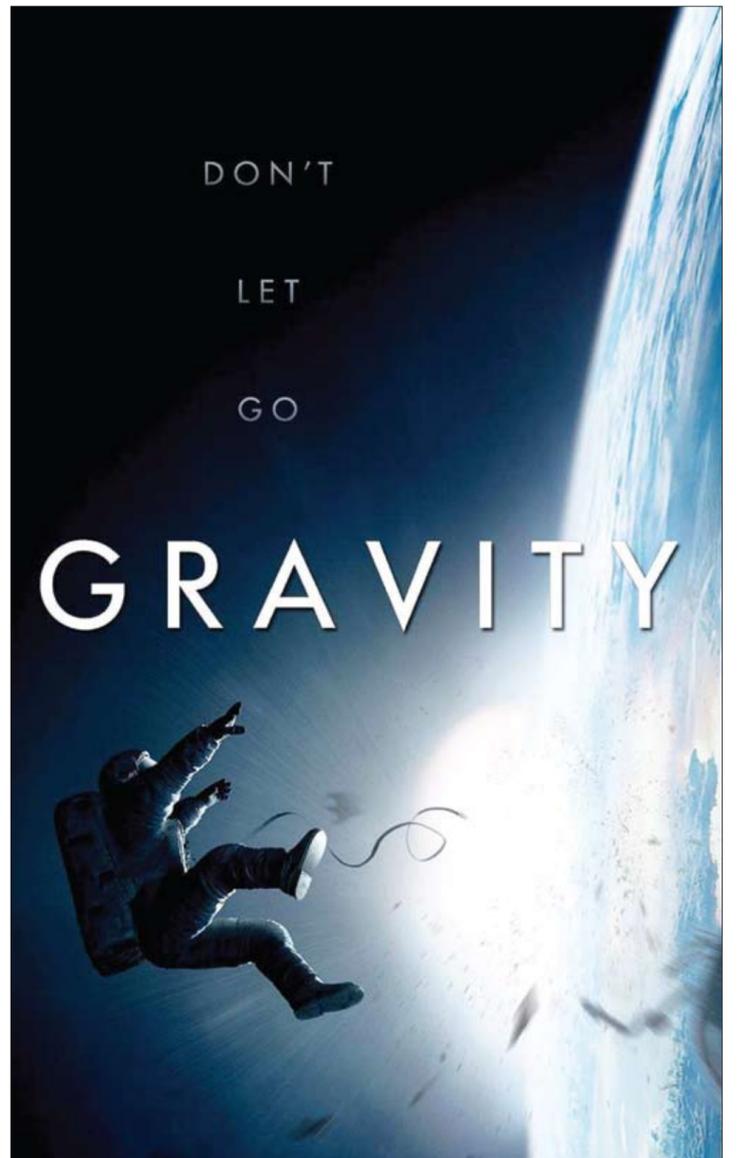
(غرافيتي) .. الوحدة في الفضاء المرعب!



من الهدوء والتركيز، لا نريد أن نذهب الى النهاية، حيث ليست مهمة الناقد التحول الى (حكواتي). أهمية هذه التجربة، أننا أمام سينما تذهب الى عقولنا وتحول المغامرة الى فعل يحرك الوعي.. يناقش الذوات.. حيث لا ينتهي أسرار النجوم أولا، ونعني ساندرا بولوك وجورج كلوني وايد هاريس.. بالإضافة الى الفضاء المتخيل الذي تم بناؤه، والمعدات التي استخدمت والتقنيات المتطورة، علما بأن جميع مشاهد الفيلم في اريزونا (لان باول). ساندرا بولوك وجورج كلوني.. كلاهما في هذا الفيلم يبدو وكأنه يعيد تقديم نفسه وقدراته.. ويتحولان من النجم الممثل.. الى الممثل النجم.

(جورج كلوني) كقائد للمكوك في آخر رحلة له قبل تقاعده، ولكن رحلة الفضاء الاعتيادية تعرض في لحظة تعدد من الكوارث حيث يتم تدمير المكوك، ليصبح كوالسكي وستون وحدهما، حيث لا يمكنهما التواصل الا مع بعضهما فقط، في عزلة عن العالم، وفي وسط ظلام دامس. عندها يتحول الصمت المحيط بهما الى شيء يصمم الأذان، خصوصا، حينما يتأكدان أنهما فقدتا أي صلة بالأرض، بل واي فرصة للانقاذ وبينما يتحول الخوف الى حالة من الذعر، مع كل جرعة من الهواء تستنقذ ما تبقى لهما من أوكسجين قليل، والطريقة الوحيدة للعودة الى الوطن قد تكون بالتوغل اكثر في الفضاء المرعب. العلاقة بين الخبرة والشباب، خصوصا، حينما يتم تجاوز حالة الهلع والذعر.. ويتحول الحوار الى دليل للأخر ومساحة أمل وسط فضاء مرعب.. لا حياة.. ولا اتصالات. فيلم يحول المغامرة وأجواءها الهوليوودية، الى مساحة من الفكرة والفلسفة والعمل على تجاوز اللحظات القاسية والصعبة، بكثير

(خطورة) أو (جاذبية) أو (غرافيتي) هي مجموعة تسميات لفيلم واحد، ولخرج وفريق عمل استطاعوا أن يحولوا (المغامرة) الى متعة بصرية.. ونفسية.. وذهنية. الكتابة والاخراج من توقيع (ألفونسو كوران) والبطولة لجورج كلوني وساندرا بولوك.. وهما الباقيان على قيد الحياة من رواد الفضاء في مكوك الفضاء الذي تعرض الى التلف الكامل. البداية كانت فكرة، طرحها ألفونسو كوران على ابنه (جوناس) وسرعان ما تحول الأمر الى مشروع سينمائي، تبنته ستديوهات يونيفرسال.. ولبيتم بيعه لاحقا الى ستديوهات وارنر برادرز وتم ترشيح عدة شخصيات لتجسيد شخصية رائد الفضاء المخضرم (مات كوالسكي) ومنهم روبرت داوون جي. ار والذي حل مكانه جورج كلوني أمام ساندرا بولوك بدور المهندسة (ريان ستون). وتبدأ الرحلة.. ساندرا مهندسة طبية ماهرة في أول مهمة لها على مكوك الفضاء مع رائد الفضاء المخضرم (مات



الفكر

ما سبب الوزن الزائد عند الإقلاع عن التدخين؟



.. فالمدخنون يستهلكون السرعات الحرارية أكثر من غيرهم والدهون المشبعة والكوليسترول والكحول.
في المقابل، يستهلكون نسبة دهون غير مشبعة أقل، من نوع أوميغا 3 التي تضيد الصحة، والألياف، والفيتامين C وE. وكتلة العضلات لدى المدخنين أكبر، الأمر الذي يزيد عوارض حاجتهم للبروتينات. لذا، يظهر المدخن شهية للبروتينات.

رياضية على كل المقلعين. وقد يستغرق الأمر 5 سنوات تقريباً بعد الإقلاع عن التدخين حتى يعود الاختيار واستهلاك الشخص للطعام إلى الوضع الطبيعي.
ما السبب؟
تزيد خيارات المدخن الغذائية من الآثار الضارة لمكونات الدخان على أمراض القلب والشرايين وأمراض السرطان.

يعاني المدخن من نقص في الوزن. ولكن، عند الإقلاع، يبلغ معدل زيادة الوزن 2.8 كيلوغرام لدى الرجال و 3.8 كيلوغرامات لدى النساء. ومع ذلك، يكتسب العديد من المدخنين السابقين المزيد من الكيلوغرامات.
وعند الإقلاع عن التدخين، على الشخص الذي يقلع مكافحة 500 سعرة حرارية يومياً. لذا، من غير المفيد فرض نظام غذائي مقيد وتمارين

النحل يشخص الأمراض

كشف علماء أن النحل بإمكانه تشخيص أمراض التدرن الرئوي وسرطان الرئة والجلد وحتى السكري.
وتوصلت البرتغالية سوسانا سوارش الى ابتكار وسيلة لتشخيص مرض السرطان باستخدام النحل المدرب.
توضع نحلة مدربة في حاوية زجاجية كبيرة، بينما يتنفس من يشبه بإصابته بالسرطان في حاوية أخرى صغيرة.
فإذا كان مصاباً حقاً تنتقل النحلة إلى الحاوية الصغيرة التي يتنفس فيها المريض بالسرطان.
إذ إن النحل المدرب يتدفع إلى الحاوية الصغيرة إذا شم رائحة تنفس المريض التي تم تدريبه عليها والذي يستغرق 10 دقائق فقط، فحاسة الشم لدى النحل أقوى بأضعاف مما لدى الكلاب.

البقدونس يساعدك على خسارة الوزن

تعاين من السمنة والوزن الزائد؟ قمت بحميات كثيرة لكن دون جدوى؟ لأن الرشاقة والحصول على قوام جميل ومتناسق هدف كل النساء، تقدم إليك حمية سهلة وغير قاسية، توفر عليك عناء الحرمان والجوع. اكتشفها في هذا النص.
لقد أثبتت بعض الدراسات أن البقدونس يساعد على إنقاص الوزن الزائد، لفعاليته في إذابة وحرق الدهون المتراكمة في الجسم. كما أشارت إلى أن تناوله على الريق يساعد على منع الشهية ويقلل من الميل لتناول الطعام. إذا بعد البقدونس علاجاً فعالاً لإنقاص الوزن الزائد والحفاظ على حيوية الجسم ورشاقته في آن واحد، وذلك عن طريق تناول كوب من عصير البقدونس الساخن صباحاً قبل الفطور.
وللقيام بعصير البقدونس، أحضري حزمة من البقدونس وغسليها جيداً ثم قطعيها وأضيفي إليها كوبين من الماء وضعيها في إناء على النار. قومي بغليها لمدة 5 دقائق، وعند الانتهاء أحرصي على تصفية الماء من البقدونس وإشربيه ساخناً كل يوم عند استيقاظك من النوم.
كما يمكنك استبدال أوراق البقدونس بحبوب أو بذور البقدونس، وذلك بأخذ 50 غرام من بذور البقدونس وغليها لمدة 10 دقائق في لتر من الماء، وتركيها لمدة 20 دقيقة من ثم تصفيتها وشرب كوب منها قبل كل وجبة. يمكنك استعمال البقدونس أيضاً في السلطة والشوربة، أو في طعامك ككل فهو إضافة إلى أنه يساعد على حرق الدهون، فله فوائد عديدة على الصحة والبشرة لإحتوائها على العديد من المعادن والفيتامينات الضرورية للجسم. ولنتيجة أفضل ننصحك بعدم فرم البقدونس أو تقطيعه لأنه يفقد العديد من عناصره الغذائية، لذا من المفضل تناوله ورقه طازجة مع الوجبة الرئيسية، وعند فرمه أو تقطيعه لا تتركه لمدة طويلة وتناوله فوراً قبل أن تتبخر زيوته المفيدة.



مجموعة من الرجال يرتدون زي بابا نويل ويقفزون في الهواء فوق برج سيدني ويحملون هدايا للأطفال مع اقتراب الاحتفالات بأعياد الميلاد. (أ ف ب)

قرأت لك



- فوائد الثوم غني بافيتامينات والأملاح المعدنية، مثل الفسفور والكالسيوم - يعمل كمضاد حيوي في مواجهة المرض - يكافح أمراض القلب ويخفض الضغط المرتفع - يعزز جهاز المناعة في الجسم - يعمل على تقليل نسبة الكوليسترول في الدم - يساعد في علاج أمراض الروماتيزم - يساعد في علاج آفات البشرة مثل الدامل والجروح - يقاوم السعال ويعمل على علاج أمراض الجهاز التنفسي - فاتح للشهية ويكافح التخممة - طارد للديدان التي تستوطن في أمعاء الإنسان

سؤال وجواب

- من هو الاديبي العالمي الانجليزي الذي مات عام 1870م على خشبة المسرح؟
تشارلز ديكنز
- تقع هضبة الجولان في سوريا ما معنى الجولان؟
التراب والحصى
- من أول امرأة في التاريخ الأمريكي تتولى رئاسة مجلس النواب وذلك إثر انتخابات نوفمبر 2006م؟
نانسي بيلوسي.
- ما اصل هذا المثل أعطاني أبي كرماً ولم أقدم له عنقوداً واحداً؟
ارميني
- بماذا تشتهر توروكو الفنلندية؟
صناعة السفن

هل تعلم؟

- هل تعلم أن الكحول هو مخدر، يدخل خلايا الأعصاب بسرعة ويميل لإصابتها بالشلل ولكن قبل أن يقوم المخدر بالشلل فإنه يبنه خلايا الأعصاب ويضعها في حالة من الإثارة والتهيج. كيف يؤثر الكحول على الدماغ؟ التأثير الأول هو الشعور بالتنبه فيتسارع العمل والكلام وتزداد البشرة احمراراً ويرتفع ضغط الدم وتتسارع دقات القلب والتنفس. ثم تصاب الوظائف العليا للدماغ بالشلل فقوة التحكم بالأمزجة تضع.
- هل تعلم أن عدد صمامات القلب في جسم الإنسان أربعة.
- هل تعلم أن الاسعاف الأولي للمغمى عليه يكون بإضجاعه على ظهره ثم ترفع رجلاه للأعلى حتى ينزل الدم إلى الرأس وتعود الدورة الدموية للعمل من جديد، وينشق محلول النشاء إن وجد أو أي عطور أخرى. ويحدد سبب الإغماء بواسطة النظرة المتخصصة للمصاب وما حوله ومن لون وجه المصاب. وبعد أن يمدد المصاب يفحص بدقة، ثم يدفأ قليلاً ويعطي سوائل ساخنة إذا أفاق وإذا بدا على وجه الغمى عليه الإرهاق فهذا يعني أنه مصاب بالاختناق فيقتضي ذلك نقله إلى مركز صحي.

قصة فارس الليل

في إحدى المدن الصينية حدث قديماً ان جاءهم حاكماً ظالماً اراد ان يمتلك اهل المدينة مثلما يمتلك الخيول والجواهر والاموال فأعلن احكاما قاسية عليهم واستعبدهم، ولانهم ضعفاء وفقراء لم يستطع ان يقف امامه احد .
وجاء يوم سمع الجميع عن فارس خرج في الليل على قافلة الحاكم ونهب كل ما فيها وعندما انتهى هذا النهار كان هناك من يدق الابواب ليلا يعطي الفقراء نقودا ليشتروا بها مايسد جوعهم ويمنحهم دواء يشفي امراضهم، واستمر الحال هكذا.. هناك من يسرق الحاكم ويعطي الفقراء المساكين لكنهم لم ينطقوا باية كلمة فقد اخفى كل منهم السر ظناً انه يأتي اليه وحده فقط، بعد ذلك اصبح ذلك الغريب يدفع اليهم باوراق كتب فيها من في استطاعته ان يقف معه ويسانده للقضاء على الظلم والظالم فليأتي إلى اسفل الجبل وينتظر هناك فجرًا .
قبيل الفجر كان الفارس يخبأ هناك فهو يعرف بمدى الخوف الذي يتلصق قلوب اهل المدينة ولذلك فهو ايضا يعرف تماما انه لن يأتي اليه احد وان أتى سيكون الحاكم نفسه، وبالفعل هناك خائن اخبر الملك عن كل شيء فخرج الملك المغرور القاسي ليستمتع - كما قال- بدنيح ذلك الفارس الشجاع، بل اقسم انه سيقطعه اشلاء وسمح اهل المدينة كلا منهم قطعة من جسد الفارس، وجاء الحاكم بمجموعة من رجاله الخونة فوقف بثلث يميناً ويساراً بحنا عن الفارس لكن احد رجاله قال: الوقت مبكر يا مولاي لنخبأ ونفاجهم جميعهم، وتفرق الجميع ليخبأ كل منهم في مكان وهذا ماكان يريده الفارس الذي يعرف عمله جيدا، وعندما مر الوقت وبدأ نور النهار يظهر، كان هناك رجلا يجرجر جثتا ويرمي بها فوق بعضها البعض، لكنه كان قد قيد احدهم وتركه جانباً ثم جره خلف حصانه حتى وسط المدينة وعلن لهم موت الملك وقال: اما هذا فانتم احرار فيه انه الخائن الذي ينقل اسراركم إلى الحاكم فأنهالت ايدي تضرب وتهشم عظام ذلك الخائن وعدت ارجل كثيرة إلى اسفل الجبل لينظروا الحاكم مضرجاً في دمانه فهللا وتكاتفوا وخرجوا جميعهم إلى قصره لينظفوه من باقي الخونة واقسموا وتعاهدوا على عدم الخوف وانه لن يحكمهم ظالم منذ ذلك الوقت .



- يقين صبري حسن** متفوق في دراستها. ومتعاون مع زملائها. تهوى الرسم والتلوين. وتتمنى ان تصبح مهندسة في المستقبل. وتهدي صورتها إلى جميع الأهل والأصدقاء.
- محمد علي الجوهرى** متفوق في دراسته. ومتعاون مع زملائه. يهوى الرسم والتلوين. ويتمنى ان يصبح مهندس في المستقبل. ويهدي صورته إلى جميع الأهل والأصدقاء.
- اليازي يوسف الحمادي** متفوقة في دراستها. ومتعاون مع زملائها. تهوى الرسم والتلوين. وتتمنى ان تصبح معلمة في المستقبل. وتهدي صورتها إلى جميع الأهل والأصدقاء.
- محمد طنون المزروعى** متفوق في دراسته. ومتعاون مع زملائه. يهوى الرسم والتلوين. ويتمنى ان يصبح طبيب في المستقبل. ويهدي صورته إلى جميع الأهل والأصدقاء.