

ص 22

نهيان بن مبارك آل نهيان
يكرم خطاطي ملتي
رمضان لخط القرآن الكريم



ص 27

أجلينا جولي..
النجمة ذات الدور
الإنساني المشهود



المراسلات: ص 505
email:munawaat@alfajrnews.ae

ثعبان يقتل طفلين خنقا

قتل ثعبان هرب من محل لبيع الحيوانات الأليفة طفلين خنقا في مقاطعة نيويورك الكندية، حسبما أعلنت شرطة المقاطعة. وقالت الشرطة في بيان إنها تعتقد أن الثعبان قد قتل صبيين يبلغان من العمر الخامسة والسابعة في بلدة كامبلتون. وكان الصبيان يقضيان الليلة في شقة صديق لهما تقع فوق محل بيع الحيوانات وقالت الشرطة إنها تعتقد أن الثعبان تمكن من الهرب من القفص الذي كان موضوعا فيه أثناء الليل، ودخل في انابيب التهوية الخاصة بالمبنى. وتمكنت الشرطة من الامساك بالثعبان في وقت لاحق وجاء في بيان الشرطة انها تلقت من الشقة التي عثر فيها على الصبيين القتلين، والتي تقع فوق محل محيط السحالي Reptile Ocean لحيوانات الغريبة. وجاء في البيان دلت التحقيقات الأولية على أن ثعبانا كبيرا هرب من قفصه في المحل أثناء الليل، وتمكن من الولوج في نظام التهوية الخاص بالمبنى مما سمح له بالوصول الى الشقة التي تقع فوق المحل. وتشرح جنتي القتلين، اللذين يعتقد انهما شقيقان ولم تصدر الجهات التحقيقية اي اتهامات في القضية الى الآن ووصف نائب عمدة بلدة كامبلتون، ايان كورتون، الحادث بأنه مأساة مضيئا أن البلدة مصابة بالذهول ويقول الخبراء إن هذا النوع من الهجمات نادر الوقوع.

وفاة فارسة سقطت عن الجواد

توفيت الفارسة الاسترالية سيمون موتنجري عقب سقوطها خلال كأس داروين للخيول وهو ما دعا المنظمين لإلغاء المنافسات. وسقطت الفارسة البالغة من العمر 26 عاما من على صهوة الجواد رباح جراند في السباق السادس على حلبة داروين ريسكورس قبل أن تهبط بقية الجواد المشاركة في السباق. وقال ادم جيليس المسؤول الحكومي في بيان كانت سيمون فارسة كبيرة وواحدة من الرائدات في سباقات الخيول وسقطتها كثيرا. وأضاف برينت ديكسون رئيس النادي كانت جزءا من عائلة نادي داروين تيرف. وقد شعرنا بالحزن الشديد جميعا بسبب هذا الحادث.

حين يقاوم جسمك فقدان الوزن

أظهرت الأبحاث أن الجسم يخفّض حاجاته إلى الطاقة خلال مرحلة فقدان الوزن لكن قد يساهم النشاط الجسدي والحمية الغذائية في كسب هذه المعركة في نهاية المطاف إذا جرّبت يوماً فقدان الوزن، فأنت تدرك على الأرجح حجم الإزعاج الذي يرافق تخفيض نسبة السرعات الحرارية المستهلكة من دون فقدان الوزن على الميزان. لكن ثمة تفسير علمي جيد لهذه الظاهرة. خلال السعي إلى فقدان الوزن، يبدو أن حجم الطاقة التي يصرفها الجسم في أوقات الراحة (أي حجم السرعات الحرارية التي يحتاج إليها الجسم في وقت الراحة) تنخفض بسبب تراجع كتلة الجسم.

فرد لديه حاجاته الخاصة من الطاقة. كلنا نعرف أشخاصاً يأكلون ما يريدونه وفي أي وقت يريدونه من دون أن يكسبوا كيلوغراماً مقابل أشخاص حذرين في ما يأكلونه لكن يجدون صعوبة في الحفاظ على وزن صحي. يعتبر ديفيد كاتز، مدير مركز بحوث الوقاية في جامعة يال، أن حاجات الطاقة عند الأفراد تكون متبديلة جداً ولا تتعلق بخيار معين. يحرق شخصان يقومان بالنشاط الجسدي نفسه نسبة مختلفة من السرعات الحرارية بسبب تداخل معقد بين الجينات وتركيبه الجسم ووظائف الأعضاء. وقد يختبر أي شخصين يتناولان الكميات نفسها من المأكولات عينيها أثراً مختلفاً جداً على الوزن بحسب العوامل الجينية، ونسبة صرف الطاقة في وقت الراحة، وتركيبه الجسم، وكتلة الجسم، وعوامل أخرى.

لهذا السبب، أطلق كاتز موقع (التبادل الوطني لمقاومة فقدان الوزن) (www.newlr.com) بهدف إنشاء منتدى يوفر المعلومات للأشخاص الذين يقاومون فقدان الوزن بشكل غير عادي.

ما الحل؟

قد تبدو هذه المعلومات المرتبطة بفقدان الوزن محبطة بالنسبة إلى آلاف الأشخاص الذين يحاولون فقدان الوزن، لكن ثمة أنباء سارة أيضاً. بحسب غاردنر، إذا فقدت الوزن وحافظت على ثباته لأشهر عدة أو سنوات عبر تناول الكمية نفسها من السرعات الحرارية، قد (يوافق) الجسم في النهاية على الوزن الجديد ويصبح أقل (فاعلية) مجدداً. قد تكون هذه النظرية منطقية، لكن يجب إثباتها، بحسب غاردنر. هل من حمية غذائية معينة يمكن أن تساهم في مقاومة الرد الأيضي على فقدان الوزن؟ صحيح أن إحدى الدراسات رصدت منافع الحمية التي تنخفض فيها كمية الكربوهيدرات، لكن يشدد الباحثون على عدم وجود أدلة كافية لتأييد حمية معينة دون سواها. يوضح غاردنر: (أشك في أن نجمع يوماً على حمية تكون مثالية للجميع. وفق حدسي الخاص، تتعدد الحميات المثالية ويكون بعض الأشخاص أكثر ميلاً إلى النجاح في مساعيهم استناداً إلى حمية معينة أكثر من غيرها).

قد تبدو هذه الحيلة قاسية وغير منصفة، لكن هذا الرد هو في الحقيقة استراتيجية مبتكرة طورها البشر على مر القرون بهدف التصدي لزمّن المجاعات وفق كريستوفر غاردنر، أستاذ حائز شهادة دكتوراه في مركز بحوث الوقاية في ستانفورد.

يقول غاردنر الذي أجرى أبحاثاً عن فقدان الوزن: (لا يعني ذلك أن الحاجات الأيضية تتراجع أثناء فقدان الوزن بل إن فاعلية الأيض تزداد. في مطلق الأحوال، يعني ذلك أن فقدان كيلوغرامات إضافية يتزامن مع تراجع الطاقة التي يحرقها الجسم عبر القيام بأمر بسيط مثل جعل الرنتنين تنفسان والقلب ينبض والكلى تعمل).

أفكار جديدة

تطور مفهوم جديد عن فقدان الوزن بعدما اكتسب العلماء معلومات جديدة عن حاجات الجسم إلى الطاقة خلال فترة فقدان الوزن. تبين أن القوتلة القديمة التي تدعى أن تقيص السرعات الحرارية بمعدل 3500 وحدة يؤدي إلى فقدان نصف كيلوغرام هي غير دقيقة. وفق مجلس عقدهته الجمعية الأميركية للتغذية والمهد الدولي لعلوم الحياة، تبين أن معادلة (3500 سرعة حرارية تساوي نصف كيلوغرام) خاطئة لأنها تفترض أن تكون تغييرات وزن الجسم موحدة خلال فترات طويلة من الوقت. لكن أشار المجلس إلى تراجع الطاقة التي يصرفها الجسم في وقت الراحة خلال مرحلة فقدان الوزن بسبب تراجع كتلة الجسم. بالتالي، لن يؤدي تقيص 3500 سرعة حرارية إلى فقدان نصف كيلوغرام.

أنشأت المعاهد الوطنية للصحة مقاربة نموذجية رياضية عن فقدان الوزن خلال فترة معينة وهي تأخذ بالاعتبار طريقة تكيف الجسم مع صرف الطاقة خلال مرحلة فقدان الوزن، وقد نُشرت تلك المقاربة في مجلة (لانست) في عام 2011. ذكر الباحثون في المعاهد الوطنية للصحة أن أصحاب أعلى نسبة من الدهون في الجسم يفقدون كيلوغرامات أكثر من أصحاب أقل نسبة دهون، وأن رد وزن الجسم على أي تغيير في استهلاك الطاقة يكون بطيئاً.

عوامل مقاومة

يتعلق جانب آخر من معضلة فقدان الوزن بواقع أن كل

علماء يزعمون إمكانية التنبؤ بالسرطان

أعلن علماء روس قدرتهم على التنبؤ بالإصابة بالسرطان قبل الإصابة به بما بين ثلاث وخمس سنوات، وذلك عبر تحليل الحمض النووي. وإذا صح ذلك فإنه سيفتح آفاقاً جديدة في الوقاية من السرطان وعلاجه.

ونقلت وكالة إيتار تاس الروسية عن المكتب الإعلامي لمعهد الطب الأول التابع لجامعة موسكو الحكومية الاثنين، قوله إن علماء المعهد توصلوا إلى طريقة للتنبؤ بالإصابة بالسرطان قبل الإصابة به بما بين ثلاث وخمس سنوات، إذا تسنى لهم تحليل الحمض النووي.

وقد أكد هؤلاء العلماء أن من شأن رصد خلل في تكوين الحمض النووي أن يسهل عملية الوقاية من المرض قبل الإصابة به.

وأشاروا إلى أن هذا الإجراء لا تقتصر فائدته على حقن الأمراض الوراثية فقط، بل يمتد إلى غيرها من الأمراض التي قد يصاب بها الإنسان في حياته.

وقال المسؤول في المعهد ديمتري زاليتايف، إن فحص الحمض النووي يساعد أيضاً في تحديد الوسيلة المثلى لعلاج كل حالة على انفراد، مشدداً على أن السرطان ليس حكماً نهائياً، شريطة أن يعتني الإنسان بصحته.

مليونيرة تريد التصالح مع أولادها

تريد المرأة الأكثر ثراء في أستراليا، التي ترأس امبراطورية منجمية، أن تضع حدا للخلاف القائم مع أولادها إثر استبعادهم من إدارة الصندوق الاستثماري العائلي، وفق ما أفادت وسائل الإعلام. فجينا راينهارت، البالغة من العمر 59 عاماً، ملاحقة أمام القضاء من قبل اثنين من أولادها الأربعة يطالبان بمغادرتها المكتب الإداري للصندوق العائلي الذي يتولى إدارة ثروة من مليارات الدولارات. وقد وجهت جينا راينهارت رسالة إلى أولادها، على أمل أن تضع حدا لهذا النزاع العائلي، بحسب ما نقل عن محاميتها ديفيد راسل الذي أضاف أنها مستعدة لتعيين مدير ثان لإدارة الصندوق العائلي.

لكن الأمور ليست بهذه البساطة، على ما أكد ابنها جون هانوك لصحيفة سيدني مورنيغ هيرالد وفي مايو الماضي، قدرت مجلة بي آر ديليو ثروة جينا راينهارت التي اعتبرت في ما مضى المرأة الأكثر ثراء في العالم بـ 22.02 مليار دولار أسترالي (14.7 مليار يورو).

وقد ورثت جينا راينهارت عدة مناجم من والدها لانغ هانوك الذي أسس هذه المجموعة العائلية في عام 1988 وعين أحفاده الأربعة ورثة لهذا الصندوق الذي يمتلك 23.4% من أسهم مجموعة هانوك بروسيكتينغ المنجمية. وكان من المفترض أن تدير جينا راينهارت هذا الصندوق حتى عام 2011 إلى أن يبلغ أصغر أولادها الخامسة والعشرين من العمر، لكن قبيل أيام من تلك المهلة، أخرجت عملية تحويل الأصول إلى عام 2068، مؤكدة أن هذه الخطوة ستساهم في تخفيض الضرائب وتبصر هذا النزاع العائلي الصفحات الأولى في الصحافة الأسترالية منذ عدة أشهر.

يعتدي على امرأتين خلال سرقتها

قضت محكمة بريطانية بسجن رجل في السابعة والعشرين من العمر مدة عامين، لاعتدائه على امرأتين حين قام بسرقة منزليهما. وسقط أسلبي بلوسوم على منزلي الضحيتين في بلدة بيستر بمقاطعة أوكسفوردشاير، وقام بالاعتداء عليهما في أبريل الماضي. واستمعت محكمة التاج بمدينة أوكسفورد إلى أن بلوسوم سرق معدات تصل قيمتها إلى 600 جنيه استرليني، بما في ذلك جهاز كمبيوتر محمول، من منزل الضحيتين البالغتين من العمر 16 و55 عاماً وكان بلوسوم اعترف في يونيو الماضي بتهم السرقة والاعتداء على المرأتين أمام المحكمة. وقد أمرت المحكمة بإدراج اسمه على لائحة مرتكبي الجرائم الجنسية لمدة 10 سنوات وتغريمه 100 جنيه استرليني. واعتقلت الشرطة بلوسوم بعد أن حاولت صديقتها، التي كانت تقيم معه في منزله، بثني غرين (21 عاماً) بيع عدد من القطع المسروقة في أحد الأسواق المحلية وأصدرت المحكمة بحق الشابة في يونيو الماضي حكماً بالسجن لمدة 12 شهراً ودفع غرامة مقدارها 60 جنيه استرليني بعد إصابتها بالتورط في بيع مواد مسروقة.

الموسيقى تفيد القلب!

قال باحثون إن استماع المرضى الذين يعانون من أمراض القلب التاجية للموسيقى يخفف نبضات قلوبهم ويضبط معدلات تنفسهم وضغط دمهم. وأن المرضى الذين يختارون الاستماع إلى موسيقاهم المفضلة يخفف معدل نبضات قلوبهم وهو أمر قد لا يحصل عندما يختار لهم آخرون الاستماع إلى موسيقى لا تثير اهتمامهم. وقال الباحث أنه إذا ترك الخيار للمرضى لاختيار الموسيقى التي يريدون الاستماع إليها فإنها تساعدهم على الاسترخاء. وأظهرت دراسات سابقة شملت 1461 مريضاً يعانون من أمراض الأوعية القلبية التاجية أن استماع المرضى إلى الموسيقى التي يختارونها كان له تأثير على تحسين حالتهم الصحية خلال فترة قصيرة من دخولهم المستشفى. من جانب آخر قلل الرئيس السابق لجمعية القلب الأميركية الدكتور روبرت بونو من أهمية الدراسة لأنها لم تقدم إثباتات قاطعة بأن العلاج الذي يؤدي للاسترخاء يخفف الضغط النفسي أو حجمه مع أنه وافق على أن التقليل من الضغط النفسي يخفف من وطأة أمراض القلب ودعا بونو بالإضافة إلى ذلك إلى ممارسة التمارين الرياضية لأنها تخفف الضغط النفسي وضغط الدم أيضاً.



الدار قبل الجار لدى البريطانيين

أصبح الكثير من البريطانيين يعتبرون الدار قبل الجار، بسبب صعوبة التأقلم مع جيرانهم لأسباب كثيرة على رأسها ضجيج أطفالهم وصخب الحفلات التي يقيمونها وتمتد إلى ساعات متأخرة من الليل. وأظهرت دراسة جديدة نشرتها صحيفة ديلي ميل إن 60% من البريطانيين يكرهون جيرانهم بسبب الضجيج المنبعث من منازلهم، فيما اعترف 28% منهم بأنهم لن يقيموا معهم أي علاقات اجتماعية، و 10% بأنهم يتناحرون معهم بصورة مستمرة. ووجدت أن 6 من كل 10 بريطاني لا يتأقلمون مع عائلة على الأقل من جيرانهم، وأن 3 من كل 10 منهم يقيمون علاقة سيئة مع اثنين من جيرانهم لأسباب تتراوح بين صخب أطفالهم، وضجيج حفلاتهم، وإغراق حاويات القمامة المشتركة أمام منازلهم بمواد لا يمكن وضعها فيها. وقالت إن نصف البريطانيين أقروا بأنهم ينظرون في الاتجاه المعاكس إذا ما صادفوا جيرانهم في الشارع، فيما اعترف واحد من كل عشرة منهم بأنه يرمي جاره بنظرة فاترة، و 10% بأن لديهم عداً مستمراً مع أحد الجيران منذ فترة طويلة. وأضافت الدراسة أن 43% من البريطانيين اعترفوا بأنهم دخلوا في مشاحنات حادة مع الجيران انتهت بالعراك واستخدام الأيدي، فيما أقر 14% منهم بأنهم يقيمون علاقات غير ودية مع جيرانهم منذ أكثر من أربع سنوات. وحددت الدراسة 20 سبباً لتوتر العلاقات بين الجيران من بينها، سد مداخل البيوت بسياراتهم، ووضع سياراتهم في غير الأماكن المخصصة لها، وترك كلابهم الأليفة تنبح طوال اليوم، وترديد عبارات غير مناسبة في حدائق منازلهم، والتلصص على النساء.



في ختام الدورة الخامسة

نهيان بن مبارك آل نهيان يكرم خطاطي ملتقى رمضان لخط القرآن الكريم



•• أبو ظبي - الفجر:

أكد معالي الشيخ نهيان بن مبارك آل نهيان وزير الثقافة والشباب وتنمية المجتمع أن المجال الثقافي في الدولة يحظى بدعم لا محدود من قيادتنا الرشيدة وعلى رأسها صاحب السمو الشيخ خليفة بن زايد آل نهيان رئيس الدولة حفظه الله وأخيه صاحب السمو الشيخ محمد بن راشد آل مكتوم نائب رئيس الدولة رئيس مجلس الوزراء حاكم دبي رعاه الله ، والذي انعكس إيجابياً على كافة المجالات الثقافية ووضع الإمارات في المكانة التي تليق بها عربياً ودولياً. وأضاف معاليه أن ملتقى رمضان لخط القرآن الكريم والمسابقات المتعلقة بالخط العربي ومنها مسابقة البردة التي تنظمها وزارة الثقافة والشباب وتنمية المجتمع أسهمت بشكل كبير في دفع الإمارات إلى مقدمة الدول المهتمة بالخط العربي خلال الأعوام السابقة، لافتاً إلى أن اقتران الخط العربي بالقرآن الكريم أعطى بعداً دينياً روحياً زاد من أهمية الملتقى ودوره في نفث الأناظر إلى الخط العربي وجماليات اللغة العربية بصفة عامة.

بدورها، أعربت لجنة التحكيم في ختام الملتقى عن عميق شكرها وتقديرها لوزارة الثقافة والشباب وتنمية المجتمع بدولة الإمارات العربية المتحدة، وعلى رأسها معالي الوزير الشيخ نهيان بن مبارك آل نهيان على رعايته الكريمة للملتقى، والجهود التي بذلتها لجنة تنظيم الملتقى ولجنة التحكيم. ووقع اختيار لجنة التحكيم على ثلاثة خطاطين ليفوزوا بجائزة الملتقى، وهم أحمد فارس من مصر ، وزيد المهندس من العراق، ومحفوظ زنون يونس من العراق.

فيما عبر سعادة بلال البدر عن سعادته بنجاح الملتقى في تحقيق أهدافه الذي أنشئ من أجلها مؤكداً أن الوزارة بصدد العمل على حفظ النسخ الخمس للملتقى حتى تكون متاحة للجمهور الإماراتي وللأجيال القادمة أيضاً، موجهاً الشكر إلى فريق عمل الملتقى الذي بذل جهوداً ضخمة ليخرج الملتقى بالصورة التي تليق بخط القرآن الكريم وإسم وزارة الثقافة والشباب وتنمية المجتمع.

وأضاف معاليه إن حضور هذه النخبة من رجالات الدولة خلال أيام الملتقى لمناخبة الخطاطين المشاركين وحرصهم على حضور حفل ختام الملتقى في دورته الخامسة لهو أكبر دعم للملتقى ومنجزه المتمثل في إنجاز نسخة كاملة من كتاب الله بخط المثلث والنسخ معتبر أن كتابة المصحف الشريف بخط اليد إنجازاً فريداً تفخر به الدولة، مثنياً معاليه جهد الخطاطين وما بذلوه لإنجاز هذا التراث الانساني الثقالي الإسلامي في فترة وجيزة والذين أتوا على أنفسهم في هذه الأيام المباركة أن يساهموا في عمل إسلامي تراثي ثقافي عظيم، وأن يتألوا هذا الشرف الذي سيذكره لهم التاريخ.

وقد سلم الخطاطون ما أنجزوه إلى وزارة الثقافة والشباب وتنمية المجتمع، الجهة المنظمة للملتقى، ليتم تدقيقه وتوثيقه من لجنة متخصصة إضافة إلى ما قامت به لجنة التحكيم من جهود مشمرة، وسبق عملية التسليم زيارات متعددة لكبار المسؤولين بالدولة وكذا المهتمين بالخط القرآني.

نهيان بن مبارك آل نهيان الخطاطين المشاركين في ملتقى رمضان لخط القرآن الكريم ليحتفظ بهذه النسخة الخامسة والفريدة من نوعها بخطي (الثلاث والنسخ) ضمن مقتنيات الفريدة لدولة الإمارات العربية المتحدة. وقال معالي الشيخ نهيان بن مبارك آل نهيان إن وجود 30 من أبرع الخطاطين على المستوى العالمي في خط النسخ، وفدوا من 12 دولة عربية وإسلامية وأجنبية تحت سقف واحد وفي رحاب دولة الإمارات العربية، يتشرفون جميعاً بخط آيات كتاب الله يمثل رسالة رمزية بعالمية الخط العربي وعبقريته الجمالية، ويعطي مزيداً من الزخم للنسخة الثالثة التي تقدمها وزارة الثقافة والشباب وتنمية المجتمع للأجيال القادمة كرمز لاهتمام الدولة بلغتها ودينها الإسلامي الحنيف وكتابها الذي لا يأتيه الباطل من بين يديه ولا من خلفه، وإنه شرف كبير لهذه الكوكبة من الخطاطين أن تسهم أقلامهم وإبداعاتهم في خط نسخة تامة من كتاب الله .



استعداداً لقدوم العيد

•• العين- الفجر:

عدد من الفعاليات صاحبت حفل الإفطار الرمضاني الذي دعته إليه أكاديمية الطيران الدولية للعين ليكون للأطفال الحظ الأوفر فيها حيث حرص القائمون على الاحتفالية الرمضانية التي استضافتها منتجعات دانات على إدخال البهجة في نفوس جميع الأطفال من خلال الرسم على الوجه وتوزيع البالونات الملونة وكانهم أرادوا أن يذكرهم بقدوم العيد.



الطفولة تشارك الصائمين إفطارهم

•• العين- الفجر:

حرصت إحدى الأمانات المشاركة في دعوة على الإفطار الرمضاني وجهتها أكاديمية الطيران الدولية هورايزن بالعين أن تكون وجبة ابنها اليومية الذي لم يتجاوز العام في اللحظة التي أعلن فيها عن موعد الإفطار ليشارك جميع الصائمين إفطارهم.



ضمن دعوة على الإفطار الرمضاني

الرئيس التنفيذي لأكاديمية الطيران الدولية (هورايزون) يعلن عن استراتيجية جديدة لتحديث أسطول الطائرات



•• العين- الفجر:

تصوير- محمد معين:

أقيم بمبنى دانات العين إلى وجود هيئة للتدريس من أصحاب الكفاءات والخبرات العالية من مختلف دول العالم ليكون من بين هؤلاء أول مدرب إماراتي مدني على الطائرات المروحية والذي يشكل بداية لعمليات التطوير التي تسعى إليها الأكاديمية . ولم ينس الرئيس التنفيذي أن يذكر بشروط متطلبات القبول بالأكاديمية لتشمل حصوله على الثانوية العامة إضافة إلى تميزه في الرياضيات والفيزياء وكذلك إجادته اللغة الإنجليزية واجتيازه للياقة الطبية .

على رخصة طيار وقال الرئيس التنفيذي للأكاديمية أن عمليات التوسع التي تشهدها الأكاديمية وبشكل مستمر تواكب حاجة الدولة والدول المجاورة من هذه التخصصات خاصة إذا علمنا أن حاجة الخليج من الطيارين على مدى عشرين عاما تقدر بالآلاف وهذا يجعلنا نتأكد أن أكاديمية هورايزن أصبح لديها من الخيارات والكفاءات ما يمكنها من تلبية جميع هذه الاحتياجات. وأشار حارب ثاني الظاهري في نهاية تخريج أحدث دفعة من داسي الأكاديمية ضمن حفل الإفطار الذي

عالية سواء كان هذا للطائرات المروحية أو طائرات الجناح الثابت وقال أن الأكاديمية التي تتخذ من مدينة العين مقراً لها تمتلك خمسة وأربعين طائرة مروحية ما بين المروحية والجناح الثابت مشيراً إلى أن الأكاديمية التي أنشئت منذ عشر سنوات تقريبا تضم حالياً مائتان وعشرون طالباً من دول العالم وأضاف أن الأكاديمية استطاعت وعلى مدار السنوات الماضية تخريج إحدى عشرة مواطنة حصلن على رخصة طيران هذا إلى جانب المواطنين من الذكور والذي يقترب عددهم من الخمسمائة وحصلوا جميعهم

ضمن دعوة على الإفطار شارك فيها جميع العاملين بأكاديمية الطيران الدولية أفق هورايزن وأسرههم أعلن الرئيس التنفيذي للأكاديمية حارب ثاني الظاهري عن استراتيجية جديدة يتم من خلالها تحديث أسطول الطائرات بالأكاديمية ليواكب تطورات العصر مشيراً إلى أن الأكاديمية تملك أجهزة محاكاة قمرة قيادة الطائرات التي تتميز بجودة

منوعات

العقل

23



أعصابك يتلفها الإنترنت

أثبتت دراسة لباحثين من جامعة شيكاغو الأميركية نشرتها مجلة (علم طب النفس) حقيقة ظاهرة (إدمان الإنترنت)، خصوصاً بين فئة المراهقين، وأنها قد تسبب تعطيل واختلال روابط الدماغ العصبية وحدثت تغيرات غير طبيعية في (المادة البيضاء) الدماغية.

شملت الدراسة 200 شخص مدمن على الإنترنت تم إخضاعهم لفحص التصوير بالأشعة المقطعية، للمقارنة مع قرنائهم غير المدمنين. وكشفت النتائج عن وجود تغير في مناطق الدماغ المسؤولة عن الإدمان والسلوكيات الاندفاعية، حيث ازداد نشاطها لدى من يقضون ساعات طويلة أمام الإنترنت. وأوضح، د. جونشان واليس بروفيوسور الأعصاب في جامعة كاليفورنيا قانلا: (رغم حقيقة وجودها، ولكن ليس من الواضح ما إذا كانت التغيرات السلبية التي تطرأ على روابط المخ العصبية تنجم عن إدمان الإنترنت أو لعوامل عصبية أخرى).

كما أظهرت دراسات أخرى ارتفاع نسبة معاناة مدمني الإنترنت من الاكتئاب وسرعة الانفعال، وصعوبة إقلاعهم عن إدمان الإنترنت واستمرار بقائهم لساعات طويلة أمام الكمبيوتر. وخلص الباحثون إلى أن الإدمان على الإنترنت ومواقع التواصل الإلكتروني مثل تويتر وفيسبوك وغيرها يعد من أنواع الإدمان القوية التي تتفوق على إدمان السجائر وشرب الكحول.



حسن علاقتك بأطفالك ..

تزد قدراتهم

وجد باحثون من جامعة نيوكاسل الإنكليزية أن الأطفال الذين يقضون أوقاتاً أطول مع آبائهم ترتفع قدراتهم في التحصيل العلمي، ويكونون أكثر حيوية من الناحية الاجتماعية، مقارنة بنظرانهم الذين يتلقون اهتماماً أقل من آبائهم. وفي الدراسة التي تضمنت أكثر من 11 ألف ولي أمر وأطفالهم، اكتشف الباحثون أن العلاقة الحميمة ما بين الطفل وأبيه، خلال سنوات حياته الأولى، تعمل على تحسين جوانب عدة من مهارات الطفل. وهو ما يظهر عدم كفاية أخذ الأب دور المراقب أو الجليس فقط بالنسبة لتربية الأولاد، وعليه أن يلعب دوراً فعالاً في تنشئة الطفل خلال مراحل نموه.

ومن النشاطات الشائعة المقترحة للأباء والأطفال هي القراءة واللعب والنزهات وتناول الطعام والتدريس. وعلق د. دانييل نيتل المشرف على الدراسة، قانلاً: (وجدنا فرقاً واضحاً يؤكد أفضلية قدرات الأطفال الذين يستفيدون من اهتمام الأبوين، فهم يصبحون شخصيات أكثر حيوية من الناحية الاجتماعية خلال فترة الطفولة والمراهقة وحتى بعد البلوغ).

تبنى عادات جديدة لتخفيف الضغط

عودة مريحة بعد عطلة طويلة

هل تستصعب العودة إلى العمل؟ لماذا لا تستفيد من عودتك بعد عطلة طويلة لتتبنى عادات جديدة؟ فح أنك ستشعر بتحسن معنوي وجسدي في العمل حين تأخذ بنصائح الاختصاصيين. لا يعني العمل في مجال تحبه وبين أشخاص تقدرهم وتحترهم أن أيامك ستمر جميعها بسلاسة فلا شك في أنك ستعرف أياماً أصعب من غيرها وأكثر تعقيداً. ما الحل الأمثل لتخطي أيام مماثلة؟ تبنى من الحلول ما تراه الأفضل لتخفف الضغط بنعومة.

الرسغي وهي نوع شائع من الاضطرابات العضلية الهيكلية لتجنبها أبعد مصعبك عن لوحة المفاتيح وحافظ على مفصل أعلى من أطراف أصابعك. جرب مسند المعصم فقد يمنحك بعض الراحة.

2 - إذا حملت أشياء ثقيلة

- لرفع غرض موجود على الأرض: اقترب منه قدر المستطاع إذا أمكن، أحط به بقدميك بعد ذلك اثني ركبتيك موجهة مؤخرةك إلى الوراء لتمتد الوركين والرفدين حرية الحركة على أن تحافظ على ظهرك مستقيماً. إذا اضطرتت إلى المشي، احمل الغرض بحيث يبني أمامك ويمتصقاً بك. واتبع الخطوات عينها عند وضعه أرضاً، رجلان متباعدتان، ركبتيان مطويتان ومؤخرة موجهة نحو الخلف.
- إذا كنت تعمل مع أطفال وأردت نقلهم إلى السرير أو إلى المكان المخصص للعب، حاول أن تحن قدميك وأن تحافظ على ظهرك مستقيماً عند الانحناء. شدّ الطفل إليك وقف بهدوء فيما تفرد رجليك على أن يبقى ظهرك طوال الوقت مستقيماً.

3 - إذا كنت تقود سيارتك طويلاً

- عدّل مقعدك جيداً: احن مسند مقعدك بخفة إلى الوراء. عند الحاجة، قُرب المقعد لتمتد من الوصول إلى الدواسات من دون أن تضطر إلى مدّ رجليك كثيراً. لا تُرجع مسند الرأس كثيراً إلى الأمام بل عدله بشكل يمنح رأسك الراحة المناسبة. احرص على سند ظهرك جيداً إلى مسند المقعد وضع وسادة صغيرة عند أسفل الظهر.
- عدّل المرايا كي لا تضطر إلى قتل ظهرك أو عنقك كثيراً.
- لتخفيف الضغط عن ظهرك توقف كل ساعتين لمدة 15 دقيقة أثناء القيادة واستند من هذه الاستراحة لتمشي وتسترخي وتمدد عضلات جسمك من خلال ممارسة التمرين التالي: قف واضعاً رجليك على حافة السيارة وضع يدك المقابلة لها على ركبتيك المطوية وأرد جدعك في ما تمثّد يدك الممدودة نحو الأسفل وإلى الوراء (خلف الكتف) بحيث لا تشعر بالانثناء في أسفل الظهر بقدر ما تشعر به عند التكتفين.

4 - إذا كنت تعمل واقفاً

- ليكن اختيار الحذاء المناسب ضمن أولى أولوياتك فلا ترتد كعباً مزعجاً يضغط على مقدمة القدم ويجبرك على ثني ظهرك أثناء المشي ولا ترتد أيضاً حذاءً مسطحاً يظهر بأسفل الظهر ويضغط على حزام القدم. يبقى حذاء جلدي يكعب لا يزيد أو يقل عن 3 - 4 سم أفضل خيار.
- لتخفيف الضغط عن القدمين وأسفل الظهر: ضع قدمك اليمنى على طاولة صغيرة لا يزيد ارتفاعها عن ارتفاع درجة السلم ثم بدئها باليسرى كل 5 - 10 دقائق.
- اختر مكاناً هادئاً وجلس على كرسي واثن ركبتيك وضع قدميك مسطحتين على الأرض. حرّك حوضك إلى الأمام واثن عنقك محاولاً تقريب رأسك من ركبتيك. كرر التمرين 10 مرات واسترخي، وذلك لبضع مرات على مرّ ساعات النهار.

حذار من الحركات المتكررة: البداية الهادئة والتقدم الطبيعي في العمل أساس لا بد من الاعتماد عليه لتجنب التهاب الأوتار والاضطرابات العضلية الهيكلية. تذكر دائماً أن تأخذ استراحات منتظمة وأن تستعمل أدوات واقية للسمع فاضجيج القوي يؤدي إلى تقلصات عضلية مشوشة تزيد من التهابات الأوتار. ولا تتردد في مراجعة طبيبك الشركة حيث تعمل علك تجد بالتعاون معه ومع مديرك تدابير فردية تريحك كتعديل مركز عمك بما يتناسب وظروفك.

خريط من الزيوت الأساسية

أثبتت الزيوت الأساسية فاعلية تضاهي قدرة لوح من الشوكولا تخفيه في جرابك مكتبك تحسباً للأوقات الصعبة إلا أنها تختلف عنه في أمرين، إذ تحتوي على سرعات حرارية أقل وتؤخذ عن طريق الاستنشاق (قطرات على منديل تشمه بعمق) أو التدليك (10 قطرات على 30 مل من زيت اللوز الناعم). للحفاظ على تركيزك، الجأ إلى إكليل الجبل والغريب فروت واستعمل البرغموت وزهر الليمون والبابونج البري لتسعيد معنوياتك، واستند من خصائص اليلانج وبلانج والليمون الحامض وإكليل الجبل والنعناع الخلفي لتحفيز نشاطك. توقف لبعض الوقت لتضمن انطلاقاً أفضل: خذ بعض الراحة كل 40 دقيقة واجر نشقق هواء نقي أو لإلقاء النحية على زميل أو لممارسة بعض التمارين أو لتناول بعض الفواكه الجافة. استند عند الظهيرة من استراحة طويلة لا تقل عن 20 دقيقة لتناول الغداء تفادياً لجوع قد يدهمك بعد ذلك. هل تعلم أن تغيير الوضعية يفيد الظهر؟ حين تكون جالساً، يشتد الضغط على العمود الفقري حتى يكاد يصل إلى ضعي الضغط على الظهر حين تكون واقفاً، لذلك عدّل من وضعتك كل نصف ساعة لتغيير نمط الضغط كأن تنحني قليلاً إلى الوراء حين تتحدث على الهاتف أو أن تقف من وقت إلى آخر وتمشي بضع خطوات.

خلال تعليق ماصق أو قطعة نسيج على رفّ المعاطف. ولا تنس أن تقبّر هذه التفاصيل الصغيرة من وقت إلى آخر، لا سيما مع تغير الفصول. بالإضافة إلى ذلك، انتبه دائماً إلى مشارحك فلا تفسح المجال أمام الأفكار السلبية لتجتاح تفكيرك ولا تعلق أهمية على المشاكل الصغيرة التي يمكن حلها بالابتعاد.

3 - احرص على تهوئة مكان عمك وعلى إضاءة لمسة خضراء

تبعث آلات الطباخة ومواد التنظيف كميات من المركبات المتطايرة التي تلوث أجواء مكان العمل فتسبب النعاس وتهيج العينين والبشرة وبعض الأمراض كالحساسية في مجرى التنفس من دون أن ندرى سبباً للتعب والجفاف الذي تسببه أجهزة التكييف. احرص دائماً على تهوئة الغرفة كلما استطعت مستفيداً من استراحة الغداء. وتذكر أن النباتات الخضراء قد تساعدك على تنقية الهواء إلا أنها لن تصنع المعجزات إلا إذا أحضرت كميات كبيرة جداً منها وملاّت بها مكتبك، ورغم ذلك لا يمكننا أن ننكر حسنها إذ تطلق أوراقها بخاراً يرفع معدل الرطوبة والأوكسجين في الأجواء. لضمان فاعليتها، حاول أن تحضر إحدى هذه النباتات: النخيل، الكاوتشوك، دمّ التين، السراخس، اللبلاب، أنثوريوم أو كالاتشوي. يُشار إلى أن الدراسات أثبتت أن إضاءة الخضار على محيط معين يزيد من عمق العلاقات الاجتماعية.

4 - وضعيات لضمان الراحة

وضعية جلوس خاطئة، حركات متكررة وفترات وقوف طويلة... أمور ستعانيها سواء كنت تعمل على حاسوب أو لا وستترك آثارها على جسمك، لا سيما على ظهرك. تفادياً لحياة عملية تشوبها الآلام والقروح، انتبه إلى وضعية جلوسك دائماً ودموماً.

1 - إذا كنت تعمل على الحاسوب

أمام الشاشة:

- حافظ على كتفيك منخفضة ومسترخيتين من دون توتر.
- أرخ ساعديك على المكتب على أن تشكلا زاوية مستقيمة مع الذراعين.
- احرص على أن تتناسب المسافة بينك وبين الشاشة مع طول ذراعيك ويديك الممدودتين (لا بد من أن تلامس أطراف الأصابع الشاشة).
- ينبغي أن يكون أعلى الشاشة على مستوى نظرك (عدّله بشكل تضمن معه راحة نظرك)، وحرص على أن لا يكون أعلى من مستوى نظرك كي لا تضطر إلى رفع رأسك، ويمكنك إرجاع الشاشة إلى الوراء بعض الشيء.

الإضاءة:

- أفضل أنواع النور هو ذلك المشابه لضوء النهار على أن يضيء الشاشة من الجانب.
- تجنّب الانعكاسات المزعجة خلال تعديل ضوء مصباحك.
- خفف من سطوع الشاشة قدر المستطاع ضماناً لراحة بصرك.
- تجنّب جفاف العينين من خلال رفة منتظمة لترطيب العينين وحتهما على إفراف بعض الأغشية المخاطية الواقية. ركز كل ساعتين على نقطة بعيدة على يمينك ثم على يسارك على أن تبقى رأسك ثابتاً. لتخفيف الضغط عن كتفيك، ارفع يديك واعقد أصابعك بعضها ببعضها الآخر موجهاً راحتك إلى السقف وخذ نفساً عميقاً كاملاً ثلاث مرات متتالية. ولضمان سلامة عنقك، حرّك رأسك في شكل دائري نحو الأمام والخلف من كل جانب.

أفضل طريقة للجلوس:

- عدّل ارتفاع المعد لتشكل مفاصلك كلها (الكوع، الورك والركبتان) زاوية مستقيمة.
- حاول أن تبقى مساند الذراعين بمستوى ارتفاع المكتب لرفع الضغط عن عضلات الذراعين.
- حافظ على ظهرك مستقيماً (أو منحنيّاً بخفة إلى الوراء) ومثبّتا إلى مسند الكرسي (عدّل مسند الكرسي المتحرك لضمان راحتك).
- حافظ على رأسك متوازياً مع العمود الفقري.
- احرص على أن تلامس قدمك الأرض ولا اطلب مسنداً خاصاً للأقدام وارك مسافة 5 سنتيمترات بين القعد ومنطقة الركبة الخلفية.

لوحة المفاتيح والفأرة:

- ضع لوحة المفاتيح أمامك تماماً أو إلى جانبك على أن تبقى ساعديك على الطاولة.
- ضع الفأرة على مقربة من لوحة المفاتيح وبمستوى ارتفاعها.
- لتخفيف الضغط عن المفاصل، اضغط برفق على المفاتيح وتجنّب ضربها بقوة. حافظ على ذراعيك قريبتين من الجسم وألق الكوعين لبعض الوقت على مسندي الكرسي لتجنب بعض الراحة. لا تضغط بمعصمك على حافة المكتب فالضغط الذي يتعرض له العصب على مستوى المعصم يسبب متلازمة النفق

الخلف وذلك بإبهامك أسفل الذقن وصولاً إلى الأذنين.

- أخيراً، ارم رأسك بين يديك وذلك الفروة تدلياً محكماً.

3 - التنفس المهدئ

هل تشعر برغبة في الانعزال لبعض الوقت وفي التخلص من الضغط الذي يملوك؟ توجه إذاً إلى بيت الدرج ومارس بعض التمارين الرياضية للتخلص من التوتر وحاول في غضون ذلك تثبيت وتيرة نفسك لتتناسب مع حركتك. للحصول على أفضل النتائج، مارس التمرين التالي على ثلاث مراحل إذا أمكن:

- أثناء النزول: خذ نفساً عند الدرجة الأولى وأخرجه عند الدرجات الثلاث التالية، فالنزول الطويل الذي يلي شيئاً قصيراً يساعد على استعادة الهدوء.
- أثناء الصعود: لا شك في أنك ستستعجل العودة إلى مكتبك فتعتمد بالتالي تنفساً نشيطاً، لذلك خذ نفساً فيما تصعد ثلاث درجات وأخرجه عند وصولك إلى الدرجة الرابعة.

3- وسائل لتشريح التناؤل

لتمتد من إتمام مهامك بنجاح تحتاج إلى مكان دافئ لن تحصل عليه إلا من خلال تفاصيل بسيطة ستحدث فرقاً كبيراً.

1- أضف شخصيتك على مكتبك

ترغب في بعض الهدوء والصمت بعد يوم عمل طويل؟ تشد الوحدة في سيارتك أثناء عودتك إلى المنزل أو في مطبخك فيما تعدّ عشاءك؟ أمرٌ عادي... لا بل أكثر من عادي. فغالبا ما يكون مكان عمك مكتظاً سواء كنت تعمل في مكان عام مفتوح أو على اتصال مباشر بالعملاء، فتفتقد إلى الأمان والهدوء. ولكن لكل منا مساحة خاصة حساسة لا نحبذ أن يتخطاها الآخرون إلا المقربين طبعاً. إلا أن إبعاد الدخلاء لا يبدو دائماً سهلاً فقد تجد صعوبة في إخبار زميلك المسجور لك الذي أتى لسببكي نظرة على شا شكك أنك تشعر به يُقل كتفيك. حاول ما استطعت أن تضفي بعضاً من شخصيتك على بيئتك وأن تجد معايير عائلية لتتشأ محيط أمان وتمتد من تحمل قرب الآخرين منك، وهنا تكمن أهمية وضع صورة العائلة كخلفية على شاشة حاسوبك والقلم الطريفي على مكتبك والفنجان الذي تحضره من منزلك. في حال كنت لا تعمل من وراء مكتب، حاول أن تضفي لمسة الخاصة على خزانتك أو سيارة العمل التي تقود.

2 - طيق معايير علم طاقة المكان (فانغ شوي) على مكان عمك

حلت أماكن العمل المفتوحة محل المكاتب الفردية سهلاً للعمل، إلا أنها ألغت في الوقت عينه سهولة التواصل وبياتت مصدراً للضغط والخلافات بين الزملاء. في الحقيقة، يصعب في أماكن مماثلة الحفاظ على مساحة حيوية خاصة فتجد نفسك دائماً محصوراً طوال النهار بالحوارات والضجة المنتشرة هنا وهناك. ففكر في اعتماد معايير علم طاقة المكان استناداً إلى الحدود التي تسمح بها قوانين الشركة حيث تعمل، معتمداً على ذلك وحسبك للالتفاف حول القوانين الصارمة والتحايل عليها. لتجد لنفسك بعض الحميمية، حاول أن تقبّر مكان الأثاث أو أن تحضر نبتة أو رفّاً خاصاً للمعاطف أو أن تستعمل الألوان كالأزرق والأخضر لتبعث السلام في الأجواء أو الأحمر والبرتقالي لتبعث النشاط والحيوية. علاوة على ذلك، أضف لمسة الخاصة من



1- اصرف النظر عن الموضوع

هل اطلعت لتوك على خبر سيئ؟ هل تشاجرت مع مديرك؟ سارع إلى الحمام وأغلق على نفسك الباب وخذ بعض الوقت لتهدأ وتستعيد رباطة جأشك. نتيجة للصدمة التي تلقتها، يمتلك غضب شديد وسيعجز دماغك أصلاً عن استيعاب أي كلام فلا داعي للاختلاط بأشخاص سيردون على مسامحك. أن الأمور لا تزال بخير في محاولة منك لتهدئك. عوضاً عن الاستماع إلى الآخرين، حاول أن تهدأ من خلال تكرار بعض الحركات الرياضية لتصرف انتباه دماغك عن الموضوع:

- أغمض عينيك وخذ نفساً عميقاً ثم احبسها في الداخل.
- قلس عضلات جسمك جميعها بقوة قدر استطاعتك وحاول أن تركز عليها فحسب.
- استرخ في ما تُخرج الهواء من فمك بعمق نافضاً يديك ورجليك تماماً كما يفعل العادون قبل بدء السباق.

2 - تدليك لراحة الوجه

أمر سهل التطبيق يمنح الوجه الاسترخاء والراحة فيما تجلس وراء مكتبك ويتألف من بعض الحركات التي لا شك ستغير من حاله إذا كررت كل واحدة منها مرتين:

- ارسم دوائر صغيرة بأصابعك بدءاً من أعلى الأنف مروراً بالمنطقة التي تعلو الحاجبين ومحيط الوجه وصولاً إلى الفكين على أن تُوجه الدوائر في الاتجاه عينه انطلاقاً من داخل الوجه إلى خارجه.
- ذلك بعد ذلك جفنيك بأصابعك أيضاً إلى أن تصل إلى الصدغين.
- شدّ الجلد أسفل العينين إلى فروة الشعر وأسفل الشفة وصولاً إلى زاوية الفك.
- احن رأسك إلى



أحبت رئيسها ففصلتها الشركة من العمل



قائلة إن زوجها ظل يشك في مسلكها حتى توصل إلى العلاقة التي تربطها برئيسها آلان وراح زوجها يهدد باتخاذ إجراءات انتقامية من بينها التشنج بكيار الموظفين بالعمل والتسبب في إحراج شخصيات معينة بسبب هذه العلاقة بل إنه قال إنه سيبلغ السيدة جون زوجة آلان بأن زوجها يخونها مع زوجته. وانهارت جولي أمام القاضي وهي تقول في صوت متهدج والدموع تنساب من مآقيها أنها بسبب هذه العلاقة خسرت عملها وخسرت زوجها وخسرت حبيبها لم يبق لها شيء في هذه الحياة وما تزال القضية مستمرة.

يبقون آلان كذكر؟ إن هذه التفرقة بين الجنسين لا يقرها قانون العمل البريطاني. رفعت جولي بيرهام قضية ضد الاتحاد الريفي الاسكتلندي لصيد الحيوانات البرية وجاء في حيثيات الدعوى أن فصلها تم بطريقة تعسفية وإذا كانت العلاقة جريمة فإنها على أية حال تمت بين شريكين وإذا كان شريكها غير مخطئ فلا يصح اعتبارها مخطئة!! وقالت جولي إن إدارة العمل تجرأت عليها ولجأت إلى فصلها بعد أن علم زوجها فرير بيرهام 65 سنة بامر العلاقة وبدأ في اتخاذ إجراءات الطلاق وأضاف

يعاشرها كما الأزواج على مدى سبعة أشهر وكان العاشقان يلتقيان أثناء عملهما معا في الريف أو في مزرعة آلان الخاصة في منطقة بوردرز.

اللجوء إلى القضاء
بعد أن شاع خبر علاقة جولي آلان ولاكت سيرتها الأنسن رأت إدارة العمل وضع حد لهذه الفضيحة فأرسلت إلى جولي كتاب الفصل من العمل بينما بقي آلان في وظيفته وشعرت جولي بالظلم فإذا كانت العلاقة في نظر الإدارة علاقة مشينة وتسيء إلى سمعة العمل فلماذا يفصلونها هي كأنشي.

الاتصالات الهاتفية أن سبب فصلها من العمل على الفور هو ما يتردد داخل الهيئة عن العلاقة بينها وبين رئيسها المباشر في القسم الذي تعمل به ويدعى آلان موري 44 عاما وكأية علاقة عاطفية داخل العمل يكون الإعجاب المتبادل ثم الكلام فالمواعيد فاللقاءات الخاصة والحميمية بعد انتهاء ساعات العمل.

بدأت العلاقة بين جولي آلان موري في سرية تامة إلا أنه سرعان ما فاحت رانحتها وتحدث عنها الكثيرون مادة للقليل والقال لأنها لم تكن علاقة عادية بين اثنين هدفهما الزواج وإنما كانت علاقة محرمة تنطوي على الخيانة فجولي امرأة متزوجة ورئيسها المباشر آلان متزوج هو الآخر وأب لطفلين. وشعرت جولي بعد قراءتها كتاب الفصل من العمل أن الإدارة أرادت وضع حد لهذه العلاقة العاطفية الغريبة ومن الطبيعي ألا تنتهي الصلة بين العاشقين إلا بإبعاد أحدهما عن الآخر ويبدو أن الإدارة ميزت آلان موي فأبقته في عمله وفصلت جولي.

بداية العلاقة
التحقت جولي بالعمل في هذه الهيئة كسكرتيرة لآلان موري الذي كان في ذلك الوقت رئيسا لمجموعة باكوليتش للصيد وهي مجموعة تابعة للاتحاد الريفي الاسكتلندي سابق الذكر وبدأت العلاقة الحميمة بقبلة عميقة من آلان لجولي أثناء سباق للسيارات في الريف وفوز من كانوا يقومون بتسجيهم ومن يومها بدأت العلاقة الحميمة وراح آلان

جلست السيدة جولي بيرهام 44 عاما على ركبتيها في حجرة الصالون بمنزلها الكائن في هاوولدن نيوتن بمقاطعة نورثمبرلاند البريطانية وهي تحمل رسالة عاجلة جاءت من إدارة الهيئة التي تعمل بها وهي الاتحاد الريفي الاسكتلندي لصيد الحيوانات البرية.

فتحت جولي المظروف على عجل وأخرجت الرسالة لتقرأها إلا أنها ما كادت تقرأ السطر الأول من الرسالة حتى ارتجفت يداها وشحب وجهها وانهمرت دموعها كانت لحظة من أسوأ لحظات حياتها عندما أبلغها رئيس مجلس إدارة الهيئة في الرسالة الموجهة إليها بأنه تم فصلها من عملها كسكرتيرة وكان العمل بالنسبة لها ذات أهمية قصوى وبخاصة وأن العلاقة بينها وبين زوجها كانت فاترة وكان البرود والجو المشحون بالتوتر يخيمان على حياتها الزوجية وهاهو الصرح الأخير الذي تستند إليه في مواجهة متاعب الحياة ومسؤولياتها الشاقة ينهار فجأة دون سابق إنذار أقت جولي بالرسالة على الأرض وراحت تجوب الصالون في عصبية وهي تهمس في صوت مشحون بالغضب يشبه فحيح الأفعى قائلة كلاب كلهم كلاب لماذا فصلوني من العمل ولم يفسلوا رئيسي آلان موري الذي أحببته أنها المتفرقة اللعينة بين الجنسين التي دائما تصالح الرجل ضد المرأة .. إنني لن أسكت عن هذا الظلم وسأقاضيهم .

سبب الفصل من العمل
عرفت جولي بعد عديد من

منوعات الفكر

24

تعيش النسوان

اتهم مواطن بالاتجار في المخدرات وقدم إلى محكمة الجنايات وقبل بدء الجلسة طلب من زوجته محاميا ليدافع عنه ولكن الزوجة اختارت محامية عرف عنها كيف تتعامل مع مثل هذه القضايا.

وذهبت المحامية إلى الجلسة وبدأت الدفاع عن المتهم وهو من أقاصي صعيد مصر وفجأة صاح المتهم مطالبا القاضي بوقف الجلسة وأخذ يتمتم بكلمات غير مفهومة ويصوت عال.

فقال القاضي للمتهم : الزم الهدوء وما هي طلباتك؟ قال المتهم : يا سيدي القاضي أنا راجل صعيدي والمكتوب على الجبين لازم تشوفه العين يا رب أموت أو أخذ مؤبد لكن لا تدافع عني امرأة حتى لو كانت محامية من بلاد برة هي الرجالة ماتت.

وضجت القاعة بالضحك وأولهم المحامية التي قالت له : أهدأ .. العبرة بالدفاع وليس بجنس من يدافع.

ولكن المتهم لم يتقنع وإنما نظر إلى زوجته قائلاً : أما أنت فطالق وحاول مغادرة قصص الاتهام وهو يصرخ فرقع القاضي الجلسة وقدمت المحامية مذكرة الدفاع وراحت تضند في مرافقتها الشفهية أدلة الاتهام واحدا بعد آخر وفي الجلسة الثانية استكملت المحامية مرافعتها وتم حجز القضية للحكم وفي جلسة الحكم حصل المتهم على البراءة فهتف المتهم من داخل القفص (والله أنت ب 60 راجل) موجها كلامه للمحامية .. الطريف أن المحامية ضحكت وقالت له : المهم ترجع زوجتك لعصمتك وترد بين الطلاق.

فرد عليها المتهم بعد حصوله على البراءة قائلاً تعيش النسوان .. أنت الآن محاميتي في القضية اللي جاية إن شاء الله.

قتلتها لأنني أحبها

على وجه التحديد لا يعرف متى بدأ يحبها فقد كانت خدمته لها جزء من عمله الذي يتقاضى عليه الأجر لا بد أن يحمل لها حقيبتها حتى تدخل باب المدرسة يركب السيارة مع السائق ثم تهبط عند المدرسة فيهبط حاملا حقيبتها حتى باب المدرسة ثم يعود مع السائق إلى متجر الأب فيبدأ عمله في المتجر كواحد من الغلمان ثم كواحد من العمال العاديين ثم من الفنيين في صناعة المجوهرات وبيعها.

كانت له مكانة دون بقية العمال والموظفين فهو من الأسرة أمه تمت بصله قرابة إلى زوجة صاحب المتجر وهو يتبادلها خالتي والكل يعرف هذه العلاقة ومن هناك كانت له بعض المميزات التي لا يتطلع إليها عامل أو موظف مهما كانت قدراته ومن هنا التزم بإخلاص فوق ما يتطلبه العمل وكان ذلك محل تقدير صاحب المتجر الذي كان يرى فيه أنه الابن الذي حرم منه وكان كثيرا ما يهمس إليه بذلك في ذات الوقت الذي يحذره من أن يستغل هذا الحب وهذه الثقة استغلالا سيئا ويرسب في ذهنه أنه لا يجب أن يفتر بهذه القرابة ألا يطمع في أكثر مما يجب والا فليس له إلا ما للعامل عند صاحب العمل.

وبعد أن كبرت الفتاة ودخلت المدرسة الثانوية ولم تعد في حاجة إلى خدماته واكتفت بخدمة سائق السيارة أحسن أنه حرم من شيء كان يحبه وأصبح يتلمس أو هي الأسباب لكي يذهب إلى فيلا صاحب المتجر فيراها.

لم يكن يكبرها إلا بسنوات لا تتجاوز أصابع اليد الواحدة ولكن العمل في المتجر وأحيانا في البيت جعلته يبدو أكبر من سنه بكثير فقد التزم وهو صغير بأخلاق الكبار وكنتم في جوانحه نرق علمته أن الفقراء لا طفولة وعندما توفي والده وهو الإصمداية ووجد المتجر الثري أن عليه أن ينفق

عليه وعلى والدته بحكم القرابة رأت أمه أنه في مقابل ذلك يجب أن يترك المدرسة ويعمل في المتجر ليعلم حرفة جيدة ويكسب من عمل يده لكل هذه العلاقة الشائكة والمتشابكة كان يتكلم إلى هذه الابنة بحسب حساب حتى حين ينظر إليها كان يفتح عينيه بحسب حساب حتى لا يحصل على أكثر مما يستحق وكانت في كل يوم تزاد نضجا وأنوثة وهو يراها بين الحين والحين ولن دون أن يخاطر بباله أو تزف له أو يكون لها فهو يعرف ويعي جيدا الفارق الضخم الذي يوصل بينهما كما أنه لا يتمنى لها أن تحيا حياته أو تعيش عيشته مع أمه لكن كل ذلك لم يكن يعوقه من أن يحبها على طريقته ويعشقها كحسانوات الأساطير.

مشروع .. زواج

دخلت الفتاة الجامعة الأميركية كبقية بنات الأثرياء وبرزت شائعة ترشحها للزواج من ابن عمها الذي يملك والده هو الآخر متجر للمجوهرات وسط المدينة وأحس بشعور غريب لكنه فرح لأنها سوف تخطف وتزف ويكون لها بيتا كأي عروس ولا شك أن ذلك سوف يسعدنا لكنه أحس بحزن ثقل يجري على وجهه فرحته لأن الحورية سوف يجري عليها ما يجري على كل النساء وتكون لرجل تجمعهما غرفة واحدة ويضعهما فراش واحد وتسقط صورتها المقدسة من عليائها وتصاعد الغضب والحقد به فيبكي وحده حريصا على ألا يرى دموعه إنسان أو حيوان وبعد أن يتعب من البكاء يعود فيسخر من نفسه التي تصر على ممارسة طفولتها التي حرمت منها ويضحك داخله فلا يرى نفسه إلا طفلا يريد أن يلهو بصفوف يحبه فإذا مات الصغور لسبب ما بكى عليه. وفي الحالات التي أصبحت نادرة عندما يذهب إلى فيلا والدها كان يحرس على أن يلقاها ويلاحظ أنها لم تعد كما كانت فإذا مدت يدها لتصافحه أعطته أطراف أصابعها وإذا تفضلت عليه بحدث بعد المصافحة سألته عن أمه ثم لا تنتظر منه إجابة بل تتصرف منه إلى أمر آخر ويدهشه ذلك ويسأل نفسه إذا لم تكن تريد جوابا فلماذا سألته بعد أن تكرر هذا منها أدرك أن المسألة عادة .

وليس مودة صادقة فهي لا يهمها أن تكون والدته بخير فهي في حياتها الصاخبة لا تتذكره ولا تتذكر والدته إلا حينما تقع عينها عليه فهو ليس أكثر من المعالم والأشياء التي حولها وهو شيء من هذه الأشياء قد يخيل إليه أنه شيء هام لكن ذلك لا يخاطر بباليها ولا ببال الآخرين. وتتصاعد شائعة الزواج وتتأكد ويتهامس بها العمال وفريق من الموظفين القدامى كيف أن هذا التدبير من تصميم الأسرة أو العائلة فوالد الفتاة وشقيقه سيضطرا على تجارة المجوهرات في العاصمة .

وكلاهما يرى أن هذه الزيجة لا يجب أن تكون موضع مناقشة وآلاف سوف يلعنهم الجد في مئواه وحتى تحول أم العروس الأمر إلى حقيقة اخترعت حلما زعمت فيه أنها رأت الجد وهو يزورها ويجمع الأسترئين ويتناول معهم طعام العشاء ويوصيهم أن تنتقل رغبتهم إلى الجميع وهي أن يتزوج ابن العم بابنة عمه وبذلك فقط سوف يكون راضيا عنهم ويستريح في مقره ولما دعت إلى العشاء قال لها أنه لن يأكل من طعامهم إلا إذا نفذوا وصيته.

وأطلقت الأم شائعة حلما في أدني زوجها فامتلا بها وجدانه ودعا شقيقه وأسرته إلى عشاء وأثناء تناول الطعام رددت الزوجة حلما وتحمس الجميع وقال العم والابن أن الجد يرعاهم حتى بعد وفاته وتقبلت الفتاة الأمر بتحفظ وإن كانت أم العريس كانت تريد زواج ابنها من ابنة شقيقها حتى تكون الثروة في يدها ويد شقيقها على أن العشاء أنفض والتي ابن العم مع الفتاة ابنة عمه يسبحان على شاطئ الأحلام .

حروب الحيوانات وفسخ الخطبة

أسبوع .. أسبوعان ثلاثة وأعلنت الحرب رسميا بين أم العريس وأم العروس وتدخل كبار العائلة ولكن الشفاعات كلها ذهبت عبثا ونفذت أم العريس رغبتها وأعلنت فسخ الخطوبة من جانبها وأرغمت ابنتها وزوجها العم على الموافقة على ما رآته . وأسقط له يد أم العروس وأفقدتها الصدمة توازنها وفكرت بكل حقد لها في الكيد لهذا المرأة التي هفرتها وعلى مشهد من العائلة كلها وهي التي لم تقهر أبدا.

الفتى يقترن من حلمه

وذات صباح فوجئ صاحبنا بصاحب المتجر يستدعيه إلى مكتبه ويستقبله بابتسامه لم يتعودها ويدعوه إلى الجلوس في مودة أربكته أكثر مما أسعدته وقال له إنه قرر أن يرفع وظيفته في المتجر إلى مشرف عام على العمال والموظفين وزاد على ذلك بأن دعاه إلى العشاء منزله على مائدة العشاء كانت زوجة صاحب المتجر قريبة والدته ترحب به والفتاة تنوود إليه وتعدوه إلى الجلوس بجوارها وبدل جهدا مضنيا لكي يكتم شكوكه وبعد العشاء انفردت به أم الفتاة وصويت إليه نظراتها كمحقق يربب منتمها ليرغمه على الاعتراف وقالت في صوت اخترقه كسلاح حاد انه يحب ابنتها وابنتها تحبه وهي قررت أن تزوجها حتى تعطي زوجة العم درسا ومن المؤكد أنه سيكون بمثابة الابن لهما.

وتحقت المعجزة ..

حملق فيها الفتى وأكملت هي إنها تعرف أنه لا يصدق لكن عليه أن يصدق وان يعلم أنه في طرف أسبوع سوف يكون عريسا فكل شيء أصبح جاهزا حلت ليلة الزفاف دون أن ينفق جنيتها واحدا حتى ملايسه كانت من نقود والدها خامره شعورهم يرفونه إليها أنه هدية مهدى إليها من والدها وفي غرفة النوم فوجئ بها بتغيير نهائيا تتأني عليه وعل ذلك بخجل العناري وخوفهن من اللقاء الأول ولم يكن أمامه إلا أن يأخذها بالحسنى وأنه يحبها منذ أن كان يحمل لها الحقيبة المدرسية وهي طفلة وشيئا فشيئا بدأت تلين وأخذت عليه المواقف أنه لن يتركها ولن يتراجع عن حبها مهما حدث ثم اعترفت له بأنها ليست عذراء وأن ابن عمها نالها على أمل أن الزواج سوف يصلح ما أفسده وبعثرته الصدمة ولما شعرت بأنه على وشك الثورة ذكرته بحبه القديم لها وذرفت إلى وجهها بدموع تنساب من عينيها فأخذها إلى أحضانها يوقف زيف بكائها فالتصقا وامتزجا ومدت يده فأطفت نور الأباجورة .

وجاء الشتاء سريعا

شهور ثلاثة وجاء الشتاء وأتضح في الجو الملبد بالغيوم أجواء مؤامرة لا يعرف أبعادها بعد اجتماع أكبر العائلة حتى تضع الحرب أوزارها بين الشقيقين وزوجتهما حتى لا يخسرا كلاهما سوق المجوهرات الذي بحوزتهما واقنعا أم الفتاة بأن تحاول طلاقها من زوجها لتعود إلى ابن عمها.

وفاتحته الأم في هذا ولكنه رفض لقد احترق نفسه ليلة الزفاف ورضي بأن يستتر على فتاته أما الآن فإنه يرفض إنه ليس لعبة في أيديهم مهما كان ولاؤه لهم وخيرهم عليه. وفي مجال إكراهه علي الطلاق هجرته في الفراش ورفضت معاشرته كزوج وفي ظلمة ليلة مجروحة يشعاع ضعيف يتسلل من مصباح بجانب الفراش راقبها وهي تتمطى في تناؤب نوي مغادرة الفراش فهم أن يساندوه لولا أنه استحي من أن تسخر منه لهفته ولكن لهفته عليها غلبته فمد يده إليها وهي تستعد للهبوط من فوق السرير فاستدارت في عنف وضربته على يده بقسوة صدمت رغباته وهي تتدفق فارتدت بلا انتظام فاندفع نحوها في إصرار بحاجته إعصار الخوف من الحرمان والطرده من الجنة فسقطا معا على السجادة وانشب أصابعه يطوق عنقها حتى لا يأخذوها منه وفي دقائق كانت جثة هامة .

نظر إلى أصابعه وصرخ كنور يخور واعترف أمام النيابة بالتفصيل ومات الأب من الصدمة وحكمت المحكمة على المتهم بالأشغال الشاقة 15 سنة .



منوعات العقود

25

أول فندق (تويتر) في العالم

افتتح فندق في إسبانيا استوحى أجواءه وألوان أجنحته من موقع التواصل الاجتماعي الشهير (تويتر)، ويقدم خدماته من خلال (الهاشتاغ). ويعد الفندق بالعدد من الأجنحة الضخمة المجهزة من الداخل باللونين الأبيض والأزرق، وهما اللونان المميزان لموقع (تويتر)، إضافة إلى إمكانية استعادة النزلاء بوسوم خاصة للحجز واكتشاف الفعاليات وطلب خدمة الغرف.

والفندق الموجود في مدينة موريوكا يقيم حفلات، تستمد أفكارها من موقع تويتر، ويقدم مجموعة من المشروبات المستوحاة من الموقع، مثل مشروب (موختيو) الأزرق.

ووفقاً لموقع (مبيل أون لاين) بإمكان النزلاء أن يتبادلوا التغريدات، ويتشاركوا الصور، ويبعثوا برسائل خاصة، ليعرفوا من هم المتواجدون إلكترونياً في الفندق، ويغزلوا بعضهم بـ(قبيلات افتراضية).

ويمقدور أي من الذين يقضون في الأجنحة أن يحصلوا على خصم بنسبة 20% من كل البارات والمطاعم، كما يمكن إعادة ملء ثلاثجات البارات الصغيرة، من خلال إرسال تغريدة إلى خدمة (كونسيرج) عبر تويتر.

وحيث يقوم الضيوف بإنهاء إجراءات الإقامة في الفندق، فإنه يسمح لهم بالوصول إلى تطبيق تويتر الخاص، والمناخ فقط عبر خدمة (واي فاي) في الفندق.



أعلى 5 طائرات حربية في العالم

طائرات حربية ذات إمكانيات خارقة، وبطيبة الحال فإن هذا لن يكون بتكاليف قليلة.

امتلاك السلاح الجوي يعني ضمان التفوق في المعارك بنسبة كبيرة، لذا فليس غريباً أن تكون الطائرات أكثر ما يهتم به العسكريون وينفقون عليه الملايين.

F-35 Lightning II

تكلفتها 122 مليون دولار، وهي طائرة حربية مقاتلة تستخدم محركاً ومقعداً واحداً فقط، أغلب مهماتها تكون عبارة عن تغطية جوية وقصف تكتيكي لأماكن بعينها، يوجد منها أكثر من نموذج وتختلف في عملية الهبوط والإقلاع بحسب التصميم، فهناك نماذج تقطع بشكل عمودي، وهناك نماذج أخرى تحتاج لمسافة معينة حتى تتمكن من الإقلاع، تم الإعلان عن الطائرة عام 2000 وقامت بأول رحلة لها بعد 6 سنوات من هذا التاريخ.

E-2D Advanced Hawkeye

طائرة بتكلفة 232 مليون دولار، تستخدم في المراقبة والاستطلاع حيث تستخدم نظام رادار متطور يزيد من فعاليتها في مراقبة الأماكن المختلفة بنسبة 300%. مازالت الطائرة قيد التطوير على الرغم من أن البحرية الأمريكية استلمت طائرتين من هذا النموذج، ولعرة أهميتها الحقيقية، يكفي أن نخبرك أنها قادرة على مراقبة حشرة صغيرة في أي دولة أخرى.

C17A Globemaster III

تكلفة إنتاج الطائرة وصلت إلى 328 مليون دولار، عبارة عن طائرة نقل جنود يتم تصنيعها من قبل شركة "بوينغ" لأنظمة الدفاع المتكاملة، ويشارك في تمويلها سلاح الجو الأمريكي والأسترالي، تم تسلم مجموعة من تلك الطائرات للجيش الكندي أيضاً، كما يستخدمها حلف شمال الأطلسي في عملياته الحربية.

F-22 Raptor

واحدة من أشهر الطائرات الحربية في العالم، تصل تكلفة إنتاجها إلى 350 مليون دولار، تم تجهيزها للهجوم البري وليس الجوي فقط، كما تمتاز بصمتها الرهيب وقدرتها على اختراق أي رادار دون اكتشافها، تم استخدام الطائرة لأول مرة عام 2005 وتعد واحدة من منتجات شركة "لوكهيد مارتن" المعروفة بالعمل على الحركات وهياكل الطائرات.

B-2 Spirit

أعلى طائرة حربية في العالم بتكلفة إنتاج 2.4 مليار دولار، تم اعتمادها عام 1987 من قبل الكونغرس الأمريكي، حيث تمتاز بالقدرة على مهاجمة الأهداف الحيوية دون اكتشافها حتى باستخدام الرادارات الصوتية، والإشارات الكهرومغناطيسية، أو البصرية أو رادار الأشعة تحت الحمراء، واستخدمت من قبل العراق وأفغانستان، أما أول ظهور لها فكان في عام 1993، ومازالت عملية تطوير عدد ضخم من تلك المركبات تعاني من أزمات متكررة، بسبب تكلفتها الباهظة.



الصين تتربّع على عرش (القرصنة الرقمية)!

أصبح بعض الشركات، مثل مؤسسة الدفاع العملاقة (الشركة الأوروبية للدفاع الجوي والفضاء) (EADS) أو شركة (تيسين كروب) (ThyssenKrupp) لصناعة الفولاذ، هدفاً لاعتداءات القرصنة من الصين. يؤكد التجسس الرقمي مشكلة في العلاقات بين برلين وبكين، لكن تجنبت المستشار أنجيلا ميركل القيام بأي تحرك صارم.

61398) التي تم التعرف إليها في تقرير من إعداد شركة الأمن الإلكتروني الأمريكية (مانديانت) في الأسبوع الماضي. في الملف الذي ارتكز على معلومات استخباراتية، وصفت شركة تكنولوجيا المعلومات (مقرها واشنطن) تفاصيل عن الطريقة التي اعتمدها وحدة في جيش التحرير الشعبي الصيني لاختراق 141 شركة عالمياً منذ عام 2006. وفق شركة (مانديانت)، يقودنا تعقب آثار المتورطين إلى مبنى عادي يتألف من 12 طابقاً في منطقة بودونغ في بكين، موطن (الوحدة 61398) في الجيش.

الصين تنكر

تدعي شركة (مانديانت) أن الوحدة تشغل ما عدده 937 من الخوادم على الأقل في 13 بلداً. عملت إحدى الشركات الوطنية الصينية المتورطة في القرصنة تحت اسم UglyGorilla منذ عام 2004، بينما استعمل فريقان آخران من القرصنة أسماء مثل Dota SuperHard. وفق شركة (مانديانت)، لا تترك الأدلة المتوافرة مجالاً كبيراً للشك بأن الجنود في (الوحدة رقم 61398) يقفون وراء اعتداءات القرصنة. أكد البيت الأبيض الذي تبليغ بالأمر مسبقاً على استنتاجات التقرير في مجاله الخاصة بينما أنكر الصينيون تلك التهم. قال متحدون باسم وزارة الخارجية والدفاع في الصين: (لم يدعم الجيش الصيني يوماً أي نشاطات قرصنة. بل إن الصين إحدى أبرز ضحايا الاعتداءات الإلكترونية).

يشدد ملف القضية علناً، وللمرة الأولى، على ما تم تداوله منذ فترة طويلة في أوساط الاستخبارات: جهاز السلطة في الحكومة الصينية يقف وراء جزء من الاعتداءات على الأقل. غداة نشر التقرير، وضع رأس أولويات أجندهم. أجمع الدبلوماسيون على أن الصين أصبحت كبيرة ونافذة أكثر من اللزوم، ما يمنح أي بلد فردي في الاتحاد الأوروبي من الاشتباك معها.

ألمانيا تشبه الدول النامية لا تزال ألمانيا بعيدة عن زيادة الضغوط على الصينيين. في ما يخص الفضاء الإلكتروني، تبدو أحياناً وكأنها دولة نامية. حين تعرض شركات مثل (الشركة الأوروبية للدفاع الجوي والفضاء) للاعتداء، قد تتعلم الحكومة الألمانية الدروس من الحوادث الحاصلة بالصدفة. وافقت الحكومة على استراتيجية وطنية للأمن الإلكتروني منذ سنتين، واستعان مركز الدفاع الإلكتروني الجديد في ألمانيا بانثي عشر مسؤولاً تقريباً منذ ذلك الحين، لكن لا يقتصر عمل المركز على رصد فيروسات لصالح الحكومة. يفترق المركز إلى النفوذ والسياسات الواضحة لمعرفة كيف تنوي الحكومة التعامل مع التهديدات التي يكون مصدرها الإنترنت. حتى إن الوكالات الفدرالية (لا تستطيع الدفاع عن نفسها ضد أي اعتداء مماثل)، بحسب رأي مسؤول تنفيذي بارز في قطاع الدفاع. تتمتع وكالة الاستخبارات الخارجية المحلية بأكثر خبرة في مجال الاعتداءات الإلكترونية. تنورط الوكالة الناشطة بالقرب من ميونخ في أعمال التجسس الرقمي أيضاً وقد استعملت فيروس (تروجان) وما يُسمى أجهزة (كيلوغرز) في أكثر من 3 آلاف حالة. يريد رئيس وكالة الاستخبارات الخارجية جيرهارد شندلر الجمع بين طاقم العمل المنقسم ضمن فرع واحد، وقد تمت المصادقة أصلاً على المناصب الضرورية الجديدة. سيرأس مسؤول من الاستشارية الألمانية المجموعة الجديدة على الأرجح.

تريد وكالة الاستخبارات الخارجية ألا تقتصر إمكانياتها المستقبلية على التسلل إلى نظام حواسيب خارجي. بل إنها تنوي أيضاً تطوير نوع من الإمكانيات الرقمية الحاسمة لتعطيل الخوادم التي تعود إلى معتمدين عدائين معينين. سيكون هذا السيناريو أحد أسوأ السيناريوهات الممكنة.

من الخاسرين. دائماً ما تكون الصين هي الرابحة بينما يتأف مسكر الخاسرين من ألمانيا وفرنسا والولايات المتحدة. تتعرض شركات عالمية للاختراق من قرصنة صينيين، وهي تتعلم درساً مؤلماً مفاده أن المعلومات الحساسة تنتقل بسرعة فائقة إلى الشرق الأقصى.

معضلة برلين

يبدو أن الاعتداء الرقمي المتكرر يُفرض الحكومة الألمانية في معضلة سياسية. ما من حكومة تستطيع التفرغ على الوضع حين يحاول بلد آخر سرقة أسرارها الوطنية. بل يجب أن تحمي ركائز الحكومة ومهارات الاقتصاد الوطني، ولو بوسائل صارمة أحياناً، إذا تبين أن المقاربة الدبلوماسية غير فاعلة. يجب ألا تتردد برلين في تهديد بكين بمواجهة عواقب خطيرة كتلك التي أعلنت عنها الحكومة الأمريكية قبل أسابيع. على صعيد آخر، لا تريد الحكومة الألمانية إفساد علاقتها مع أحد أهم شركائها الدوليين. أصبحت الصين ثالث أهم شريكة تجارية لألمانيا، وقد يكون هذا الواقع هو الذي يدفع ميركل إلى معالجة المشكلة الصينية بشكل مبهم بدل مواجهة الوضع مباشرة. خلال الاجتماعات الحكومية الرفيعة المستوى في شهر أغسطس الماضي، ذكرت الصينيين بأهمية (الالتزام بالقواعد الدولية).

شركات مهددة

خلال مؤتمر الشرطة الأوروبية أخيراً، قال ستيفان كالر، رئيس القسم المسؤول عن الأمن الإلكتروني في وزارة الداخلية الألمانية: (70% من جميع الشركات الألمانية الكبرى مهددة أو عرضة للتتسر). أصبحت الاعتداءات مكثفة لدرجة أن الحكومة الألمانية التي كانت متحفظة في مواقفها باتت تناقش الآن هوية المتهمين علناً. عند تعقب مسار القرصنة، نصل إلى ثلاث مدن صينية كبرى: بكين وشنغهاي وقوانغتشو. من وجهة نظر ألمانيا، تشير المعطيات إلى تورط (الوحدة رقم

يقبل عدد الشركات المهمة استراتيجياً في أوروبا مثل (الشركة الأوروبية للدفاع الجوي والفضاء). فهي تصنع طائرات (بيورهايتر) وطائرات بلا طيار وأقماراً اصطناعية للتجسس، وحتى ناقلات الصواريخ للأسلحة النووية الفرنسية. لا عجب في أن تعبر الحكومة الألمانية عن قلقها في السنة الماضية حين أعلن مديرها (الشركة الأوروبية للدفاع الجوي والفضاء) أن شركتهم التي تملك مقراً إدارياً لها في ألمانيا بالقرب من ميونخ تعرضت لاعتداء من القرصنة. تتضمن شبكة الحواسيب في (الشركة الأوروبية للدفاع الجوي والفضاء) خطأ سرية لمختلف التصاميم وحسابات لحركة الهواء وتقديرات للتكاليف، فضلاً عن مراسلات مع الحكومات في باريس وبرلين. سيكون الوصول إلى تلك الوثائق أشبه بأن يوز أي مناهض أو وكالة استخبارات خارجية بالجائزة الكبرى.

تعرضت جدران الحماية الرقمية التابعة للشركة لاعتداءات القرصنة طوال سنوات. لكن يتحدث المسؤولون في الشركة الآن عن حصول اعتداء (فاضح أكثر من غيره) منذ بضعة أشهر، وقد بدا ذلك الاعتداء بالغ الأهمية بالنسبة إلى مديري (الشركة الأوروبية للدفاع الجوي والفضاء) لدرجة أنهم قرروا الإبلاغ عنه أمام الحكومة الألمانية. رسمياً، تؤكد (الشركة الأوروبية للدفاع الجوي والفضاء) حصراً على حصول (اعتداء نموذجي) وهي تصر على عدم وقوع أي ضرر فعلي.

ذلك الاعتداء ليس محرراً فحسب بالنسبة إلى شركة تعمل في قطاع الثقة فيه عامل بالغ الأهمية. بل إنه يؤثر أيضاً على السياسة الخارجية الألمانية لأن الممتدين كانوا على ما يبدو من بلد سجل معدلات نمو مدهشة على مدى سنوات: الصين. خلال زيارة إلى قوانغتشو في فبراير 2012، أشادت المستشار الألمانية أنجيلا ميركل بنجاح الصين فاعتبرت أن ما يحصل يعكس (وضعاً كلاسيكياً يضمن فوز جميع الأطراف). لكن قد تكون المستشارية مخطئة. منذ فترة، يبدو أن العلاقة بين الصين والغرب بدأت تنتج رابحاً واحداً وعدداً



يتابع أصداء مسلسله (الداعية)

أحمد فهمي سعيد بالتطور الذي وصلت له مصر وثورة 30 يونيو

قال المطرب المصري الشاب أحمد فهمي إنه يعيش حالياً حالة الترقب، وهو يتابع ردود الأفعال حول مسلسله (الداعية)، الذي يشارك في بطولته الفنان هاني سلامة والفنانة بسمة ونخبة كبيرة من الفنانين. وتحدث فهمي عن تجربته من (أراب أيدول) وألبومه الجديد، كما أعرب عن سعادته بالمشاركة في التظاهرات التي طالبت برحيل الرئيس محمد مرسي وحركة الإخوان:



• ما السبب الذي دفعك لقبول المشاركة في بطولة مسلسل (الداعية)؟
- القضية التي يناقشها المسلسل في غاية الأهمية، وهو مواكب جداً للأحداث التي نعيشها في حياتنا اليومية وبالتحديد في الفترة الأخيرة.
• ألم تخش من الهجوم عليك؟
- بالفعل قبلت المسلسل قبل سقوط النظام السابق وفي عز سطوة حركة الإخوان والجماعات (المتشددة)، ولكن هذا لم يجعلني أتردد للحظة واحدة لأنني مقتنع بأهمية قضية المسلسل. وفكرته التي تشغل المجتمع كله، لهذا لم تشغلني ردود الأفعال أو مخاطر الهجوم الذي من هذا النوع، رغم تخوف البعض من مثل هذه النوعية من الأعمال.
• وما ردك على من يرى أن المسلسل يشوه الدعاة؟
- على العكس، المسلسل لا يسئ لأحد، بل يقدم نماذج حقيقية تتواجد حولنا ويعرفها الجميع ولسنا في حاجة لأن نخفي الحقائق أو نطمس معالمها التي تبدو واضحة للجميع، فالذين يسيئون له من خلال الفهم الخاطئ والدعوة بشكل فظ وعنيف لا يتناسبون مع سماحة الرسالة السماوية، وهذا يكون نتيجة لفهم غير الصحيح. وهناك الكثير من النماذج التي تطلق على نفسها دعاة هي التي تحصل على مساحات للظهور في وسائل الإعلام وبالتالي توصل الرسائل بشكل خاطئ وتكون بمثابة دعاية سلبية للإسلام.
• وكيف تعاملت مع دورك المكتوب في السيناريو؟
- أحببت الشخصية المرسومة جداً ووجدت أنها تمثل نموذجاً للداعية والشيخ الوسطي الذي يفهم تعاليم الدين ويقدم النصح والتفسير باللين والحب والسماحة التي ينادي بها الإسلام، وهو على عكس شخصية الداعية التي يقوم بها الفنان هاني سلامة.
• وكذلك الأمر بالنسبة لكل نواحي الحياة التي تظهر معالمها من خلال علاقته بمن حوله وتعامله مع المواقف التي تتناولها أحداث المسلسل. فالسلسل مليء بالأمر الذي تفيد المشاهد وتساعد على إعمال عقله وتظهر كثيراً من الحقائق والمفاجآت مع تطور الأحداث.
• وكيف ترى توقيت خروج مثل هذا العمل في الوقت الحالي؟
- أرى أن الوقت مناسب جداً، خصوصاً أن هناك حالة من الخلط في المفاهيم وتزايد عدد المدعين والمتاجرين باسم الدين، في ظل الظروف التي نعيشها في الوقت الحالي وحالة التخبط، ولكن في النهاية لا يصح إلا الصحيح، والشعب المصري متدين وسمح بطبيعته.
• وكيف ترى التطورات التي شهدتها مصر الفترة الأخيرة؟
- بالطبع سعيد جداً بالتطور الذي وصلت له مصر والثورة العظيمة التي قامت في مصر يوم 30 يونيو، والتي شاركت فيها كل طوائف الشعب المصري بوحدة لا مثيل لها، والتي نجحنا من خلالها في استعادة مصر التي كدنا أن نقدها ويسطو عليها مجموعة من الذين حاولوا إقصاءنا وقهر المصريين، لهذا حرصت على المشاركة والتصدي لمن يحاولون سرقة بلدي.
• وكيف وجدت مشاركةك في التظاهرات التي طالبت بإسقاط النظام ورحيل الرئيس محمد مرسي والإخوان؟
- كنت في غاية السعادة وأنا أقوم بهذا العمل، بعد أن نجحنا في الحصول

• وماذا عن تجربتك في برنامج

على حقوقنا وبلدنا مصر بعد الحكم غير المناسب لشعب عظيم مثل المصريين والتي طهرنا من خلالها البلد.
• وأين مشروعاتك الفعالية؟
- مشروعي الغنائي بالطبع قائم وسوف أقوم بعمل أغنية الفترة المقبلة، ولكن الوضع الفترة الماضية، جعل من الصعب أن أقوم بعمل ألبومات في ظل الظروف السياسية والأزمات الإنتاجية وغيرها من الأمور التي جعلت من الصعب أن أقوم بطرح ألبوم الفترة الماضية.

• سعدت بها، وكانت خطوة جديدة في المشوار، خصوصاً أنها المرة الأولى التي أقوم فيها بدور مقدم برنامج لاكتشاف المواهب، وكانت ردود الأفعال حوله جميلة، كما أنني خضت تجربة وحصلت على خبرة جديدة.

رامي إمام ارتكب خطيئة عمره في (العراف)



كشف المخرج المصري رامي إمام أنه (لا يصدق حتى الآن مشاركة والده الممثل عادل إمام في بطولة مسلسل (العراف)، بعد الارهاق الكبير الذي أصابه أثناء تصوير (فرقة ناجي عطا الله) العام الماضي.
واعترف إمام أنه (تعرض لانتقاد كبير كونه أخفى بطل العمل عادل إمام عن الجمهور في الحلقة الأولى من العمل، حيث أكد أن هذه الحلقة أشعرتني وكأنني ارتكبت خطيئة عمري إلا أن هذه الحلقة منبعثة من رؤية نظر فنية بحتة وأتت تمهيداً لما بعدها، وزادت لهفة المشاهدين للقاء بطل المسلسل). وأشار إلى أن (شخصية العراف النصاب قريبة للواقع، خصوصاً أن هناك كثيرين انتحلوا صفات جهات شرطة وداخلية، وأنشأوا كياناً في الطريق الصحراوي للحصول على المال، وهناك قضايا نصب كثيرة معروفة في مصر والوطن العربي).

منوعات الفكر

26



سارة فرح: لم أهاجم أصالة ومعجبة بفنها

نفثت الفنانة السورية سارة فرح، في حديث أخير لها، أن تكون هاجمت الفنانة أصالة ووصفتها بأنها (بلا أصل)، وقالت: (هذا الكلام صدر عن حساب على مواقع التواصل الاجتماعي لم يعد لي منذ بداية الأحداث في سورية وأنا ملتزمة الصمت)، أضافت ألا تواصل بينها وبين أصالة لكنها معجبة بفنها.



رولا سعد: اتركوا صباح بحالها

أكدت الفنانة رولا سعد استعدادها لتكريس حياتها للعائلة بعيداً عن الفن في حال وجدت نفسها حاضرة لذلك. وعبرت في حديث لها عن انزعاجها من إشاعة الموت التي تلاحق صباح وقالت: (صباح لم تجرح أحداً يوماً حتى الذين أسأوا وإليها، اتركوها بحالها).

منوعات

العمل

27



مارشا توماسون ترزق طفلة

رزقت الممثلة البريطانية مارشا توماسون طفلة، هي الأولى لها من زوجها كريغ سايكس، وقد اختارا لها اسم (تالولا أنابيس). وأكد المتحدث باسم توماسون (37 سنة) لموقع (بيبول) الأمريكي انها أنجبت طفلتها الأولى من سايكس في نيويورك. ولفت إلى ان الزوجين اختارا اسم (تالولا أنابيس) لمولودتهما الجديدة. وأصدر الوالدان بياناً عبره فيها عن سعادتهما التي لا توصف بولادة صغيرتهما. يشار إلى ان توماسون اشتهرت بأدوارها في (White Collar) و (Las Vegas) و (Lost). وتوماسون وسايكس تزوجا في كاليفورنيا في أبريل 2009.



رينولدز مقامر يخسر كثيراً

يطل النجم الكندي، رايان رينولدز، في فيلم جديد للمخرجين، راين فيليك، وأنا بودين، عن القمار. وذكر موقع (ديلاين) الأمريكي، أن رينولدز سيؤدي دور البطولة إلى جانب الممثل بن ميتلسون، في فيلم بعنوان (ميسيسيبي غريند)، لفليك ويودين. وتدور أحداث الفيلم حول مقامر يخسر مالا كثيراً، فيقرر التعاون مع مقامر أصغر سناً، على أمل تغيير حظّه، وبالفعل يتيسر الحظ لهما. ومن المقرر أن تبدأ أعمال إنتاج الفيلم في مطلع العام المقبل.



عرفت ان تحقق المعادلة الصعبة

أنجلينا جولي.. النجمة ذات الدور الإنساني المشهود



المسرح والسينما في أميركا والعالم، وهناك كانت لها العديد من المشاركات المهمة. في الرابعة عشرة من عمرها، قررت ان تتعد عن دراسة التمثيل، وان تمارس العديد من المهن، ومنها موديل لدى العديد من كبريات دور الأزياء والتصوير. ثم مصممة مراسم الدفن والعزاء، وهذا ما فجر بداخلها جوانب انسانية كبيرة، بالذات في فهم أبعاد الحزن.. والألم النفسي. وكانت ذات الفترة، عانت بعض المشاكل مع والدها، ولكنها كانت المبادرة الى عودة العلاقة من خلال مفاوضاتها على ان يشارك في بطولة فيلمها الشهير (لارا كروفت). الا ان كتاب الذكريات في هوليوود، يعتمدون عام 1981 بداية عملها في دور صغير في فيلم (لوكن توكيت اوت) فيلم من اخراج و بطولة والدها، وفي تلك الفترة قدمت مجموعة أعمال، ولكنها لم تحقق أي حضور بارز. وتأتي النقلة الأولى مع فيلم (كابروغ2) 1993 ثم فيلم (وذاوت ايفانانس) 1995، وظلت سنوات عدة تبحث عن ضالتها، من خلال عدد من الأدوار الصغيرة التي لم تكن تمنحها النجومية المطلقة. وتأتي نقطة التحول من خلال فوزها بجائزة الغولدن غلوب، عن دور (كاميليا والس) في فيلم جورج والسن عام 1997، وترشحت أيضاً لجائزة امي التلفزيونية عن ذلك الدور. وفي العام التالي 1998 جسدت دور عارضة الأزياء جيا كارنجي، في العمل التلفزيوني الذي انتجته (اتش. بي. او) والذي تمر خلاله بعدة مراحل بين النجومية حتى اصابتها بمرض الايدز في الثمانينيات من القرن الماضي، لتعود انجلينا لتقوم مجدداً بالفولدن غلوب وترشح أيضاً لامي. وتعود بعدها الى السينما، عبر عدد من الأعمال منها (هيلز كتنش) 1998، و(بلينج باي هارت) أمام شون كونري وجوليان اندرسون. في عام 1999 قدمت الكوميديا السينمائية (بانشنج تن) مع جون كوزال وزوجها في ذلك الحين بيلي بوب ثورنتون وكيت بلانشيت. وتنضج مراحل الاختيار، حيث تذهب الى أفلام المغامرات من خلال دور الشرطية التي تبحث عن قاتل مسعور في فيلم (جامع العظام) 1999، وفي ذات العام قدمت فيلم (غيريل) انترينت لتحوز مجدداً على الغولدن غلوب. في عام 2000 قدمت فيلم المغامرات (الذهاب في 60 ثانية) مجسداً دورا صديقة النجم نيكولاس كيج في الفيلم الحافل بالمغامرات. وتأتي النجاحات الحقيقية مع بداية الألفية الجديدة، وكان هوليوود اكتشفت نجمة جديدة، راحت تعمل على ترسيخها، بالذات مع فيلم (لارا كروفت: تمب رايدر) عام 2001. وتأتي مشاركة مع انطونيو بانديراس عام 2001 أيضاً في فيلم الخطيئة الأصلية). وفي عام 2003 قدمت الجزء الثاني من سلسلة (لارا كروفت) والذي حصد عوائد تجاوزت 156 مليون دولار، وهذا ما ساهم في ان يقفز اجرهما لتصبح واحدة من أعلى نجومات هوليوود الى جوار جوليا روبرتس. وتتواصل القفزات، حتى تصل الى فيلم (السيد والسيدة سميث) أمام براد بيت في عام 2005

الذين يبهرهم جمال النجمة الأميركية أنجلينا جولي، فاتهم التعرف على وجهها الانساني، ودورها الانساني، الذي يبدو أكثر جمالاً، وأكثر بهاء، وأكثر عمقاً، وأكثر قيمة، وهو الجمال الذي سيظل خالداً، حتى بعد غروب شمس هذا الجمال، لأن أنجلينا تنبتهت ومنذ مرحلة مبكرة من حياتها الى أهمية الدور الانساني للفنان.. والنجم. وهي بذلك كانت تقوم بالسباحة عكس تيار هوليوود، الذي يظل يريدها دائماً النجمة المثيرة والمغرية، التي تظهر مفاستها أكثر ما تظهر عقلها.. ولكن أنجلينا عرفت ان تحقق المعادلة الصعبة، فكانت في الحين ذاته، النجمة الهوليوودية الثانية، وأيضاً النجمة ذات الدور الإنساني المشهود. والراصد لمسيرة أنجلينا جولي، يعلم جيداً، بأننا أمام نجمة (نزقة) ترفض كل ما هو تقليدي، فقد قررت ان تتجاوز اسم والدها النجم الشهير، جون فويت، لتحمل اسماً خاصاً بها، وهذا ما فعله الكثير من النجوم، لعل أبرزهم في هذا المجال، نيكولاس كيج، الذي ينتمي الى عائلة المخرج القدير فرانسيس فورد كابلولا (عمه كابلولا وابنه عمه المخرجة صوفيا كابلولا).

ولدت انجلينا في 4 يونيو 1975 وهي ابنة النجم الحاصل على الأوسكار جون فويت، ووالدها هي عارضة الأزياء والممثلة السابقة مارشيل بيراترندي. عاشت أنجلينا طفولة قلقة بعض الشيء، خصوصاً حينما انفصل والدها عن والدتها الى رعايتها مع شقيقها. وعلى خطى أسرتها الفنية، كان ظهورها لأول في السينما الى جوار والدها في أحد الأفلام، وقد أصرت وهي في تلك المرحلة ان تختار ان تظهر حينما انفصل والدها عن والدتها الى رعايتها مع شقيقها. وعلى خطى أسرتها الفنية، كان ظهورها لأول في السينما الى جوار والدها في أحد الأفلام، وقد أصرت وهي في تلك المرحلة ان تختار ان تظهر باسمها هي والمعروف ان اسمها هي أنجلينا جولي فويت واسم انجلينا جولي هو اسم مركب، وجولي



الفكر

البروكلي يحافظ على صحة الجسم



ذكرت دراسة بريطانية أن البروكلي يحوي وحده مادة كيميائية تساعد في الحفاظ على صحة (البطاريات) الدقيقة التي تزود خلايا الجسم بالطاقة، وهو ما يساعد الجسم في الوقاية من المشكلات الصحية المتعلقة بالتقدم في السن، مثل السرطان وأمراض القلب. وبيّنت الدراسة التي نشرت في دورية (ديلي ميل) البريطانية أن باحثين من معهد نورويتش للأبحاث الغذائية اكتشفوا أن مادة كيميائية موجودة في البروكلي تساعد في الحفاظ على صحة الميتوكوندريا التي تزود خلايا الجسم بالطاقة.

وأجرى الباحثون دراسة على 57 متطوعاً قسموهم إلى 3 مجموعات، طلبوا من المجموعة الأولى تناول 400 غراماً من البروكلي في الأسبوع، إلى جانب غذائهم الطبيعي ولدة 3 أشهر، فيما طلبوا من المجموعة الثانية تناول (السوبر بروكلي) الذي يعرف باسم (بنفورت) الغني بمادة (غلوكورافانين)، فيما طلب من المجموعة الثالثة تناول البازلاء.

وأجرى الباحثون فحوص دم على المتطوعين قبل الاختبار وبعده، فلاحظوا أن تناول البروكلي الغني بالغلوكورافانين أدى إلى تحسين في مختلف التفاعلات الكيميائية التي تجري داخل (الميتوكوندريا) المسؤولة عن توليد الطاقة في داخل الخلية. وإذ لفت الباحثون إلى أنه يمكن الحصول على الفوائد ذاتها من تناول البروكلي الطبيعي (السوبر بروكلي).

ذكرت دراسة بريطانية أن البروكلي يحوي وحده مادة كيميائية تساعد في الحفاظ على صحة (البطاريات) الدقيقة التي تزود خلايا الجسم بالطاقة، وهو ما يساعد الجسم في الوقاية من المشكلات الصحية المتعلقة بالتقدم في السن، مثل السرطان وأمراض القلب. وبيّنت الدراسة التي نشرت في دورية (ديلي ميل) البريطانية أن باحثين من معهد نورويتش للأبحاث الغذائية اكتشفوا أن مادة كيميائية موجودة في البروكلي تساعد في الحفاظ على صحة الميتوكوندريا التي تزود خلايا الجسم بالطاقة.

وأجرى الباحثون دراسة على 57 متطوعاً قسموهم إلى 3 مجموعات، طلبوا من المجموعة الأولى تناول 400 غراماً من

الإكثار من تناول الأرز يرفع احتمال الإصابة بالسكري

كشفت دراسة صادرة عن باحثين في جامعة هارفرد، أن الإكثار من تناول الأرز يرفع من احتمال الإصابة بداء السكري، ولكن بنسب متفاوتة تعتمد في الأغلب على المعدل العمري للفرد.

وجاء في الدراسة التي نشرتها مجلة تايم الأميركية أن تناول كميات إضافية من الأرز بأنواعه، وخصوصاً الأرز الأبيض، يوميًا يرفع من نسبة الإصابة بمرض السكري بنسبة 10 في المئة على الأقل.

ونقلت المجلة عن رئيس فريق البحث ومقدم الدراسة البروفيسور في كلية هارفرد للصحة العامة كي سن: هناك بدائل عديدة ومتاحة للأفراد الذين يحتوي نظامهم الغذائي اليومي على معدلات كبيرة من الأرز الأبيض، وعلى رأسها الاستعاضة بالأرز البني عوضاً عن الأبيض.

كما أقيمت الدراسة، التي شملت أشخاص من الصين واليابان وأستراليا بالإضافة إلى الولايات المتحدة الأميركية، أن الأفراد من الأصول الآسيوية والذين يحتوي نظامهم الغذائي اليومي على كميات من الأرز ترتفع عندهم احتمال الإصابة بداء السكري بنسبة 27 في المئة.

وأشارت الدراسة، التي بنيت على أربعة أبحاث سابقة في المجال ذاته شملت أكثر من 352 ألف شخص بين أعوام 4 و22 عاماً، إلى وجود علاقة قوية بين الكميات المستهلكة من الأرز يوميًا وتأثير ذلك على قدرة الجسم على التعامل مع معدلات السكر الإضافية في الدم.

التأمل قد يخفف التهاب المفاصل

أشارت دراسة نُشرت مؤخرًا في مجلة Brain, Behavior, and Immunity إلى أن التأمل المستند إلى الوعي التام قد يساهم في التخفيف من الالتهاب في حالة من يعانون التهاب المفاصل الرثياني أو أمراض التهاب الأمعاء.

يُشكل التوتر عاملاً رئيساً في هذه الحالات. ويُعتبر هذا النوع من التأمل من التقنيات الخفيفة للتوتر لأنه يجعل المريض يسترخي بتركيز الوعي على التنفس، الأفكار، وحواس الجسم. ضمنت هذه الدراسة 49 شخصاً، معظمهم من النساء، شاركوا في التأمل الواعي أو برنامج عام لتحسين الصحة طوال ثمانية أسابيع.

عرضهم الباحثون بعد ذلك المشاركين لأوضاع تسبب التوتر. وعندما قاسوا مؤشرات الالتهاب والتوتر لديهم، تبين أن من شاركوا في التأمل الواعي عانوا مقداراً أقل من الالتهاب، مقارنة بالمجموعة الأخرى.

صحيح أن التأمل الواعي لا يُعتبر علاجاً لالتهاب المربط بالتوتر، إلا أنه يساهم في تعزيز فاعلية العلاجات التقليدية، ويسهل على الناس ممارستها.



كلب يقفز إلى أعلى للحاق بالقرص خلال عرض للكلاب في ولاية نيو جيرسي. (رويترز)

قرأت لك

الخس



الخس من العائلة المركبة، وهو من المحاصيل المرتفعة في القيمة الغذائية، كما أنه نبات حولي وله أشكال متنوعة، ولذلك يختلف طول الأوراق باختلاف أصنافه، أما الثمار أو البذور فهي صغيرة الحجم ولونها غالباً بني غامق يميل إلى الأسود، وأهم الأصناف المنتشرة زراعتها الإثيوب والبلدي والرومي.

تحتوي أوراق الخس على نسبة كبيرة من السكريات وكميات قليلة من الأملاح المعدنية مثل البوتاسيوم والمنجنيز والفسفور والكالسيوم والحديد، وهو مصدر غني بالفيتامينات وخاصة فيتامين (هـ). يوجد في وسط أوروبا ومنطقة البحر الأبيض وجنوب روسيا. الأجزاء المستعملة الجنود والأوراق.

عرف قدماء المصريين نبات الخس وفوائده في تهدئة الأعصاب وعلاج العقم وزيادة الخصوبة؛ نظراً لاحتوائه على فيتامين (هـ) والخس دواء مسكن أو مهدئ ومرطب للبشرة وضاف للأرق ويعتبر الخس ملين جيد، ويفيد في حالات الاضطرابات الوظيفية وتصلب الشرايين

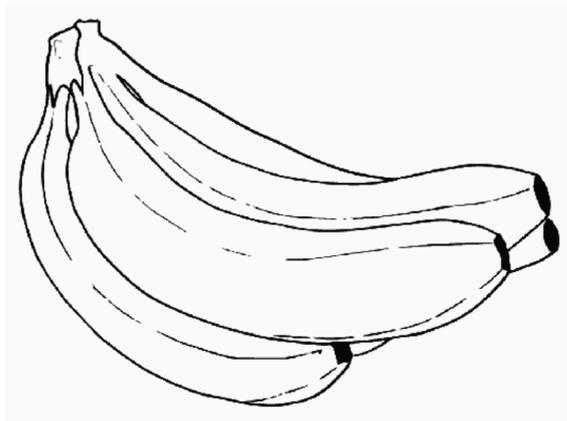
سؤال وجواب

- ماذا يطلق على الشاعر الذي عاش في عصرين؟
-شاعر مخضرم
- من هو الشاعر الذي قتله شعره؟
-المتنبي
- ما هو جمع غراب؟
-أغربة، غريان، أغرب
- من هو أشعر الشعراء؟
-امرؤ القيس
- ما مفرد كلمة أبابيل؟
-أبالة
- 84- ما مثنى كلمة عصا؟
-عصوان

هل تعلم؟

- لسان القط سلاحه الدائم فهو مملوء بغدد تفرز سائلاً يضمد جرحه عدة مرات حتى يلتئم.
- روى أحد الباحثين أنه سمع عن طائر قام بتجبير قدمه المكسورة باستعمال الطين وعيدان الحطب.
- أكبر جزء من فيتامينات الفاكهة يوجد في قشرها ولذلك ينبغي أن نأكلها بقشرها.
- عصير الفاكهة وحده يجب تناوله بسرعة فالانتظار يعرض فيتاميناته لأكسدة الهواء كما أن بعض الأنواع تسد بسرعة وأهمها الجزر.
- من خل ال تحليل دموع البشر تبين أنها تحتوي على مواد كيميائية مسكنة للألم يفرزها المخ عندما يبكي الإنسان.
- إذا مات الضيل وهو واقف فانه يظل واقفاً لبضع ساعات قبل أن يسقط أرضاً.
- زفير الأسد يمكن سماعه من على مسافة 8 كيلومترات.
- النعامة تعيش حتى 75 عاماً وتظل قادرة على التكاثر حتى سن الخمسين.
- في مصر الفرعونية كان الأسبوع يتألف من 10 أيام.
- يتعين على معدة الإنسان أن تفرز بطانة مخاطية جديدة كل أسبوعين وإلا فإنها ستتهضم نفسها.
- هناك نوع من النمل يشتهر باسم (النمل السفاح) وذلك لأنه يشن غارات على مستعمرات النمل المجاورة له حيث يقتل ملكاتها وينهب محتوياتها ثم يقتاد عدداً من ذلك النمل ويجبره على العمل كعبيد لديه!

مساحة للتلوين



قصة نهاية الأسد المخادع

وصل إلى الغابة الجميلة اسد ضخم الجسم كث اللبدة عيناه واسعتان وصوته عال يصم الأذان.. اتخذ من احد الكهوف الواسعة عربنا له وبعد ان افترشه رفع على بابه راية بيضاء كبيرة، استعجبت حيوانات القرية من ذلك لكنه طمأنهم وقال لهم: انا لا أتناول غير النباتات فقط فقلبي لا يطاوعني على أكل لحوم اصداقائي الحيوانات ومعدتي مريضة لا تهضم اللحم وانا اخلد إلى النوم كثيرا جدا ولا وقت عندي للصيد، واحب ان اجلس في بيتي كثيرا فأرجو من ان تشرّفوني دائما بزيارتكم ومن لديه مشكلة ايضا تستطيع ان احلها له فقد كنت حكيم غابتي.

صدقت الحيوانات الطيبة الاسد المخادع ولمدة اسبوع كانت الحيوانات تدخل عنده تزوره وتخرج سعيدة من تلك الزيارة حتى جاء وقت بدأت بعض الحيوانات تخفتي شيئا فشيئا وبدأت الغابة تحس بالقلق منهم من يقول هاجرت ومنهم من يقول غادرت لكن الثعلب المكار لم يقل شيئا بل بدأ في مراقبة بيت الاسد مراقبة جيدة حتى تأكد تماما ان هناك من يدخل ولا يخرج ولان الاسد لم يكن نظيفا فقد كان ينهني من وجبته واليقي الطعام داخل الكهف بعيدا عن الاعين لكن ذلك لم يخف راحتها الغفنة وذهب الثعلب واخبر سكان الغابة بما يفعله الاسد المخادع.

اعتبت الافكار الحيوانات فيما يفعلونه بذلك الاسد ولم يجدوا الاجابة الا عند القط الذي قال: نقوم بزيارة جماعية للاسد ولن يستطيع ان يأكل منا احدا وأثناء ذلك دعوني استوضح الكهف بنفسي وبعد ان قاموا بتلك الزيارة تأكد للجميع انه ليس هناك من مخرج للاسد غير باب الكهف فقط، لذا استعد الجميع لتقديم بعض الهدايا المتواضعة للاسد فحمل كل منهم ما استطاع من حجارة واجتمعوا في مدخل الكهف بأعداد كبيرة وبأيديهم القوية وبقلوبهم الحزينة ورفضهم لوجود من يخدمهم اخذ الجميع في قذف الاسد بالحجارة وكلما انتهت اتوا بغيرها حتى أمثلا الكهف بها وأصبحت سدا يحول دون خروج الاسد بل لقد قام الفيل وبمعاونة اصحابه بحمل جذوع الاشجار القوية واغلقوا بها باب الكهف تماما وبعد ذلك بيومين كانت رائحة الاسد الميت تملن عن هزيمته شر هزيمة وسقوط رايته البيضاء على باب الكهف.



عائشة سلطان مصعب الكعبي



شمة جمعه علي سميد القبالي



سامية احمد راشد الشامسي



دانة فالد حمد الراشدي

متفوقة في دراستها. ومتعاونه مع زملائها تهوى الرسم والتلوين.. وتتمنى ان تصبح طبيبة في المستقبل.. ونهدي صورتها إلى جميع الأهل والأصدقاء.

متفوقة في دراستها. ومتعاونه مع زملائها تهوى الرسم والتلوين.. وتتمنى ان تصبح طبيبة في المستقبل.. ونهدي صورتها إلى جميع الأهل والأصدقاء.

متفوقة في دراستها. ومتعاونه مع زملائها. تهوى الرسم والتلوين.. وتتمنى ان تصبح معلمة في المستقبل.. ونهدي صورتها إلى جميع الأهل والأصدقاء.

متفوقة في دراستها. ومتعاونه مع زملائها تهوى الرسم والتلوين.. وتتمنى ان تصبح طبيبة في المستقبل.. ونهدي صورتها إلى جميع الأهل والأصدقاء.