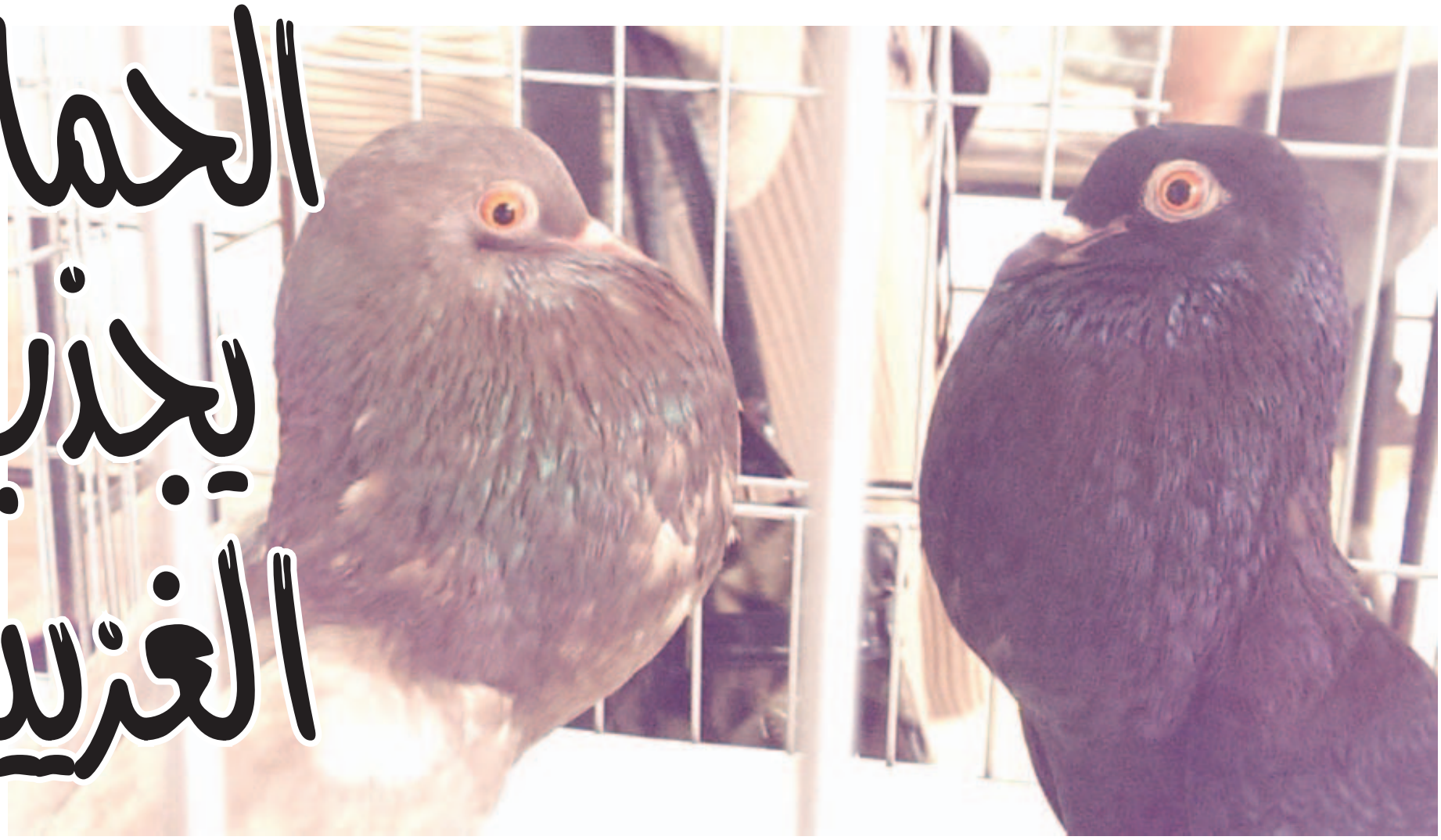
استراحة الحياة

الثلاثاء /12-5-2015

العدد (صفر)

الحمام يجذب الغزيلين



العلاقات عبر مواقع التواصل

«الحي ابقى من الميت»

أطعمة للأطفال أيام الامتحانات

مباراة بين الفضائيات قبيل رمضان

شراء بلا تفكير

عادل إمام يقلق النظام

العناية بالأقدام .. سر جمالك

العلاقات عبر مواقع التواصل..
بين التعبير عن الذات والغرق في الملذات

استراحة الحياة

مريانة بدوية

اقتصر التواصل الاجتماعي قبلا على آليات محدودة وبدائية، اما حديثا فأصبح عالما مختلفا يربط الناس جميعا بكل سهولة ويسر، وصار الانسان لا يستصعب اي مسافة جغرافية مهما كانت بعيدة، فنلاحظ ان الانسان المعاصر عبر الانترنت وغيره من وسائل التواصل مرتبط بغيره في جميع انحاء العالم، ويتجلى ذلك من خلال التعارف والعلاقات المتعددة، سواء التجارية او الاجتماعية او العاطفية، فهي تعمل على تواصل دائم بين الجميع، ومن خلاله يتعرف الفرد على اشياء لم يرها طيلة حياته ولم يسمع عنها من قبل.

الشابة ميساء بدوية ترى ان التواصل عبر وسائل الانترنت عبارة عن عالم وهمي افتراضي، وهو في الغالب تعبير عن فراغ عاطفي ونفسي ووجداني عند الكثيرين.

وقالت: في هذا العصر اصبحت وسيلة يستخدمها أغلبية الناس إما للهروب من المشاكل الخاصة والتفريغ عن أنفسهم بالتواصل مع اشخاص يقومون بالترفيه عنهم، ويمكن من خلال الغرف السرية الموجودة في تلك المواقع التحدث بصراحة، وقول مالا يمكن قوله في العلاقات المباشرة، ويلجأ بعض الأشخاص للتعرف على بعضهم عن طريق مواقع التواصل الاجتماعي لأكبر مدة ممكنة، ويمكن ان يبنوا مستقبلهم على اساس هذه العلاقة عبر العالم الافتراضي.

وتقول المواطنة سلوى أبو سيف: احيانا يصنع التواصل عبر الانترنت علاقات حقيقية لكنها نادرة جدا، فغالبا ما يكون عالما وهميا، واكدت انه عبارة عن تفريغ عاطفي ونفسي لدى الأفراد، ومحاولة للهروب من العلاقات الاجتماعية المباشرة والواضحة الى علاقات محكمة بالسرية والكتمان، موضحة ان غرف الدردشة داخل الانترنت ليست المكان الصحيح والآمن الذي يتحدث الشخص فيه مع غيره، ليقول مالا يستطيع قوله في العلاقات المباشرة.

واضافت ابو سيف ان العلاقات العاطفية عبر مواقع الاتصال الاجتماعي لا يمكن بناء مستقبل عليها، واذا حصل فذلك نادر جدا.

الشاب عبد الرحمن كحلوت قال: المواقع الالكترونية قد تكون وسيلة تواصل مع الناس لمعرفة اخبارهم ومشاهدة صورهم، فنتحدث مع الأقارب في خارج البلاد بسعر أوفر كثيرا من الهاتف والمحمول، لكن من سيئاتها وجود بعض الناس يكتشفون اشياء خاصة زيادة عن المعقول عليها، وتحد كثيرا من الخصوصية.

وأكد انه في حالة التواصل عبر الانترنت دون حذر تكون هناك خطورة في الأمر موضحا ان الانسان كائن اجتماعي لا يستطيع العيش دون التأثر والتأثير في المجتمع، وذلك يتم حاليا من خلال التفاعل الاجتماعي الالكتروني الذي جاء كنعمة للتواصل الاجتماعي بين الناس، كونه اقل تكلفة.

واكد الفقيه الدكتور ماجد تربان انه اذا كان الاسم واضحا والصفة معروفة للشخص عبر وسائل التواصل الاجتماعي تكون العلاقة واضحة، اما اذا كان اسما وهميا ولا يوجد اي عنوان او اشارة ومعلومات شخصية عن هذا الشخص، فيكون في هذه الحالة عالما وهميا، وقال: الفيس بوك شبكة من 275 شبكة ولدت للتواصل الاجتماعي بين البشر، فاذا كان الوضوح سيد الموقف بخصوص الاشخاص والاسماء فلا مانع ان تكون علاقة حقيقية.

وقال تربان: الفيس بوك يحتوي على العلاقات الجدية الواضحة وهي اشبه بالعلاقات العادية ويحتوي على العلاقات السرية وربما تصل الى حدود بعيدة جدا، الذي يحدد طبيعة هذه العلاقة الطرفان وليس الفيس بوك نفسه. واضاف: يوجد العديد من الاشخاص لهم علاقات مفيدة مع آخرين خارج البلاد عبر الانترنت، فيما يستخدمه آخرون للتسلية والخديعة فحسب.

زواج كبار السن..«الحي ابقى من الميت»

استراحة الحياة

وسام القيشاوي

قد تظهر بين حين وآخر قضية جريئة ليست سائدة في مجتمعنا الغزي، قد يتفق معها البعض أو يرفضها، بينها زواج كبار السن وما يترتب على ذلك من نظرة المجتمع الشرقي لها، واعتبار البعض لها أمرا مخجلا بعض الشيء دون التفكير بما يجول في عقول ونفوس هؤلاء بعد فقدانهم شريك العمر سواء بالوفاة أو الطلاق.

فزواج كبار السن قد لا يكون الغرض منه إشباع الرغبات، وإنما يكون أساسه ملء الفراغ وقتل الوحدة، فكل من الرجل والمرأة بعد أن يكونا قد اتما رسالتهما مع الأبناء يكون كل منهما في أمس الحاجة إلى من يشاركه حياته ويبادله الرعاية والاهتمام خاصة في هذه السن المتأخرة، إلا ان كبار السن يصطدمون غالبا برفض الأبناء لزواجهم للمرة الثانية، فتقبل فكرة الزواج مرة أخرى خاصة بين فئة المتعلمين والمثقفين الذين ينظرون إليها على انها عيب اجتماعي، وتدل نظرتهم على قلة الوعي والأنانية وحب التملك المسيطر عليهم حسب البعض.

المواطن توفيق شومر " 65 عاما " تزوج مرة ثانية قبل خمس سنوات بعد تقاعده بغرض انجاب الأطفال، خاصة انه لم يتمكن مع زوجته الاولى من الانجاب قال: "كنت أشعر بالوحدة حينما أعود للمنزل كونه خاليا من الأولاد وهذا الشعور يقتلني، الأمر الذي دفعني للزواج متأخرا بعد مشاورة زوجتي بالفكرة وتمت الموافقة من قبلها" مشيرا الى أنه يشعر الآن بسعادة كبيرة لوجود طفلين وزوجته بجانبه يملأون حياته بالفرح.

أما المواطن عبد الغفور الربعي " 69عاما" فقال: إنه بعد وفاة زوجته اصبح وحيدا لأن ابناءه مستقلون عنه وبناته متزوجات، وهو يسكن وحده في المنزل، مشيرا الى ان ابناءه قسموا زيارتهم له خلال الأسبوع لتعويضه عن الشعور بالنقص وقتل الوحدة في نفسه، منوها الى ان ذلك العمل لا يغني عن وجود شخص بحياته يقف بجانبه بشكل دائـــم كما زوجته.

واضاف الربعي أنه اصبح يشعر انه عبء ثقيل على ابنائه ومن المفروض ان يتخذ قرار الزواج بالرغم من معارضتهم للفكرة، فطلب منهم تزويجه بامرأة هم يختارونها له لإرضائهم، منوها الى انه بعد زواجه شعر بالسعادة وأن الحياة عادت له من جديد، لوجود زوجته الجديدة بحياته التي تهتم به وترعاه.

وقالت المواطنة نور مطر: "هذا الزواج لا يوجد به خطأ ولا جريمة طالما أنه مبني على اساس صحيح، والانسان مخلوق اجتماعي يحتاج لشريك في حياته، وكل انسان بطبيعته محتاج لشخص يشعره بالأمان والراحة بجانبه".

أما نضال حميد فرأى ان كلا من الرجل والمرأة يحتاج لحنان الآخر، لذلك يلجأ عدد منهم للزواج بعد فقد ازواجهم لملء فراغه الروحي والنفسي، والرغبة في الاطمئنان من خلال وجود شريك يعيش معه في البيت تحت سقف واحد، وأن هناك شخصا آخر يتنفس بجواره.

وقال أحمد سعد ان الآباء هم أمانة في أعناق أبنائهم، وليس هناك انسب من وقت كبرهم ليردوا لهم الجميل، مبينا ان الأبناء قد يعوضون النقص لديهم في هذا السن ويملأون عليهم حياتهم بالسعادة دون الحاجة لجلب شريك آخر يؤنسه.

أما أمل من غزة التي توفيت والدتها وتزوج والدها بأخرى فأكدت انها ترفض هذا الزواج، وأن من جاءت لتأخذ مكان أمها لا تصلح بتاتا لوالدها، حيث إن زوجة أبيها اصبحت حاجزا بينهم وبين ابيهم، وترفض ان ترتبط بعلاقة طيبة بها وبإخوتها.

وقالت المحامية فايقة مدوخ ان الزواج له مبرراته في كل سن، ويحتاجه كل من الجنسين لكسر الوحدة بحياته، منوهة الى ان الرجل يحتاجه أكثر عند كبر سنه لأن لديه متطلبات وحاجة للرعاية أكبر من المرأة، مضيفة انه ليس هناك أسباب دينية تمنع ذلك طالما ليس هناك غايات اخرى قد تفسده، والأساس منه المودة والرحمة.

واوضحت الاخصائية الاجتماعية خلود الحداد ان الشخص بعد سن الخمسين يحتاج للترابط أكثر من قبل، ولذلك هو محتاج للشريك الآخر ليكمل دائرة حياته ويجعلها في مرحلة تكامل، فيكون الارتباط انجح وانجع وسيلة لإشباع هذه الحاجة.

واضافت ان الرجل المسن الراغب بالزواج لا يلاقي الرفض غالبا إلا من اقارب الزوجة الاولى وأحيانا من بعض ابنائه كنوع من التخليد لذكراها، اما اقارب الرجل فيعتبرون غالبا ان هذه حاجته الاجتماعية وعليه اشباعها.

وقالت الحداد: الرجل والمـرأة يحتاجان لبعضهما بنفس القدر وليس بنسب متفاوتة، فيحتاج الرجل الى امـرأة تلبي حاجاته الاجتماعية والنفسية، واغلب الرجال يختارون امرأة أربعينية لتلبية طلباته، وخوفا من حدوث أزمات صحية طارئة له فتكون بجانبه لرعايته، اما المرأة فتحتاج الرجل للحماية والستر، فهنا تكتمل دائرة الحياة، وفطريا لا يستطيع الانسان الا ان يتشارك ويتفاعل مع الآخر.

«من» الارشيف»

اغراء عروض المتاجر .. شراء بلا تفكير

بشار داغمة

هل دخلت إلى سوبر ماركت ضخم وكان هدفك شراء غرض واحد، لتجد نفسك أمام «الكاش» تدفع نحو 500 شيقل أو أكثر، ما الذي دفعك إلى شراء كل هذا؟ وهل فكرت إذا كنت تحتاج فعلا كل ما اشتريته، ربما أسئلة لن تجد لها إجابات في نفسك، لكن كن على ثقة أنك لست الوحيد الذي فعل ذلك، الأمر ربما يكون خارج عن إرادتك، لكنك وقعت ضحية الانبهار، ووضعت العروض غشاوة على عينيك فهرولت وراءها باحثا عن التوفير لكنك نسيت أنه لدى دخولك كنت تخطط لدفع مبلغ 50 شيقلا مثالا وعند خروجك تضاعف الرقم إلى عشرة أضعاف.

في كتاب بعنوان «أنت لست ذكيا إلى هذا الحد»، يطرح مؤلفه ديفيد ماكارني، مجموعة من الإيضاحات حول سبب إقبال الناس على شراء ما لا يحتاجونه، مؤكدا أن الإنسان عادة عندما يدخل إلى المحلات الكبرى لا يشتري بملء إرادته، فإداراة تلك المحلات تتلاعب بالمستهلك نفسيا.

ولا يتردد الكاتب في إطلاق مصطلحات مثل «تفكير الأشخاص غير السوي»، أو أفعالهم الغبية لدى دخول المحلات التجارية وفقا لما ينقله عنه موقع «»بغ ثينغ».

ويوضح كتاب «أنت لست ذكيا إلى هذا الحد» أن كل ما في المتاجر يؤثر على قرارات الزبون، بدءا من العروض التي يتم تقديمها على بعض الأصناف، ووصولا إلى تصميم المتجر، وطريقة وضع المنتجات، والظروف المتعلقة بدرجة الحرارة والأجواء الداخلية. فهذه العوامل مصممة دائما – إذا كانت إدارة المتجر خبيرة- لكي ينفق المستهلك أكبر قدر من المال، وعلى بضائع قد لا يكون دائما بحاجة إليها.

«استراحة الحياة» دخل عددا من المحلات الكبرى، لكن أصحابها وموظفيها يرفضون الحديث عن الآليات المتبعة لديهم لإقناع الزبائن بالشراء، لكن الملاحظ فعلا أن عددا من المحلات الكبيرة تطبق التعليمات التي يحذر منها كتاب «أنت لسن ذكيا إلى هذا الحد»، فمثلا نجد أن ثلاجات الألبان والأجبان تكون في أبعد نقطة داخل المحل، وحسب تفسير الكتاب فإن هذه الأصناف يحتاجها الجميع ومضطرون للوصول إليها في أبعد نقطة وهذا يعني أن الزبون سيمر قبل الوصول إلى هدفه على عشرات وربما مئات الأصناف الأخرى.

يطرح عليك الكتاب تساؤلات أخرى فمثلا: «هل انتهيت من التسوق وتوجهت إلى صندوق الدفع وحول الصندوق وجدت أشياء صغيرة معروضة وقررت الشراء لحظات قلتك في منها أيضا مع أنك منذ ذاتك لن أشتري المزيد؟

نعم إنها إحدى طرق المتاجر لجعلك تشتري أكثر حتى في آخر لحظة قبل أن تغادر المكان، ويصنف هذا الأمر تحت مصطلح «الشراء الاندفاعي» أي الشراء من دون أي تخطيط مسبق. ويظهر ذلك من خلال عرض السجائر، والمشروبات الغازية والشوكولاته وغيرها من الأغراض الصغيرة بالقرب من صندوق الدفع. كما تظهر هناك العروض الخاصة بالأغراض الصغيرة تلك كشراء 4 ألواح شوكولا والحصول على واحد مجانا، وست شفرات حلاقة بدل خمس، وغيرها.

ويؤكد إياد عنبتاوي رئيس جمعية حماية المستهلك في نابلس أن الكثير من الناس يقومون بعادات شرائية خاطئة الأمر الذي يدفعهم إلى استنزاف جزء كبير من ميزانيتهم خارج الخطة الموضوع لها، بحيث يذهب جزء كبير للشراء من محلات السوبر ماركت.

ويقدم عنبتاوي في حديثه مع «استراحة الحياة» مجموعة من النصائح للمستهلكين خلال توجههم للشراء من المحلات الكبيرة التي تقدم عروضا وتتبع الأساليب الذكية في البيع، داعيا إلى عدم الانجرار وراء العروض واتباع أسلوب التخطيط المسبق قبل التوجه للشراء باستخدام الورقة والقلم وكتابة كل شيء يحتاج المستهلك قبل وصوله إلى داخل المحل ويلتزم بالقائمة التي أعدها مسبقا.

كما يدعو عنبتاوي المستهلكين إلى تقدير القيمة المادية للأشياء التي يحتاجونها وعدم أخذ كثير من تلك القيمة حتى لا يضطروا لشراء ما لا يحتاجونه.

وينوه عنبتاوي إلى أن الكثير من الأصناف التي يكون عليها عروض لإغراء المواطن بشرائها تكون فترة انتهاء صلاحيتها قريبة، مشيرا على سبيل المثال إلى أن المواطن قد يشتري 3 علب من صنف معين عليها عروض لكنه يستهلك علبة واحدة فقط قبل انتهاء الصلاحية ويضطر لاتلاف ما تبقى، وهذا يعني انه ربما دفع ثمنا للعلبة التي استهلكها يكون أكبر من ثمنها قبل العرض.

الفضاء الإلكتروني.. قنبلة موقوتة ستفجر كل خصوصيات الإنسان

حذر مارك غودمان خبير التقنيات في إدارة الشرطة بمدينة لوس أنجلوس الأميركية المتخصص في الجرائم الإلكترونية من "المساحة المظلمة المريعة للتقنيات الرائعة التي تعمل سريعا على تغيير وتشكيل حياتنا". وهو ينذرنا باقتراب عاصفة من الجرائم الإلكترونية.

يقول غودمان مؤلف الكتاب الجديد "جرائم المستقبل": إن "العالم سيشهد توسع الإنترنت بشكل لا مثيل له. والأمر يشبه الأيام الخوالي عندما نفدت أرقام الهواتف لدى لندن أو نيويورك وكان لزاما إنشاء أرقام هاتفية جديدة للمناطق. وهذا بالضبط ما نفعله بالإنترنت حاليا، ولسوف يكون التأثير مهيبا".

"الإنترنت" الجديدة

الإنترنت القديمة تدعم نحو 4.5 مليار اتصال متزامن، لكن نظام العنونة الجديد المزمع الإعلان عنه قريبا تحت مسمى بروتوكول الإنترنت السادس سيدعم حتى 79 اكتليونا (واحد وبجانبه 27 صفرا) اتصال في وقت واحد، أي ما يقابل خدمة 78 مليار مليار مليار من الأشياء التي يمكن وصلها على الإنترنت في نفس الوقت. لذا، إذا كانت الإنترنت في يومنا هذا بحجم ملعب للغولف، فإنها في خلال الأعوام القليلة القادمة سوف تنمو حتى تقارب حجم الشمس ذاتها. وكل حبة رمل على كوكبنا سوف يكون لها عنوان على الإنترنت متضاعف تريليون مرة.

ويضيف: "في السابق، لم يكن يساورني القلق حول التلفاز القابل للقرصنة، أو منظم دقات القلب القابل للقرصنة، أو السيارة القابلة للقرصنة، أو حتى الحيوان الأليف القابل للقرصنة. لكن الآن صار كل ذلك ممكنا.. لقد تمكنا من وصل العالم ببعضه البعض، غير أننا فشلنا في تأمينه"، كما يقول في حديث لمجلة "نيوساينتست" البريطانية.

في الماضي، كان بإمكانك شراء مسدس أو سكين، ثم تختبئ في زقاق مظلم حتى يمر بك أحد البلهاء فتبرز إليه وتقول "أعطني حافظة نقودك، غير أنك لن تستطيع سرقة إلا 4 أو 5 أشخاص باليوم الواحد. إلا أننا الآن نشاهد نقلة نوعية في عالم الجريمة، ففي قرصنة إلكترونية واحدة تعرضت لها شركة (تارغيت) للتجزئة في الولايات المتحدة عام 2013، وقع أكثر من ثلث المواطنين الأميركيين ضحايا لتلك الهجمة، ومن بينهم عشرات ملايين المواطنين الذين سرقت بياناتهم المصرفية. ولذلك، يمكن لشخص وحيد اليوم سرقة مائة مليون شخص في اليوم الواحد. لم يكن ذلك ممكنا أبدا في الماضي نظرا لاتصالنا جميعا عبر تقنيات ضعيفة.

تقنيات المجرمين

وكان غودمان على دراية باستخدام أدق تفاصيل التقنيات، وعمل مع الإنتربول لمدة 10 سنوات، في مساعدة قوات الشرطة حول العالم على مواجهة الجرائم الإلكترونية. ويقول إنه تعرف على قيام الأشرار باستغلال التقنيات الحديثة، ففي أواخر الثمانينات وبداية التسعينات، حينما لم تكن أجهزة (بيجر) للتراسل شائعة الاستخدام كان يرى أفراد العصابات وتجار المخدرات يحملونها ويتواصلون من خلالها.

تحمل البرمجيات الحديثة رموزا للقرصنة بين طيات البرامج، فإذا ما كنت تريد تنفيذ قرصنة على أحد البنوك قبل 20 عاما مثلا، كان لزاما عليك أن تكون من خبراء القرصنة المعدودين. أما الآن، فما عليك إلا دفع مقابل مادي معين إلى أحد الخبراء الذين يدرجون معرفتهم التقنية العالية في برمجياتهم الإجرامية. ومعظم هجمات القرصنة الحالية لا يشرف عليها البشر، فحادثة القرصنة على شركة تارغيت نفذها صبي يبلغ 17 عاما من عمره يعيش في موسكو كان قد ابتاع بعض البرمجيات من على الإنترنت مكنته من الولوج إلى شبكة الشركة المذكورة.

اختراقات إلكترونية

إن كل جهاز متصل بالإنترنت يعد هدفا للمجرمين، إذ لم يتمكن أحد قط من بناء نظام حاسوبي ضد الاختراق والقرصنة. ويقول غودمان إننا نسابق الزمن وبسرعة فائقة لوصل كل جهاز لدينا بالإنترنت وكلها أجهزة غير آمنة تماما. ينبغي علينا التوقف للحظات. إذا ما اخترق أحدهم تلفازي، فهل سوف أعير الأمر أي أهمية؟ ولكن كل الخدمات العالمية الحساسة تديرها الكومبيوترات، وإننا نرى تلك الكومبيوترات

عرضة للهجمات والقرصنة أكثر من ذي قبل. يسعى الناس جميعهم نحو السلطة. والآن، إذا ما سيطرت على الرموز ن فإنك تسيطر على العالم.

إن الأدوات التي نستخدمها في حماية أنفسنا يمكن تخريبها واستخدامها ضد مصالحنا. وهذا ما يمكن تسميته "نموذج الجودو من الأمن الإلكتروني" - بمعنى استخدام قوة خصمك في هزيمته. فلا يمكنك التأكد أنه حينما تنتشر 300 كاميرا مراقبة مثلا شوارع لندن، أو في أي مدينة، أن الحكومة فقط هي من تراقب تلك الشوارع.

كما لا يمكن لأحدنا الوثوق فيما تعرضه علينا الشاشات. كلنا نتلقى رسائل وهمية على البريد الإلكتروني تبدو وكأنها قادمة من البنوك التي نتعامل معها. ولقد انتقل ذلك الأمر إلى مستوى جديد تماما مع هجمات دودة ستوكسنت الإلكترونية التي تعرضت إليها إيران في عام 2010. فقد كان المهندسون النوويون يطالعون الشاشات التي تعرض لهم حالة أجهزة الطرد المركزية العاملة على تخصيب اليورانيوم. وكانت الشاشات تشير إلى أن كل شيء على ما يرام في الوقت الذي كانت أجهزة الطرد المركزية تخرج عن السيطرة. والحقيقة، أن أحد المتسللين قد تمكن من اختراق المساحة الفاصلة بين ما يجري في الواقع وبين ما تعرضه الشاشات. بالتالي، ووفقا لذلك المثال، صرنا مقطوعو الصلة بالواقع المادي، بهذه الطريقة.

حافة الخطر

غالبا ما يقال إننا على حافة الخطر إذا ما تحدثنا عن الأمن الإلكتروني، فهل ذلك معقول؟ إذا ما كنت راضيا بجهلك التام حول التكنولوجيا وتسعد كثيرا ببعض النقرات البسيطة على هاتفك الآيفون، فإنك بالتأكيد في خطر كبير. فهناك شخص ما في الخارج يدرك تماما كيف يعمل ذلك الهاتف ولسوف يستخدم معرفته تلك ضدك في يوم ما. علينا أن نتيح للناس نوعا من الصحة التقنية.

في عالم الواقع أغطي فمي إذا ما عطست، لكن ليس لدينا أي فكرة عن شكل النظافة على الإنترنت، لذا نستمر في نشر "المرض"، وإرسال ملفات ملحقة برسائل بالبريد الإلكتروني تحتوي على فيروسات، وندخل وحدات ذاكرة محمولة لغرباء في أجهزة الكومبيوتر الخاصة بنا. مع ذلك من أسباب المخاطر الرئيسية التي نواجهها اليوم هي البرامج السيئة. صحيح أن عملية التشفير معقدة، لكن شعار موقع "فيسبوك" مثلا هو "تحرك بسرعة واكسر الأشياء". بعبارة أخرى، السرعة بالنسبة إلى السوق أهم من الأمان. ومن السخف إلقاء اللائمة على البشر عوضا عن الالتفات إلى مدى سوء فعالية تصميم العنصر الأمني في النظم والبرامج.

روبوتات معادية

وإذا أصلحنا عنصر أمن الإنترنت، هل يمكن ألا نقلق؟ إن التهديدات التي نتحدث عنها تقبع وراء شاشات الكومبيوتر. إذا سرق أحدهم 50 دولارا من حسابك المصرفي، فلن تتضرر بدنيا، لكننا قد نتضرر مع انتشار الأجهزة الموصولة بالإنترنت.

ونحن الآن أمام واقع جديد إذ إن نسبة كبيرة من الأجهزة التي سنستخدمها قريبا في الاتصال بالإنترنت ستصبح روبوتات تستطيع التحرك. لقد اقتربنا من اختراع ملايين من أجهزة الكومبيوتر التي تسير، وتزحف، وتتدحرج، وتسبح. إنها ستحلق مثل الطائرات التي تعمل من دون طيار، وتلاحقنا في أسراب، وتتبعنا في الشوارع. تستطيع الروبوتات الركل، وتسديد اللكمات، والتصويب.. وكذلك يمكن اختراقها.

وقد شهدنا بالفعل أمثلة لأشخاص يستخدمون طائرات تعمل من دون طيار. وألقى مكتب التحقيقات الفيدرالي القبض على شاب يدعى رضوان فردوس كان يخطط لوضع متفجرات على طائرات صغيرة تعمل من دون طيار وتوجيهها نحو مبنى وزارة الدفاع الأميركية، والبيت الأبيض. وفي سياتل كان هناك سيدة تغير ملابسها دون إسدال ستائر غرفتها في الطابق الخامس والعشرين في أحد المباني، وهو أمر لم يكن يثير قلقها في الماضي، لكنها عندما نظرت من النافذة وجدت طائرة صغيرة من دون طيار تصورها. وإذا اتصلت بالشرطة وقلت: "هناك طائرة من دون طيار تحلق خارج شقتي"، ماذا ستفعل الشرطة؟ لا توجد أي وسائل متاحة.

أسلحة بيولوجية

- ماذا عن علم البيولوجيا الصناعية؟

على الأرجح هناك مشكلات في هذا المجال أيضا. من أين نبدأ؟ إذا كنت بمقدورك تسجيل مكونات الحمض النووي، فبإمكانك أيضا اختراقه. ومكونات الأسلحة البيولوجية مثل الإيبولا، والأنفلونزا الإسبانية، متوفرة على الإنترنت. وقد انخفضت تكلفة تصنيعها كثيرا، وقدرتنا على فك شفرة الحمض النووي تزداد بسرعة هائلة. وفي ظل استخدام عشرات الآلاف من الأشخاص لهذه التكنولوجيا، لن يكون من المستغرب وجود بضع أناس أشرار. وهناك احتمال آخر هو الهجوم على فرد بعينه. إذا استطعت التوصل إلى علاج لمرض السرطان يختلف باختلاف المرضى، فيمكنك التوصل إلى سلاح بيولوجي مصمم للهجوم على الشفرة الوراثية الخاصة بشخص ما. ونحن غير مستعدين إطلاقا لمواجهة تلك الأحداث السيئة. وفي المقابل وعلى صعيد الذكاء الصناعي، ينبغي أن نستغل ما لدينا من كم بيانات هائل في حل الجرائم. كذلك سنرى تطورا كبيرا في التكنولوجيا العسكرية، حيث سنجد روبوتات مسلحة، وطائرات تعمل من دون طيار تستخدم ضمن قوات حماية القانون المدنية.

"مشروع مانهاتن" جديد

ويرى غودمان ضرورة وضع مشروع جبار لمكافحة اختراق الإنترنت. فالمستقبل التكنولوجي المذهل، الذي وعدنا به "سيليكون فالي"، لن يكون مجانيا وبلا مقابل، بل سيحتاج إلى وقت، ومال، وجهد ودمان.

وللمقارنة فكروا في الخطر الوجودي، الذي واجهته قوات الحلفاء خلال الحرب العالمية الثانية، وهو احتمال أن يسبق النازيون غيرهم في تصنيع قنبلة نووية. ودفع هذا الخطر الحلفاء إلى التحرك، وبذل الجهد. في مشروع مانهاتن، زاد عدد الحلفاء عن 110 آلاف شخص حول العالم يعملون على مدار الساعة، وطوال أيام الأسبوع. واختيار هذا التشبيه يأتي من أجل وضع مشروع مانهاتن جديد لمقاومة خطر الجرائم الإلكترونية لأن ما نواجهه من خطر لا يقل عن ذلك الخطر. والكومبيوتر يشغل مركز العالم الذي نبنيه، وهو عنصر أساسي في شبكات الكهرباء، والدفاع الوطني، والرعاية الصحية، والنقل. وقد يؤدي احتراق تلك الأنظمة إلى انقطاع الكهرباء، أو المياه النظيفة، أو تسرب الصرف الصحي إلى الشوارع.

يحسن قدراته الذهنية

الإفطار يحمي الطفل من أمراض القلب

أفادت دراسة جديدة نشرت في "الدورية الأوروبية للتغذية السريرية" أن الحرص على تناول الإفطار يوميا في المنزل يقي الأطفال من أمراض القلب.

وتوصلت هذه الدراسة، التي قامت على تحليل بيانات أكثر من 8500 طفل من ثماني دول أوروبية يتراوح عمرهم بين سنتين وتسع سنوات، إلى أن الأطفال في سن الدراسة، الذين لا يتناولون وجبة الإفطار في المنزل يوميا، يزداد لديهم خطر ارتفاع مستوى الكوليسترول الضار وانخفاض مستوى الكوليسترول المفيد، ما يعزز من فرص الإصابة بأمراض القلب والأوعية الدموية.

وخلال تحليل بيانات الأطفال، أخذ الباحثون في اعتبارهم بعض العوامل المؤثرة الأخرى، مثل معدل ممارسة الأنشطة الحركية، وتوصلوا إلى انخفاض هذا المعدل لدى الأطفال، الذين قلما يتناولون وجبة الإفطار في المنزل.

وخلصت الدراسة إلى أن وجبة الإفطار اليومية تساعد الأطفال على ضبط وزن الجسم والتمتع بالنشاط البدني، كما أنها تساعد على ضبط قيم الكوليسترول، ما يحد من مخاطر الإصابة بأمراض القلب والأوعية الدموية. لذا يوصي الباحثون الآباء بأن يشجعوا أطفالهم على تناول وجبة الإفطار في المنزل، كي يتسنى للآباء أن يقدموا لأطفالهم طعاما صحيا وعالي القيمة الغذائية، مع تشجيعهم على الوصول إلى الإحساس بالشبع، ما يساعد على التحكم في مدى الطاقة اليومية، التي يتم إمداد أجسام الأطفال بها. كما يوصي الباحثون الآباء بتحسين النظام الغذائي لأطفالهم، كالحد من كمية ملح الطعام والدهون والسكر المضافة إلى الطعام مثلا؛ نظرا لأن عوامل الخطورة، التي تؤدي إلى تصلب الشرايين ومن ثم أمراض القلب والأوعية الدموية، تبدأ في الصغر.

يذكر أن دراسة بريطانية وجدت أن من لا يتناول وجبة الإفطار بانتظام في الطفولة، قد تظهر لديه العلامات المبكرة للإصابة بمرض السكري من النوع الثاني.

ووجدت الدراسة أن الأطفال الذين لا يتناولون وجبة إفطارهم بالعادة، ترتفع لديهم القدرة على مقاومة الأنسولين بنسبة تصل إلى 26% وهذا الارتفاع يزيد من احتمالية إصابتهم بمرض السكري من النوع الثاني.

واستهدفت الدراسة أكثر من 4000 طفل أعمارهم تتراوح ما بين 9-10 من بريطانيا، سألهم الباحثون حول ما إذا كان يتناولون وجبة الإفطار عادة، وقام الباحثون بفحص عينات من الدم لهم خلال الصوم (أي دون تناولهم وجبة الإفطار)، بما في ذلك مستوى السكر في الدم ومستوى الأنسولين.

وبينت النتائج أن تناول وجبة الإفطار قد تقلل من خطر ارتفاع مقاومة الأنسولين.

وأوضح الباحثون أنه بالرغم من العلاقة بين تناول الإفطار وخفض خطر ارتفاع مقاومة الأنسولين، إلا أنه من غير الواضح السبب الرئيسي وراء ارتفاع خطر الإصابة بمرض السكري وعدم تناول الإفطار. لكن بالرغم من ذلك، يجب تشجيع الأطفال على تناول وجبة الإفطار الغنية بالألياف لما لها من تأثيرات ايجابية في صحتهم.

وقام باحثون من جامعات مختلفة من بريطانيا بإجراء الدراسة، التي نشرت في المجلة الطبية PLOS Medicine.

وهدفت الدراسة إلى اكتشاف العلاقة التي تربط بين تناول وجبة الإفطار وظهور أعراض مرض السكري من النوع الثاني، وبالتحديد مقاومة الأنسولين وارتفاع مستوى السكر في الدم.

ويرتفع مستوى الأنسولين لدى الإنسان الصائم عندما يصبح الجسم مقاوما للأنسولين، ما يشكل خطرا للإصابة بمرض السكري من النوع الثاني. لكن لم تستطع الدراسة تأكيد أن عدم تناول وجبة الإفطار يرفع خطر الإصابة لدى الاطفال بمرض السكري من النوع الثاني، إلا أن هناك علاقة بينهما.

كما وجدت الدراسة أن من تناول وجبة الافطار الغنية بالألياف من الأطفال، كانت لديهم نسبة مقاومة الأنسولين في الدم منخفضة، مقارنة مع من تناول وجبة الإفطار التي احتوت على البسكويت والخبز المحمص.

وأوصى الباحثون بضرورة القيام بدراسات وأبحاث مستقبلية للتحقق من الرابط والتأكد منه بشكل جذري، كما يجب تتبع هؤلاء الأطفال لمعرفة من يصاب منهم بمرض السكري لاحقا.

من جانب آخر أكدت الرابطة الألمانية لأطباء الأطفال والمراهقين أن المواظبة على تناول وجبة الإفطار في الصباح تتمتع بتأثير إيجابي في الأداء الذهني للطفل.

واستندت الرابطة الألمانية، التي تتخذ من مدينة كولونيا مقرا لها، في ذلك إلى نتائج دراسة حديثة تم إجراؤها بكلية التمريض التابعة لجامعة بنسلفانيا الأميركية.

وأثبتت هذه الدراسة أن الأطفال، الذين يواظبون على تناول وجبة الإفطار في كل صباح، يرتفع مستواهم في اختبار القدرات اللغوية وكذلك اختبار الذكاء (IQ-Test) أكثر من غيرهم من الأطفال ممن لم يواظبوا عليه.

وخلال هذه الدراسة، قامت مجموعة من الباحثين تحت إشراف البروفيسورة الصينية جيانغ هونغ ليو بمراقبة السلوك الغذائي في الصباح لقرابة 1300 طفل في السادسة من العمر في الصين، حيث تحظى وجبة الإفطار هناك بأهمية كبيرة.

وبينت النتائج أن الأطفال، الذين لم يتناولوا وجبة الإفطار في الصباح بصورة مستمرة، انخفض إجمالي الأداء العام لديهم بمعدل 50,2 نقطة عن غيرهم من الأطفال الذين يحرصون على تناول الإفطار، كما انخفضت قدراتهم اللغوية بمعدل 58,5 نقطة ومستوى الذكاء لديهم بمعدل 6,4 نقاط عن غيرهم.

وأكدت البروفيسورة الصينية أن مرحلة الطفولة تعد مرحلة مهمة للغاية في حياة الإنسان، حيث تتحدد خلالها العادات الغذائية والحياتية للإنسان بشكل عام، لافتة إلى أن المواظبة على تناول وجبة الإفطار تندرج ضمن السلوكيات الإيجابية، التي يجب أن يتعود عليها الإنسان منذ مرحلة الطفولة.

وقالت: "إن الدراسات السابقة في هذا المجال استطاعت أن تثبت أن عدم المواظبة على تناول وجبة الإفطار في الصباح يكون مقترنا غالبا بعادات أخرى غير صحية، مثل التدخين أو تناول الكحول أو قلة ممارسة الأنشطة الحركية". وإلى جانب أهمية وجبة الإفطار في إمداد المخ بالعناصر الغذائية المهمة بالنسبة له بعد قضاء الليل كله دون تناول أي طعام، تتمتع هذه الوجبة بتأثير إيجابي في السلوك الاجتماعي للطفل، من خلال تناوله للطعام مع أسرته. كما أن التواصل بين الأطفال وآبائهم على مائدة الإفطار يمكن أن يسهم في تطور المخ لدى الطفل، حيث تتيح وجبة الإفطار وبقية الوجبات الأخرى فرصة جيدة للطفل لزيادة ثروته اللغوية وتدريب فهمه للغة ومهارته اللغوية الأخرى، وكذلك تزويده بالمعلومات العامة.

وفي السياق نفسه أكدت دراسة طبية أهمية وجبات الإفطار المجانية التي يتم توفيرها في المدارس للطلاب ذوي الدخل المنخفض في تعزيز قدراتهم على تحصيل دراسي أفضل في الفصول الدراسية المختلفة.

وأوضحت الأبحاث أن طلاب المدارس الابتدائية الذين منحوا وجبة إفطار مجانية لوحظ تحسن مستوى تحصيلهم الدراسي بنسبة 25%، فضلا عن ارتفاع مماثل فيما يتعلق بالقراءة والدرجات المتحصل عليها.

وعلى الرغم من توصل الباحثين إلى صلة بين وجبة الإفطار الصباحية المهمة وتحسن التحصيل الدراسي، فإن الدراسة التي أجريت في هذا الصدد لم تكن مصممة لإثبات هذه الصلة والنتيجة المتوصل إليها.

وتوفر النتائج التي تم التوصل إليها مزيدا من الأدلة عل الصلة المباشرة بين التغذية الجيدة وتحصيل درجات دراسية جيدة.

وقال ديفيد فريسفولد أستاذ مساعد في الاقتصاد بجامعة زأيواس الأميركية أن هذه النتائج المنشورة في العدد الأخير من مجلة "الاقتصاد العام" على الإنترنت، تشير إلى أن الحرص على وجبة الإفطار المغذية يسجل تقدما وتحسنا في المستوى التحصيلي للطلاب ويمكن أن تسفر عن مكاسب مهمة في العملية التعليمية.

أطعمة تزيد تركيز الأطفال أيام الامتحانات

مع بدء الامتحانات يتساءل الآباء دائماً كيف يمكن الحفاظ على صحة الأبناء في هذه المرحلة، وتقديم الرعاية التي يحتاجونها؟ إليك أهم الخيارات الغذائية للوجبات الخفيفة في أيام الامتحانات:

السموثي: مع ارتفاع درجات الحرارة في موسم الامتحانات يعتبر السموثي خيارا مثاليا كوجبة خفيفة ومرطبة، خاصة إذا احتوى على اللبن (الزبادي)، والفاكهة الطبيعية، والمكسرات. تجمع هذه التركيبة بين مصادر الطاقة القوية، والمعادن والفيتامينات والألياف والبروتين.

الفواكه المجففة: تتضمن الحفنة المثالية من الفواكه المجففة حبات من الخوخ والمشمش والزبيب والتين. تمتاز هذه الوجبة الخفيفة بأنها معبأة بالسكريات الطبيعية التي تعزز النشاط، وفي الوقت نفسه مليئة بالمغذيات الأخرى كالمعادن والألياف.

عصير الليمون: بإضافة قليل من الملح والسكر إلى كوب الليمون (الحامض) يعمل هذا العصير كمنشط قوي للدماغ، وينعش الجسم بجرعة من فيتامين "سي" الضروري للعمليات الحيوية في الجسم.

الموز: يحفّز الموز عملية الإفراج عن إفرازات في الدماغ تعزز بدورها عملية اليقظة والتركيز.

ماء جوز الهند: عندما تعطي طفلك كوباً من ماء جوز الهند قبل الامتحان تمنح جسمه جرعة جيدة من البوتاسيوم والمعادن التي تعزّز نشاطه لفترة طويلة.

المكسرات: تزوّد المكسرات الطفل بفيتامين "إي" والزنك والبروتين، والأحماض الدهنية اللازمة لتعزيز الذاكرة وزيادة التركيز. قدم للصغير حفنة متنوعة من الفستق واللوز والكاجو والبندق والجوز.

الفول السوداني: يمتاز الفول السوداني بأنه غني بفيتامين "ب ٣" وفيتامين "إي"، ومركبات الفلافونويد التي تساعد على تحسين تدفق الدم في الدماغ.

البذور: مثل السمسم، واليقطين (اللب الأبيض)، وبذور الكتان، وعباد الشمس. تحتوي هذه البذور على دهون جيدة تحسن وظائف الدماغ.

الخضراوات المجففة والمحمصة: يحب الأطفال المقرمشات. يمكنك تحميص الكوسا والفاصوليا والشمندر (البنجر) وغير ذلك من الخضروات التي تقدم قيمة غذائية عالية للطفل.

أشعة الشمس تهدد طفلك بسرطان الجلد

حذر الطبيب الألماني رالف فون كيدروفيسكي من خطورة أشعة الشمس على بشرة الأطفال والمراهقين حيث أنها قد تُلحق بها أضراراً جسيمة، والتي ترفع بدورها خطر الإصابة بسرطان الجلد الأسود فيما بعد.

وأوضح كيدروفيسكي، عضو الرابطة الألمانية لأطباء الجلدية، أن بشرة الأطفال تكون حساسة للغاية وأكثر نحافة ورقة من بشرة البالغين، ولا تشتمل على صبغات كافية تحميها من الأشعة فوق البنفسجية.

وأضاف أن خطر الإصابة بسرطان الجلد يهدد الأطفال ذوي البشرة الفاتحة بصفة خاصة، غير أن هذا الخطر يهدد كل أنواع البشرة اعتباراً من عُمر ست سنوات.

ولتجنب هذا الخطر، ينصح الطبيب الألماني بأنه من الأفضل ألا يتعرض الأطفال في أول سنتين من العمر لأشعة الشمس. أما الأطفال الأكبر سناً فيحتاجون إلى كريم حماية من الشمس ذي مُعامل حماية يتراوح من ٣٠ إلى ٥٠، مع مراعاة تطبيقه بشكل كاف فنقطة واحدة لا تكفي.

وشدد كيدروفيسكي على ضرورة أن تكون الحماية كافية، وذلك بتطبيق كريم الحماية مراراً وتكراراً، لاسيما في العطلات الصيفية على الشاطئ؛ حيث تعكس الماء والرمال أشعة الشمس فوق البنفسجية وتزيد من حدتها.

كما يوصي كيدروفيسكي بتطبيق كريم الحماية من الشمس قبل التعرض لأشعتها بنصف ساعة؛ حيث أن فعاليته لا تظهر فور التطبيق.

عادل إمام يقلق النظام في رمضان

يطل الفنان الكبير عادل إمام على جمهوره هذا الموسم الرمضاني بشكل مختلف تماما من خلال شاشة MBC، وذلك بمسلسل "أستاذ ورئيس قسم" للمؤلف يوسف معاطي. ويظهر "الزعيم" في الإعلان الأول للمسلسل، الذي سوف يعرض حصرياً على MBC مصر، مجسداً لشخصية أستاذ جامعي يدعى "فوزي جمعة" ذو ميول سياسية يسارية، حيث أنه ينتمي لحزب يسمى "الحزب اليساري الجديد"والمعارض للسلطة، يستطيع هذا الأستاذ الجامعي من خلال موقعه في الجامعة أن يجمع حوله عدد من الطلاب الذين يؤمنون بأفكاره المعارضة.

أنشطة الإستاذ الجامعي ورفاقه تسبب قلق للسلطة الحاكمة خاصة مع زيادة المظاهرات في الجامعة، ومشاركته في ثورة 25 يناير 2011، ويختلف الوضع تماما بعد الثورة حيث يتقلد الأستاذ المعارض منصب حكومي رفيع. يشارك في بطولة مسلسل "أستاذ ورئيس قسم" عدد كبير من النجوم منهم، ميرفت أمين، وأحمد بدير، ولقاء سويدان، ورشوان توفيق، وأحمد حلاوة، وهيثم أحمد زكي، وضياء الميرغني، وإدوارد، وصفاء الطوخي، وياسر علي ماهر، وعبد الرحمن أبو زهرة، وعلي ربيع، وطارق الإبياري، وهو من تأليف يوسف معاطي ومن إخراج وائل إحسان.

ويعد مسلسل "أستاذ ورئيس قسم" هو رابع تعاون على التوالي بين عادل إمام المؤلف يوسف معاطي على شاشة MBC، وذلك بعد ثلاثة مسلسلات هي "فرقة ناجي عطا الله" وتم عرضه في رمضان 2012، و"العراف" وتم عرضه في رمضان 2013، وأخيرا مسلسل "صاحب السعادة" الذي تم عرضه في شهر رمضان 2014.

إصابة صوفينار خلال تصوير برنامج رامز ملك الجو

يواجه نجم برامج المقالب المصري رامز جلال صعوبة شديدة في إقناع الضيوف بالاشتراك في الموسم الجديد من برنامجه الذي إختار له إسم "رامز ملك الجو"، نظرا لخطورة المقلب في الجو، حيث اعتذر كل من أحمد السقا، ودلال عبد العزيز، وراغب علامة، وكريم عبد العزيز، وأحمد عز عن الاشتراك في البرنامج، بالرغم من محاولات رامز للإتصال بالنجوم بنفسة وإقناعهم بعد وجود أية مخاطر في الجو، لكن فوبيا الطيران أثرت بشكل مباشر على معظم الفنانين لذلك لم يتمكن حتى الآن إلا من تصوير حلقة واحدة في اليوم.

من جهة أخرى انتهى جلال من تصوير ٨ حلقات كان من بين ضيوفها كل من إدوارد، وصوفينار التي تعرضت لإصابة في الظهر والقدم أثناء إهتزاز الطائرة ما جعلها تفتعل مشكلة مع مسؤولي البرنامج وتهدد بعدم عرض الحلقة، بالإضافة لأمينة، وعبير صبري، وسناء يوسف، وعبد الله مشرف، ومن المتوقع ان ينتهي رامز من تصوير جميع حلقات البرنامج خلال نهاية الشهر الجاري ليبدأ بعدها مرحلة المونتاج.

يذكر أن رامز يخوض تجربة تقديم برامج للمرة السادسة على التوالي ويجسد هذه المرة دور رجل عجوز يجلس في الطائرة مع الفنانين ويبدأ في عملية استفزاز الضيوف وخلق حاله من الرعب.

نبيلة عبيد:

نجمة العرب ناجح والمنتقدون لا يقولون الحق

قالت الفنانة نبيلة عبيد أن برنامجها "نجمة العرب" حقق نجاحا جيدا بالنسبة لطبيعته المختلفة عن باقي برامج إكتشاف المواهب، لأن الجمهور يشاهد للمرة الأولى برنامج يهدف لإكتشاف ممثلة وليس مطربة أو فريق غنائي.

وأضافت عبيد في تصريحات لـ"إيلاف" أنها فوجئت بمهاجمة البعض لها نتيجة قيامها بأداء جزء من وصلة الرقص التي قدمتها في فيلم "الراقصة والسياسي" قبل أكثر من 25 عاما، مشيرة إلى أن تقديم الرقصة لم يكن مخططا له ولكن وليد اللحظة، وأنها قدمتها من الذاكرة ولم تكن مستعدة لها.

وأشارت إلى أنها تحمست لطلب المخرجة إيناس الدغيدي ومقدم البرنامج والجمهور الذي هتف لها، لافتة إلى أنها لم تكن مستعدة للرقص سواء في الملابس أو بإرتداء الحذاء المناسب حيث كانت ترتدي "الكعب العالي" مما جعلها تتقيد في الحركة ولا تستطيع التنقل بحريتها على المسرح.

وأكدت أنها أحبت هذه الرقصة عندما قدمتها ولا تزال تذكرها، خاصة وأنها تعتبر الفيلم من أهم أعمالها الفنية، مؤكدة على أنها فوجئت بنسب مشاهدة عالية عبر الانترنت لمقطع الفيديو الذي تقوم بالرقص فيه بالبرنامج الأمر الذي يعني ان الجمهور أحب مشاهدتها.

وكشفت عن أنها إنزعجت من الانتقادات التي طالتها لأداء الرقصة لوجود تجاوزات من البعض، مؤكدة على أنها لن ترد على هذا الأمر.

مباراة ساخنة بين الفضائيات للفوز بنجوم دراما رمضان

تتزين شاشات القنوات الفضائية خلال شهر رمضان المقبل بكبار الفنانين ونجوم الدراما، وأفضل المسلسلات التي يحرص صناعها على تقديم أفضل ما لديهم ليتناسب مع ذوق المشاهد خلال الشهر الكريم، وفي هذا الوقت من كل عام وقبل حلول شهر رمضان تتبارى القنوات الفضائية للحصول على أكبر عدد من المسلسلات لتجذب لها عيون المشاهد، وأيضا لتستحوذ على النصيب الأكبر من الإعلانات، خاصة في ظل الصراع والتنافس الذي تشهده القنوات الفضائية حيث بدأت ملامح خريطة القنوات في شهر رمضان تتضح بشكل مبدئي.

وكعادتها في كل عام تنفرد قناة النهار الفضائية المصرية بعرض عدد من المسلسلات الحصرية على شاشتها لكبار النجوم، حيث أعلنت القناة عن عرض مسلسل "مريم" بطولة النجمة هيفاء وهبي والنجم خالد النبوي ومن تأليف أيمن سلامة وإخراج محمد على وإنتاج عاطف كامل، ويشارك في البطولة حسن حسني وريهام عبد الغفور وميمي جمال وتامر ضيائي ومجموعة أخرى من الممثلين، وتجسد فيه شخصيتين ضمن أحداث المسلسل.

كما أكدت دينا كريم منتجة مسلسل "حواري بوخارست" لموقع "اليوم السابع" أنها تعاقدت مع قناة النهار لعرض المسلسل على شاشتها في شهر رمضان المقبل.

وأضافت أن تصوير المسلسل سيستمر حتى الأسبوع الأول من رمضان حيث يقوم مخرج العمل بمونتاج الحلقات الأولى من المسلسل وتسليمها لقناة النهار بجانب استمراره في التصوير، ويشارك فى البطولة بجانب أمير كرارة الراقصة دينا، وأحمد سلامة، وأحمد حاتم، وأحمد صيام، وسارة سلامة، إخراج محمد بكير، وتأليف هشام هلال، إنتاج دينا كريم. المسلسل يجمع الفنان أمير كرارة بالسيناريست هشام هلال والمنتجة دينا كريم، للمرة الثالثة على التوالى بعد مسلسلي "تحت الأرض"، و"أنا عشقت".

وحصلت قناة النهار أيضا على حق العرض المصري الحصري لمسلسل "العهد"، بينما يعرض خليجيا على قنوات "mbc ونالت قنوات الـ A R T حقوق العرض المشفر، و"العهد" يضم باقة من النجوم على رأسهم غادة عادل وأسر ياسين وكندة علوش وآيتن عامر وصبا مبارك وأروى جودة وهنا شيحة وسلوى خطاب وصبرى فواز وصفوة وسامي مغاوري وشيرين رضا والفنان الأردني ياسر المصري ووليد فواز والعديد من النجوم.

ويتردد أن القناة ستعلن خلال الفترة المقبلة عن عرضها لمسلسل "بعد البداية" بطولة طارق لطفي والتونسية درة وخالد سليم والفنان الكبير فاروق الفيشاوي وروجينا ولقاء الخميسي ومحمود الجندي ونبيل عيسى وسناء شافع وعلاء مرسي ومحمد شاهين وبيومي فؤاد ومحمد الصاوي، وآخرين، من تأليف عمرو سمير عاطف، وإنتاج ريمون مقار ومحمد محمود عبد العزيز، وإخراج أحمد خالد موسى.

وتعرض قناة النهار الفضائية مسلسل حالة عشق، بطولة الفنانة مي عز الدين وعدد كبير من النجوم منهم النجمة بوسى وروجينا وحازم سمير وكريم فهمي وهالة فاخر وراندا البحيري ورامز أمير، وعمر متولي، وسهر الصايغ ونورهان، وأحمد صيام، وسامح الصريطي، والمطربة الشعبية بوسي، وأحمد فتحي، ومي عمر، وملك قورة، وحنان سليمان، وصبري عبد المنعم وهند رضا، من تأليف محمد صلاح العزب، وإنتاج محمود شميس وإخراج إبراهيم فخر، وتدور قصة المسلسل في إطار رومانسي تشويقي حول فكرة العشق وحالاته المختلفة.

أما قناة الحياة المصرية فحتى الآن تأكد عرض مسلسل "مولد وصاحبه غايب" لهيفاء وهبي وفيفي عبده على شاشتها في رمضان ومسلسل "الوسواس" بطولة زينه وتيم حسن. وكان المسلسل عرض مؤخرا على قنوات osn.

وتعرض قناة الحياة ايضا مسلسل "حق ميت" بطولة الفنان حسن الرداد وإيمي سمير غانم ودلال عبدالعزيز وأشرف زكي وبيومي فؤاد وأحمد صيام وتأليف باهر دويدار وإنتاج شركة فيردي وإخراج فاضل الجارحي، بجانب عرض مسلسلات "لهفة" بطولة دنيا سمير غانم، ومسلسل "وش تاني" الذي يقوم ببطولته كريم عبد العزيز و"لعبة إبليس" ليوسف الشريف، وتفوز قناة cbc كل عام بالعرض الحصري لمسلسل النجمة غادة عبد الرازق حيث تعرض هذا العام مسلسلها "الكابوس" ومسلسل "الكبير أوي ٥" للنجم أحمد مكي وتعاقدت القناة أيضا على عرض مسلسل "طريقي" الذي يشهد بطولات المطربة شيرين عبد الوهاب، و"تحت السيطرة" و"يا أنا يا أنتي".

أما مسلسل الزعيم عادل إمام "أستاذ ورئيس قسم" فلن تشاهده في شهر رمضان إلا على قنوات mbc التي تعرض أيضا مسلسل "ساحرة الجنوب" بطولة حورية فرغلي ومسلسل "ذهاب وعودة" بطولة أحمد السقا و"مولانا العاشق" بطولة مصطفى شعبان ومسلسل "ولي العهد" الذي يقوم ببطولته حماده هـلال، وتعرض mbc خلال شهر رمضان أيضا مسلسل الكرتون "قصص الأيات في القرءان" ويقوم بالأداء الصوتي للشخصيات النجم يحيى الفخراني بجانب عدد من الفنانين، وتعرض قناة ten مسلسل "لهفة" لدنيا سمير غانم" ومسلسل "أرض النعام" حيث أكد منتج العمل عاطف كامل أن المخرج يسلم الحلقات الأولى من المسلسل لقناة ten خلال أيام، والمسلسل الكوميدي "لما تامر ساب شوقية" بطولة مي كساب ومن المقرر أن تتعاقد القناة على أعمال أخرى خلال الفترة المقبلة.

أما التلفزيون المصري فقائمة شهر رمضان تضم كل من المسلسلات الأتية: "مسلسل بكار" ٣D (بلاد الدهب) ويقوم بالأداء الصوتي هالة فاخر، صلاح عبد الله ومجموعة من الشباب تأليف عمرو سمير عاطف، ومسلسل "أسرار" بطولة نادية الجندي وعزت ابو عوف ومن إخراج وائل فهمي عبد الحميد وإنتاج محمد مختار. كما بدأ التلفزيون في عرض البرومو الأول لمسلسل "دنيا جديدة" على قناته باليوتيوب، وذلك استعدادا لعرضه في رمضان المقبل، وهو من بطولة حسن يوسف وأحمد بدير ومحمد نجاتي ونورهان ونيرمين ماهر وأحمد منير وعلاء زينهم وفتوح أحمد وأحمد خليل وعمرو صحصاح ومياز الغيطي ونورهان وريم هلال وآلاء نور، ومن تأليف مصطفى إبراهيم، وإنتاج قطاع الإنتاج بالتلفزيون المصري، بجانب مسلسل "مملكة يوسف المغربي" و"الماريونت" و"ولاد السيدة" و"أوراق التوت".

وأكدت المؤلفة والكاتبة أماني ضرغام لـ"اليوم السابع"، أن منتج ومخرج مسلسل "يوميات زوجة مفروسة أوي"، أحمد نور تعاقد مع بعض القنوات الفضائية منها " قناة الحياة، وصـدى البلد، وقناة النهار، والسي بي سي"، لتسليم الحلقات الأولى من المسلسل فور أن ينتهي من مونتاج الحلقات الأولى.

وتدور أحداث المسلسل حول داليا البحيري صحفية تعمل بنفس الجريدة التي يعمل بها زوجها خالد سرحان، وينشأ بينهما صراع فكري بسبب مواقفهما السياسية المختلفة بعد الثورة، ويوضح المسلسل شكل العلاقة بين الزوجين في حياتهما الخاصة وفي الحياة العملية، كما ينتقد المسلسل العديد من السلوكيات الخاصة بالرجل الشرقي. مسلسل "يوميات زوجة مفروسة" من بطولة داليا البحيري وسمير غانم وخالد سرحان ومروة عبد المنعم ومحمد أبو داود وبدرية طلبة وشريف باهر، ومن تأليف أماني ضرغام، ومن إخراج أحمد نور.

د.ب.أ

كيف تتخلصين من وبر الجوارب الطويلة؟

تفقد الجوارب الطويلة أناقتها ورونقها بسبب تنسل أنسجتها وظهور الوبر عليها. وقالت خبيرة الموضة الألمانية يانينا بوتش إنه من الخطأ استخدام ماكينة الحلاقة للتخلص من هذا الوبر؛ حيث تتسبب هذه الطريقة في إتلاف الجورب.

وبدلاً من ذلك، تنصح بوتش بارتداء الجورب وتمرير بكرة إزالة الوبر الدوارة عليه ببطء شديد.

نصائح لتجنب جفاف البشرة

أشرف مرحلي

تسبب البشرة الجافة حالة من القلق والضيق، وما يزيد الأمر سوءا أن جفافها ربما يؤدي إلى مشاكل أخرى بدءا بالإكزيما والصدفية وانتهاء بالشقوق والتجاعيد، وأيا كان السبب في جفاف البشرة، وراثيا أو بسبب برودة الطقس، فهناك عدة نصائح يجب اتباعها، ومحاذير لابد من تجنبها عند التعامل مع البشرة الجافة، ومن هذه المحاذير:

- الاستحمام بالماء الساخن لفترات طويلة: للماء الساخن تأثير سلبي في البشرة لا يقل عن تأثير الهواء البارد، ومن ثم يجب ألا تخضع ذوات البشرة الجافة لإغراء الماء الساخن في أجواء الشتاء الباردة، ويمكن تجنبه بترطيب الجلد بشكل مكثف، مع محاولة ألا يكون الاستحمام بالماء الساخن عادة متكررة.

- الإفراط في استخدام مستحضرات التجميل: ينصح الخبراء باستخدام نوعين فقط من مستحضرات الجلد، إذ إن الإفراط في استخدامها يمكن أن يسبب أضرارا متعددة، منها حب الشباب وتهيج البشرة، ويؤكد خبراء التجميل أن منتجات الجمال تتفاعل فيما بينها مسببة نتائج ضارة، وعلى الرغم من أن القاعدة العامة تنصح بعدم استخدام أكثر من ثلاث منتجات، فإنه يجب على ذوات البشرة الجافة استخدام نوعين فقط.

- الإفراط في الاغتسال وحك الجلد بشدة: إذا كانت لدى المرأة مخاوف مرضية من التلوث والبكتريا فربما يكون لذلك علاقة بجفاف البشرة، فالإفراط في الاغتسال باستخدام الصابون يسبب جفاف البشرة، ويأتي بأثر عكسي، إذ إن البشرة الجافة والمتهيجة أكثر تأثرا واستجابة للعدوى البكتيرية، والسبب ببساطة هو أن تكرار غسلها يجردها من البكتريا الطبيعية التي تحميها.

- استخدام مساحيق التجميل من دون مرطب: يؤدي ذلك إلى الإضرار بالبشرة، كما يجب أيضا استخدام كميات ضئيلة من المسحوق بسبب حساسية البشرة الجافة، ومن ثم يجب أيضا استخدام المنتجات المعدلة المعروفة بأنها "صديقة للبشرة". وينصح الخبراء بعدم استخدام كريمات الأساس لأنها تسد مسام الجلد وتعطل عمل الغدد الدهنية.

- عدم ارتداء قفازات اليدين في الجو البارد: فاليدان معرضتان للجفاف بشكل كبير، ومن ثم يجب عدم الخروج في الأجواء الباردة من دون دهان اليدين بكريم مرطب وقفازات، خاصة إذا كانت هناك رياح في الخارج. وعند غسل الأواني، إذا لم تتوفر غسالة كهربائية، أو إذا انخرطت السيدة في عمل خارج المنزل يتطلب استخدام اليدين، لا بد من ارتداء القفازات، واختيار الملابس بدقة وتجنب تلك التي تثير الجلد، مثل الصوف، وإذا كان لابد،فيجب ارتداؤها فوق قطعة ملساء ناعمة غير مؤذية للجلد. - التخلص من الشعر الزائد: استخدام شرائط الحلاقة يجرد الجلد من طبقاته المحتوية على الزيوت الطبيعية التي تحميه، وربما تسبب هياجه أيضا. وإذا كان التخلص من الشعر أمرا حتميا، فيجب الانتباه إلى التخلص منه في اتجاه نموه مع استخدام زيوت طبيعية، مثل زيت الزيتون، وزيت جوز الهند، وزيت اللوز الحلو.

- عـــــــدم استخدام كريم واق من أشعة الشمس: تستطيع المرأة تجنب مصادر الحرارة المباشرة، لكن لا يمكنها تجنب أشدها حرارة وهي الشمس، وقد ثبت أن الأشعة فوق البنفسجية تسبب جفاف البشرة، لذا ينصح باستخدام كريم ضد الشمس قبل الخروج من المنزل.

- إهمال استخدام مضادات الأكسدة: فهذه المواد الطبيعية، وعلى الأخص الفيتامينات، تساعد على ترطيب البشرة. لذا ينصح خـبراء التجميل بتناول الفاكهة والخضراوات، وماسكات الفواكه، مع تجنب الحامضية منها لاحتوائها على أحماض تهيج البشرة وربما تسبب احمرارها، كما ينصح بشرب الماء بطريقة معتدلة وعند الشعور بالعطش.

فوائد علاجية مذهلة لأوراق شجرة الزيتون

زيت الزيتون معروف بفوائده الصحية الكثيرة، لكن ماذا عن أوراق شجرة الزيتون، والمذكورة في القرآن؟

تتميز الأوراق بقدرات علاجية تتفوق في بعض جوانبها على الزيت، ومنها تأخير الشيخوخة وتقوية المناعة.

لعصارة أوراق الزيتون فائدة عظيمة في الوقاية من العديد من الأمراض وحتى في علاجها، لأنها تحتوي على مضادات أكسدة قوية ومضادات حيوية ولها تأثير مضاد لنشاط الفيروسات والفطريات والطفيليات، كما أنها تساعد في التغلب على مشاكل الهضم وتزيد مناعة الجسم.

وهنا بعض الحقائق عن عصارة أوراق الزيتون وفوائدها الصحية:

- ثمار الزيتون تستخدم كغذاء في حين أن أوراق شجرة الزيتون تستخدم كدواء. يمكن وضع الأوراق في الماء الساخن لمدة عشرين دقيقة وشربها مثل الشاي. كما يمكن تناولها ككبسولات علاجية أو وقائية.

- لأوراق الزيتون فوائد صحية أكثر من زيت الزيتون. ويرجع هذا جزئيا إلى النسبة العالية جدا من مادة "الأولوروبين" الموجودة فيها، والتي تعتبر أحد مضادات الأكسدة القوية. وهذه المادة موجودة أيضا في جذور شجرة الزيتون ولحائها وثمارها، لكنها تتركز في أوراق الزيتون بشكل أكبر بثلاثة آلاف مرة من زيت الزيتون.

- لمادة الأولوروبين القدرة على حماية شجرة الزيتون لأنها تمنع تشكل ما يعرف بالجذور الحرة وتحميها من الضرر الناتج عن هجوم الحشرات والبكتيريا والفيروسيات والفطريات، وهذا يطيل من عمر الشجرة، ولهذه المادة التأثير ذاته لدى الإنسان أيضا.

- عصارة أوراق الشجر تبطئ الأعراض الناشئة عن تقدم عمر الإنسان، وذلك لاحتوائها على مادة الكلوروفيل المهمة جدا، والتي تحفز تكوين كريات الدم وتعمل على تنقية الدم.

- لها تأثير فعال ضد البكتيريا والفطريات والطفيليات في جسد الإنسان، وتتغلب على مشاكل الهضم وتخفف من الالتهابات وتقوي مناعة الجسم.

- ذات تأثير طبيعي مضاد لالتهاب المثانة وللفطريات المهبلية.

- تخفف نزلات البرد والانفلونزا وتقلل من فترة الإصابة بهما، وتقلل من ضغط الدم المرتفع. كما أنها تخفف من مرض النقرس (التهاب المفاصل الحاد والتورم المتسم بالاحمرار وارتفاع الحرارة).

- تسهم بشكل كبير في الوقاية من النوبات القلبية والسكتة الدماغية، وفق ما نقل موقع "تسينتروم دير غيزوندهايت" الإلكتروني. كما أنها تقضي على السموم الفطرية التي قد تترسب على جدران الأوعية الدموية متسببة في تصلب الشرايين.

وينصح بالاحتفاظ بشاي أوراق الزيتون أو بعصارتها وكبسولاتها دائما في المنزل لتناولها عند الضرورة.

القهوة الخضراء لخفض الوزن

القهوة من أهم المشروبات الساخنة المنبهة التي تستهلك على مستوى العالم، وهناك من لا يستطيع أن يبدأ نهاره إلا بعد ان يحتسي فنجانا او أكثر منها.

ومشروب القهوة الذي نعرفه يحضر من حبوب البن الخضراء التي تحمص ومن ثم تطحن لتعطي مسحوقا هو البن المعروف. لكن ماذا عن حبوب القهوة الخضراء التي لم تحمص؟

لقد ذاع صيت هذه الحبوب في الفترة الأخيرة لأنها تساعد في تخسيس الوزن، خصوصا أن البحوث العلمية الحديثة اكتشفت أهمية هذه الحبوب الخضراء اللون التي لم يتم طبخها بالحرارة، فقد تبين أنها تحتوي على حامض الكلوروجينيك الذي يزيد من وتيرة العمليات الإستقلابية ويساعد في حرق الدهون في الجسم ما يساهم في خفض الوزن، الأمر الذي لا يتوافر في حبوب القهوة البنية المحمصة التي فقدت الكثير من المركبات النافعة لكنها ظلت تحتفظ بمادة الكافيئين.

وهناك دراسات لفتت إلى أن حامض الكلوروجينيك يمكن أن يقلل من امتصاص المواد الكربوهيدراتية من الأنبوب الهضمي، ما يقلل مستوى السكر في الدم ومن نسبة هرمون الأنسولين الأمر الذي يساعد في فقدان الوزن.

وهناك دراسات أخرى تفيد بأن الحامض المشار إليه (الكلوروجينيك) يحد من امتصاص الدهون من الأغذية، ويقلل نسبة تخزين الشحم في الكبد، ويحسن صورة الكوليسترول والشحوم الثلاثية في الدم وهذا ما ينعكس إيجابا، ليس على الوزن وحسب، بل على الصحة القلبية الوعائية.

وكي يثبت أهمية دور حبوب القهوة الخضراء في تخسيس الوزن قام طبيب القلب الأميركي محمد أوز وفريقه الطبي، بدراسة على 100 امرأة يعانين من السمنة وتتراوح أعمارهن بين 35 و49 سنة. تناولت المتطوعات 400 ميلليغرام من حبوب القهوة الخضراء ثلاث مرات يوميا قبل الوجبات بثلاثين دقيقة. وبعد اسبوعين من تناول حبوب القهوة الخضراء قام فريق أوز بوزن المشاركات فتبين أنهن خسرن كيلوغراما واحدا من دون القيام بأية تغييرات في النظام الغذائي أو في نمط حياتهن.

وهناك دراسات أخرى ذهبت إلى ما ذهبت إليه دراسة الدكتور أوز، لكنها تبقى دراسات محدودة من جهة، ومن جهة أخرى فإن بعض هذه الدراسات تمت برعاية الشركات التي تحقق أرباحا من بيع حبوب البن الخضراء، من هنا فإن مصدر التمويل لتلك الدراسات يزرع الشكوك حول النتائج التي يمكن أن تكون محط قيل وقال.

في كل الأحوال، على الراغبين في خفض وزنهم باستعمال حبوب القهوة الخضراء المتوافرة في عبوات خاصة أن يتأكدوا من أنها تحتوي على نسبة عالية من حامض الكلوروجينيك، وأن تكون خالية من أية إضافات أخرى، وأن لا يبالغوا في استهلاك جرعات عالية منها في اليوم لأنها غنية بمادة الكافيئين ذات الآثار الجانبية المعروفة، وحبذا لو أضيفت الرياضة مع الإبتعاد عن الوجبات السريعة، فهذا يضمن نتائج أفضل على صعيد تخسيس الوزن.

سترة.. تترجم الكلمات للأصم

عيوننا وآذاننا ليست وحدها فقط من الحواس البشرية ألتي يمكنها استيعاب الكلمات وإدراكها، فخلال مؤتمر "التقنيات والتسليات والتصميم" (تي إي دي) الذي عقد في شهر آذار المنصرم في فانكوفر، عرض عالم الأعصاب في جامعة "بايلور" ديفيد إيغلمان سترة رجراجة اهتزازية تتيح للأطرش فهم الحديث الدائر عبر الغرفة، والشعور بتغريدات "تويتر".

وتعمل هذه السترة – حسب صحيفة "واشنطن بوست – كصفحة كبيرة جدا من لغة "برايل"، لكن بدلا من النتوءات التي تشعر بها رؤوس الأصابع، يتحول ظهر لابسها بأكمله إلى نسيج ناقل للبيانات وبثها. فإذا كان مرتديها مقيد فقط في السابق بإحساسي السمع والنظر، فإن جلده يصبح أيضا من الحواس الإضافية التي ترصد أجزاء معقدة من المعلومات. فقائد الطائرة يمكنه مراقبة المزيد من الآلات والعدادات خلال الرحلة، بينما الخطيب يمكنه فهم وإدراك رد فعل الحضور أثناء إلقاء كلمته.. "فقد نقلنا الأذن الداخلية إلى أسفل الظهر، كما ذكر لي إيغلمان، وأنا أرتدي سترته".

اهتزازات الجلد

وهذه السترة المحكمة الخاصة بممارسة رياضة التزلج، تشعرك بكرسي التدليك، تحول كل اهتزاز على ظهر مرتديها إلى جزء مختلف من البيانات الصوتية. وتعني الاهتزازات على الكتف معاني عميقة مثل "الخبز"، في حين تعني الاهتزازات الحاصلة على أسفل الظهر، "الكعك". وفي البداية كان الشعور بالارتجاجات أشبه بوابل عشوائي من الأحاسيس.

ويقول إيغلمان إنه بعد خمسة أيام من التدريب، يمكن للأصم استيعاب كلمات فردية من هذه الاهتزازات، تماما مثل كفيف البصر الذي يترجم النتوءات على "برايل" إلى كلمات. والتطبيق الأقرب هنا هو الشعور بالآراء التي طرحت على "تويتر". فخلال كلمة إيغلمان في المؤتمر، كان الناس يغردون بآرائهم. وكانت الارتجاجات في الجانب الأيمن من ظهري إيجابية، فيما كانت سلبية على الجانب الأيسر، واستطعت أن أشعر ما إذا كان هناك نقاش معين قد جرى تقبله بصورة جيدة، أو رفض من قبل جماهير الإنترنت.

ويصف إيغلمان هذا الأمر بنظرية "رأس البطاطا" في الإدراك البشري، أي العينين، والأذنين، واللسان، هي مجرد مجسات موصولة إلى الدماغ. وعن طريق التقنية الصحيحة يمكننا استعادة أحاسيسنا لاستيعاب بيانات مختلفة. ومثال على ذلك أن الحيوانات لا تستخدم كلها ألسنتها لتذوق الطعام، فالثعابين تمسح الهواء بألسنتها لتذوقها، كما نقوم نحن باستنشاق الهواء لشم السموم الخطرة.

وفي غالبية الأحيان نستخدم جلدنا للحصول على المعلومات الخاصة بالأجسام، وأشكالها، ووزنها. وبهذا الأسلوب نحن لا نستفيد كثيرا من القطعة الأكبر من نسيجنا العضوي في جسمنا. ومع سعينا للحصول على المزيد من البيانات، وبالتالي رصدها خلال قيامنا بالأعمال المختلفة، يمكن استغلال ثيابنا لمساعدتنا على التعرف على الأفكار والمشاعر المنتشرة في عالمنا هذا. ففي المستقبل سيصبح القميص الذي نرتديه، أكثر من تصريح للزي الذي نفضله، بل امتداد لعقولنا. يبقى القول إن هذه السترة لا تزال في أطوارها الأولى، إذ يتوقع إيغلمان توفر نسخة عاملة منها في العام المقبل بسعر يراوح بين ألف وألفي دولار.

تحديث لحزمة البرامج المكتبية «ليبر أوفيس»

د.ب.أ

أطلقت مؤسسة "دوكمنت فاونديشن" تحديثاً جديداً لحزمة البرامج المكتبية مفتوحة المصدر "ليبر أوفيس".

وأوضحت المؤسسة في العاصمة الألمانية برلين أن الإصدار 4.4.3 الجديد يعمل على تعزيز استقرار البرامج من خلال إصلاح العديد من الأخطاء. ويتوافر إصدار "ليبر أوفيس" الجديد للحواسب المزودة بنظام مايكروسوفت ويندوز وأبل ماك وكذلك الحواسب المزودة بنظام لينوكس مفتوح المصدر.

وإلى جانب الإصدار الجديد، الذي عادةً ما يضم أحدث الوظائف، لا تزال النسخة القديمة من حزمة البرامج المكتبية متوافرة، والتي تحمل حالياً رقم 4.3.7، والتي تهدف إلى تلبية متطلبات المستخدمين، الذين يهتمون كثيراً باستقرار البرامج.

إكسسوارات فاخرة لهواتف غالاكسي الجديدة

د.ب.أ

أعلنت شركة سامسونغ عن إطلاق مجموعة فاخرة من الإكسسوارات الجديدة لهواتف غالاكسي إس6 وغالاكسي إس6 إيدج. وأوضح وكيل سامسونغ في العاصمة الأردنية عمّان أن المجموعة الجديدة من الإكسسوارات ستوفر للمستخدمين حرية تخصيص هواتفهم الذكية بما يتناسب مع أسلوبهم الشخصي. وتمثل مجموعة الإكسسوارات الفاخرة الجديدة التزاماً من الشركة الكورية الجنوبية بتوحيد عالمي الموضة والتكنولوجيا؛ حيث تعمل شركة سامسونغ باستمرار مع الشركات المهمة في عالم الموضة لتلبية رغبات المستخدمين وتطوير منتجات فاخرة، كي يتمكنوا من التعبير عن أنفسهم بطرق مختلفة.

ويعد ثراء مجموعة الإكسسوارات الجديدة دليلاً على برنامج "صمم من أجل سامسونغ"، والذي يعزز من قدرات العلامة التجارية للعمل مع الشركاء من أجل تقديم مجموعة واسعة من الملحقات التكميلية والإكسسوارات عند إطلاق منتجات جديدة. وتضم مجموعة الشركاء في مجموعة الإكسسوارات الفاخرة العديد من الماركات الفاخرة مثل:

– بيرتون: عملت مجموعة بيرتون على إثراء منتجات رياضة التزلج على الجليد في جميع أنحاء العالم من خلال مجموعة منتجاتها الرائدة للرجال والنساء. والآن من خلال مجموعتها لهواتف سامسونغ، تواصل بيرتون نجاحها من خلال أغطية واقية حيوية مستوحاة من أكثر نموذجين شعبية للعلامة التجارية.

سواروفسكي: بناءً على علاقة التعاون طويلة الأمد مع سامسونغ قامت شركة سواروفسكي بتطوير سلسلة من الأغطية المميزة للحماية المزينة بالأحجار، والتي تعكس درجات مختلفة من الزجاج في كل من غالاكسي إس6 وكذلك الموديل إس 6 إيدج.

مون بلان: تواصل شركة سامسونغ التعاون مع شركة مون بلان، والتي تجمع بين تراث مون بلان المعروف بالفخامة والحرفية مع الابتكارات التكنولوجية في سامسونغ غالاكسي إس6 وكذلك إس6 إيدج ، وتضم المجموعة أغطية جلدية تم تصنيعها في مصانع مون بلان في إيطاليا.

ريبيكا مينكوف: باعتبارها شركة رائدة في مجال صناعة حقائب اليد الفاخرة والإكسسوارات والأحذية والملابس، فإن تصميمات ريبيكا مينكوف الجذابة لأغطية الهواتف الذكية تمتاز بالزهور والحقائب الجلدية الصغيرة لتعزز جوانب الفخامة لهواتف غالاكسي إس6 وإس6 إيدج المبتكرة.

وتضم مجموعة الإكسسوارات الفاخرة باقة من المنتجات الإضافية، التي من شأنها أن تكمل تصميم هاتفي غالاكسي إس6 وكذلك إس6 إيدج الأنيق. وسوف تشمل المجموعة Clear View Cover وS View Cover و flip wallet والغطاء الواقي والشاحن اللاسلكي والبطارية الخارجية.

إنجاز كبير في علاج السرطان باستخدام لقاح جديد

أعلن باحثون أميركيون أنهم حققوا إنجازا كبيرا في علاج السرطان، باستخدام لقاح جديد يعتقدون أنه قد يغير من قواعد اللعبة في مكافحة هذا المرض القاتل.

وقال الباحثون في مركز "سلون كيترنغ" للأمراض السرطانية في نيويورك إنهم عملوا على كيفية تعليم الخلايا المناعية، والتي تعرف أيضا باسم الخلايا التائية، في أجسام المرضى للتعرف إلى الخلايا السرطانية، وتدميرها.

واضاف الباحثون إن إحدى الحالات التي قاموا بإجراء اختباراتهم عليها كانت امرأة قدر الأطباء أنها لن تعيش غير بضعة أسابيع، لكنها شفيت من سرطان الدم المتقدم، وما زالت على قيد الحياة بعد مرور ثلاث سنوات من ذلك. ويقول أطباؤها إن المرض لم يعد إليها مرة أخرى منذ ذلك الوقت.

وذكرت صحيفة "ديلي ميل" البريطانية أن باحثين بريطانيين يعملون حاليا على طريقة أخرى ذات صلة بالطريقة الأميركية.

وتعمل الطريقتان على استخلاص خلايا T المناعية، التي تكافح الأمراض، وإكسابها القدرة على التعرف إلى علامة خاصة على سطح الخلايا السرطانية، تدعى بروتين WT1.

وذكرت الصحيفة أن الباحثين استخدموا طريقتهم الجديدة في تجارب على مرضى مصابين بالنوع المتقدم من سرطان الدم (اللوكيميا)، وكانوا على وشك الوفاة جراء المرض القاتل، وبعد حقنهم بالخلايا المناعية تحسنت صحتهم. ووفقا للباحثين، فإنه مرت على المرضى حتى الآن ثلاث سنوات، وهم في طور النقاهة الآن.

ويأمل الباحثون استخدام لقاحهم المبتكر لعلاج أنواع أخرى من السرطان، بما فيها سرطان الثدي، الأمعاء والبروستاتا، والتي يوجد على سطح خلاياها بروتين WT1. وقالت إن هناك حديثا يدور بين بعض العلماء حتى عن "لقاح عام لجميع أنواع السرطان"، رغم أن الباحثين أنفسهم لا يعتقدون أن ذلك ممكنا.

وذكرت الصحيفة البريطانية أنه على مدى السنوات الثلاث الماضية، عالج الأخصائي الدكتور جونثر كوين من مركز "سلون كيترنغ" في نيويورك 15 حالة مصابة بسرطان الدم المتقدم من خلال تعليم خلايا T التعرف إلى السرطان. وفي العادة، يتم علاج هذا النوع من السرطان بالأدوية الكيماوية، لكنه يميل إلى العودة مجددا.

وأعطي جميع المرضى، الذين كان يتوقع أن يموتوا خلال أشهر، العلاج العادي، ولكن بعد أن تم اختبار الطريقة الجديدة معهم، فإن نحو نصفهم ما زال حيا. وقال الدكتور كوين: "أشعر بقوة بأن هذا تغييرا في اللعبة. فقبل العلاج، تحدثت مع هؤلاء المرضى، وكان كل منهم يقول لي: ليس لي أي خيار، لأجرب هذا العلاج. لم يكن أمامهم سوى وقت محدود جدا للحياة، وبعد عام، اتصلوا بي من أماكن أعمالهم وقالوا لي إنهم مشغولون جدا عن رؤيتي، وهذا ما حصل بالفعل".

وتتضمن طريقة الدكتور كوين استخلاص النخاع العظمي من متبرع، وتجزئته إلى خلايا جذعية وخلايا T.

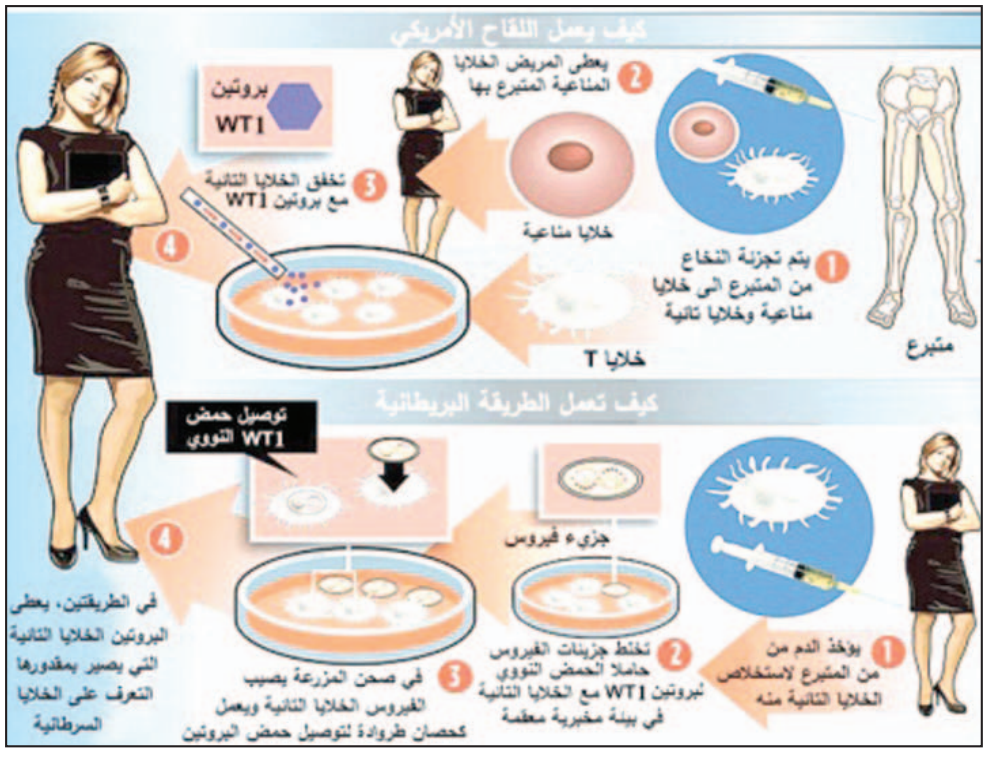
وبالنسبة للخلايا الجذعية فإنها تعطى مباشرة للمريض، ولكن خلايا T تتعلم حساسيتها لبروتين WT1 في المختبر من خلال تعريضها إلى جزيئات من البروتين. ثم تعطى خلايا T بعد ذلك إلى المريض في سلسلة عمليات حقن على مدى أشهر عدة.

وكانت أولى مريضات الدكتور كوين مصممة جرافيك تدعى روث لايسي، تبلغ من العمر 64 عاما، وقد بدأت تلقي العلاج عام 2012 بعد أن أصبحت مريضة جدا على إثر عودة السرطان إليها، والعلاج الكيماوي المكثف الذي خضعت له، إلى درجة فقدت فيها الوعي ودخلت في غيبوبة.

ولكن بعد أن تلقت جرعة من الخلايا الجذعية وأربع خلايا تائية، تقلص السرطان عندها إلى مستويات يصعب رصدها.

وقال الدكتور كوين إن رؤيتها في صحة جيدة كان شيئا غير عادي.

وبالنسبة للدراسة البريطانية، التي تقودها الدكتورة إيما موريس، اختصاصية علوم الدم في كلية لندن الجامعية، تم استخلاص خلايا T من نحو 20 مريضا بابيضاض الدم النقوي الحاد acute myeloid leukaemia أو بابيضاض الدم النقوي المزمن chronic myeloid leukaemia ثم حقنها في الحمض النووي DNA بحيث تتعرف إلى بروتين WT1 ثم



إعادتها مرة أخرى.

وقالت الدكتورة موريس: "إن معظم الناس عندهم خلايا مناعية لا تتعرف إلى الخلايا السرطانية، وهذه إحدى المشاكل الرئيسية في علاج المرض"، مضيفة "إننا نقوم بهندسة المرضى جينيا بحيث يطورون مستقبلات لبروتين WT1 ما يجعلها أفضل كثيرا في التعرف إلى خلايا سرطان الدم". وقالت إن احد المرضى تلقى بالفعل وحدات دم تحتوي على خلايا تائية مهندسة جينيا، وهناك آخرون ممن يتم تحضير خلاياهم لذلك، موضحة أن الحمض النووي ينتقل إلى خلايا T باستخدام فيروس وهمي لا يسبب العدوى، وتقوم هذه بتزويد المخطط لبناء مستقبل لبروتين WT1.

وفي المدى المنظور، سيعمل الباحثون على التأكد من أن هذه "الخلايا المناعية الخارقة" ستكون قوية بما يكفي لكي تكون تمنع عودة اللوكيميا بعد العلاج الكيماوي الذي يتلقاه مرضى سرطان الدم.

لكن الباحثين يأملون أيضا أن تعمل هذه الطريقة على علاج عدد من أنواع السرطانات الأخرى. وقالت الدكتورة موريس التي تتلقى والبروفيسور هانز ستاوس تمويلا لبحثهما من جمعية تعنى بأبحاث اللوكيميا ومن مؤسسة حكومية بريطانية: "ربما نستطيع استخدام هذه الطريقة أيضا مع سرطانات المبيض والثدي والبروستاتا أو القولون".

وأوضحت إن الطريقة الجديدة ينبغي أن تكون لها آثار جانبية أقل من العلاج الكيماوي، وتوفر حماية ووقاية لمدة أطول من الأدوية، والتي يتخلص منها الجسم خلال أيام أو أسابيع، لأن الخلايا المناعية لها "ذاكرة"، تظل في أدنى مستوياتها في حالة عودة التهديد بخطر الإصابة مجددا بالمرض.

وقالت: "إن الأمل هو أن تفعل الخلايا التائية المهندسة جينيا ذلك مع السرطان، وأن تتكاثر مجددا إذا تطلب الأمر، مثل الجيوش التي تظل جاهزة للتعبئة والقتال".

الحياة الصحية تحارب ارتفاع ضغط الدم

د.ب.أ

قالت الرابطة الألمانية لعلاج ارتفاع ضغط الدم إن أسلوب الحياة الصحي يعد السلاح الأول لمحاربة الارتفاع الطفيف في ضغط الدم، بدلاً من الأدوية، التي تترتب عليها بعض الآثار الجانبية مثل الدوار ومتاعب الجهاز الهضمي.

وأوضحت الرابطة أن أسلوب الحياة الصحي يقوم على إنقاص الوزن والمواظبة على ممارسة الأنشطة الحركية والتغذية قليلة الملح، بالإضافة إلى الإقلاع عن التدخين والكحوليات.

وعادة ما يسهم أسلوب الحياة الصحي في خفض ضغط الدم المرتفع بعد ثلاثة شهور، وبالتالي لا تكون هناك حاجة لتعاطي الأدوية. وإذا لم يكن الأمر كذلك، فيمكن حينئذ اللجوء إلى الأدوية.

ويكون ضغط الدم مرتفعاً على نحو طفيف، إذا كانت قيم القياس تتراوح بين 140/90 ملم زئبق و159/99 ملم زئبق، بينما تبلغ القيمة الطبيعية 120/80 ملم زئبق.

الشك اطفأ سعادته

قبل أن يستقر عقرب الساعة عند التاسعة صباحا، كانت "شادية" تتخطى باب محكمة الأسرة بخطوات واثقة رغم الحزن الذي يملأ عينيها الذي يبدو ظاهرا بوضوح على ملامح وجهها الخمري، لقد جاءت إلى المحكمة لحضور جلسة القضية التي أقامتها تطلب فيها الخلع من زوجها بعد 3 سنوات فقط من الزواج، لقد أحال حياتها إلى جحيم لعدم ثقته فيها وشكه فيها فقد جعلته علاقاته النسائية العديدة قبل الزواج يظن أن كل النساء خائنات ولو أتيحت أمام أي منهن الفرصة للخيانة فلن يمنعها شيء.

حينما تجاوز المهندس "عمرو" الثلاثين من عمره دون أن يتزوج نظمت ضده حمله من كل الذين حوله، أقاربه ومعارفه وأصدقاؤه كلهم يحرضونه على الزواج ويسألونه صراحة لماذا لم تتزوج حتى الآن حتى إنهم كانوا من وراء ظهره يرمونه بكل نقيصة تمنعه من الزواج، البعض منهم يقول إن سبب ذلك مرض أصابه في الطفولة والبعض الآخر يلفقون له حادثة لم تحدث، لكن على أي الأحوال كان بحثه عن زوجة يمثل له مشكلة عويصة فهو في مرحلة عمرية يجب ألا يخطئ فيها حينما يختار وما كان يغفر له قبل وصوله إلى الثلاثين لم يعد يقبل منه بعد أن اجتازها، عندما أعلن عن موافقته على الفكرة انطلقت أخواته البنات وعماته وخالاته يبحثن عن العروس المناسبة وكأنهن في مهمة مقدسة حتى هنأته شقيقته الوسطى بعثورها على العروس المنشودة وعليه أن يذهب معها إلى أهلها لرؤيتها أولا ثم خطبتها بعد ذلك وعلى ضوء المعلومات الأولية التي وصلته كانت العروس "شادية" تطابق المواصفات التي وضعها من قبل سواء من التربية الحسنة أو التعليم فقد كانت حاصلة على بكالوريوس الهندسة واصطحب أهله وذهب لخطبتها وبالطبع لم تعترض أسرتها عليه كعريس لابنتهم ورحب به الجميع وكانت هي على رأسهم، كانت "شادية" قد نشأت وسط أسرة كبيرة العدد والدها عامل بسيط لا يكفي راتبه لسد الأفواه الجائعة، كما أنه غير قادر على ستر أجسادهم ولا تعليمهم وعلى الرغم من ظروف أسرتها المادية التي لا تتجاوز خط الفقر إلا قليلا فقد كان كل من يحاول أو يسعى إليها يصل إلى طريق مسدود فطوال عمرها وهي جادة في حياتها لم تترك لنفسها الفرصة لكي تفكر في أية علاقة مع أي شاب على الرغم من أن كل زملائها يسعون للفوز بابتسامة منها أو حتى الحديث معها حتى لو كان حديثا خاصا بالدراسة فقد وضعت التفوق في الدراسة نصب عينيها نظرا لشعورها بوضعها الاجتماعي والمادي وأصرت على أن تحقق ذاتها من خلال تفوقها وتلاحقت سنوات الدراسة دون أي كبوة حتى حصلت على مجموع كبير في الثانوية العامة أهلها للالتحاق بكلية الهندسة وكانت تقضي الليالي ساهرة تستذكر دروسها وهي تحلم باليوم الذي تنهي فيه دراستها بتفوق حتى تعمل وبالمثابرة والكفاح والتحدي للظروف الصعبة تمكنت من الحصول على شهادة البكالوريوس.

وبعد تخرجها تمكنت من الحصول على وظيفة بإحدى الشركات الاستثمارية الكبرى، كما رزقها الله بالجمال فقد أعطاها أيضا الأخلاق الحميدة وعفة النفس ولم تكن تتعامل مع الناس من خلال جمالها وإنما تتعامل مع الجميع ببساطة شديدة ولا تتعمد إظهار جمالها ومفاتنها مثلما تفعل الفتيات اللاتي على قدر جمالها وربما لم تكن تعرف أصلا أنها جميلة فأمثالها من بنات الأسر الفقيرة لا يملكن الأدوات أو الإمكانات التي تظهر هذا الجمال.

عندما تقدم "عمرو" لخطبتها بهرها بوسامته ودماثة خلقه وأصله الطيب وتفوقه في عمله ووجدت نفسها مشدودة إليه وشعرت بأنه فارس الأحلام الذي كانت بانتظاره وتمنت أن ترتدي له الفستان الأبيض وتزف إليه في موكب تحيطه فتيات يمسكن في أيديهن باقات الورود وزغردت الفرحة في قلبها فسوف تصبح عروسا وزوجة لها منزل مستقل وأطفال صغار يحققون لها حلم الأمومة الذي تعيشه مثل غيرها من الفتيات منذ أن كانت طفلة وحلمت أن تعيش ما تبقى من حياتها معه وتوهمت أنه سيغمرها بحنانه ويحقق لها حلم الاستقرار الذي طالما حلمت به.

وكما رحبت أسرتها به فقد وافقت عليه هي الأخرى بلا تردد وكان شرطها الوحيد أن تستمر في عملها فليس من المعقول أن تضحى بهذه الوظيفة التي يحلم بمثلها الملايين من الشباب العاطلين وتضيع سنوات الجهد والعناء التي مرت بها حتى حصلت على بكالوريوس الهندسة بتفوق مما أهلها للحصول على الوظيفة كما أنه لا يوجد سبب مقنع لتتخلى عنها في الوقت الحالي على الأقل.

وافق العريس على الشرط وسارت الأمور بسلام وتمت الخطبة في حفل عائلي وسط فرحة الجميع وقدم لها العريس شبكة كبيرة بهرتها كما بهرت كل أقاربها وخلال فترة الخطبة كانت شادية في غاية السعادة لأنها لم تحلم يوما بعريس مثل عمرو وعرفت معه معنى السعادة كما كانت الهدايا تنهمر عليها كالسيل وسارت الأمور بخطى سريعة فقد تمكن "عمرو" من تجهيز شقة الزوجية بسرعة فكانت فترة غير كافية لتعرفه نهلة ويعرفها هو الآخر.

تم تحديد موعد الزواج وبعد عقد القران سافرا إلى إحدى القرى السياحية وأمضيا شهر عسل رائع ثم عادا ليستقرا بشقتهما في أحد الأحياء الراقية وعاهدت شادية الله منذ اليوم الأول على أن تعمل جاهدة لتسعد زوجها وأن تكون زوجة ودودة رحيمة بزوجها تتجنب المشاكل معه حريصة على ألا تغضبه وأن تبذل كل جهدها كي تكون زوجة ناجحة مهما كلفها ذلك من تضحيات لكن جميع أحلامها راحت هباء.

بعد شهور معدودة على الزواج زالت نشوة الزواج وانطفأت سعادته وبدأت شخصية زوجها القبيحة في الظهور وتجلت أعراض مرضه بالشك، إذا سمعها تتحدث إلى أحد من زملائها بالعمل في الهاتف يفتح معها تحقيقا طويلا وفي نهايته يتهمها بخيانته رغم أنه متأكد أن الحديث لا يخرج عن إطار العمل وإذا رفضت لقاءاته الحميمة بسبب التعب أو الإرهاق اتهمها بأنها على علاقة بشخص آخر وإذا وقفت في النافذة أغلقها وعنفها بشدة وإذا خرجا معا يعتقد أن كل شاب في الطريق ينظر إليها ويغازلها، وإذا خرجت بمفردها كانت هذه هي الطامة الكبرى ولا بد أنها كانت على موعد غرامي حتى حول حياتهما الزوجية إلى جحيم بشكوكه رغم أنها لم تخنه يوما أو حتى تفكر في خيانته.

تحملت في البداية وتقبلت الأمر على اعتبار أنها غيرة طبيعية من زوجها الذي يحبها بالتأكيد فالرجل لا يغار إلا على من يحبها وبذلت كل جهدها للابتعاد عن مواطن الشبهات حتى لا تثير ظنونه وتحاول تهدئته وإنكار جميع شكوكه وتتوسل إليه أن يتخلص من وساوسه وتقسم له أنها تحبه وتزوجته عن اقتناع لكن من دون جدوى.

وأصبحت العلاقة الزوجية علاقة مزعجة وأصبح كل لقاء لهما ينتهي بالشجار والعراك حتى أصبحت "شادية" شبه مقيمة بمنزل أسرتها احتجاجا على معاملة زوجها لها وكان من الطبيعي أن تسكن الكراهية في قلبها تجاهه بسبب معاملته المهينة فقد كان صعبا عليها أن تشعر دائما بأنها متهمة وأنها بلا شرف وأن هناك عيونا تترصد خطواتها في كل مكان.

ومع الوقت اكتشفت أن التجارب التي مر بها "عمرو" قبل الزواج وجلسات الرجال وأحاديثهم عن المرأة والخيانة الزوجية جعلته يظن أن جميع النساء خائنات، حاولت التحمل وإقناعه بعدم صحة شكوكه فيها على مدى ثلاث سنوات كاملة وكان عندها أمل أن تستطيع تغييره وأن تجعله يكف عن تدنيسه لطهارتها لكن جميع محاولاتها راحت هباء حتى فاض بها الكيل وأيقنت أن الرجل الذي لا يثق في زوجته لا يستحق أن تعيش معه ولو ليوم واحد حتى نشبت بينهما معركة تجاوزت كل ما سبقها من معارك وأبدت رغبتها في الطلاق، وأعلنته أنها لم تعد تطيق الحياة معه وأنهما كما دخلا بالمعروف عليه أن يسرحها بالمعروف وهي على استعداد لأن تترك له كل مستحقاتها الشرعية لكنه رفض فجمعت ملابسها وغادرت منزل الزوجية ولم تجد أمامها سوى اللجوء إلى محكمة الأسرة لإقامة دعوى تطلب فيها الخلع.

سالين تضع بصمتها على فورد موستانغ

د.ب.أ

وضعت شركة سالين بصمتها على الأيقونة فورد موستانغ، لزيادة قوتها ومعدلات أدائها ولإضفاء المزيد من الهيبة والفخامة على مظهرها.

وأوضحت الشركة الأمريكية المتخصصة في تعديل الموديلات أن نسختها المعدلة، التي تحمل الاسم *Mustang S302 Black Label*، ينبض بداخلها محرك ثماني الأسطوانات على شكل حرف V بسعة حجمية 5 لترات. وبفضل تدعيمه بكمبريسور، يزأر المحرك بقوة 730 حصانا ويدور بعزم أقصى 813 نيوتن متر، ليدفع السيارة بسرعة قصوى تزيد على 300 كلم/ساعة.

وأجرت شركة التعديلات الأمريكية بعض التعديلات على الأيقونة فورد موستانغ لتتناسب مع هذه السرعة الفائقة؛ حيث تم تجهيز السيارة باسبويلر خلفي كبير، وشفة اسبويلر أمامي جديدة، بالإضافة إلى كسوات العتبات الجانبية وناشر هواء مصنوع من الكربون وجنوط كبيرة قياس 20 بوصة. كما تم تجهيز نظام التعليق بنوابض وممتصات صدمات جديدة. ولخفض وزن السيارة، تم استبدال العديد من مكونات الجسم بأخرى مصنوعة من ألياف الكربون.

وتنطق المقصورة الداخلية للسيارة المعدلة *Mustang S302 Black Label* بسمات الأناقة والفخامة، وذلك بفضل فرش الكانترا الفاخر والجلود الفاخرة والمقاعد الرياضية والمقود المكسو بالجلد الفاخر.

وصرحت سالين أن سعر سيارتها المعدلة *Mustang S302 Black Label* يبدأ من 73 ألف و 214 دولارا أميركي.

كاترهام تكشف عن الموديل Seven 275 الجديد

د.ب.أ

كشفت شركة «كاترهام» البريطانية عن الموديل الجديد Seven 275، والذي سيرث عرش الموديل Roadsport 120، الذي ينتمي إلى الفئة المتوسطة.

وأوضحت الشركة المتخصصة في إنتاج الموديلات الرياضية أن سيارتها الجديدة ينبض بداخلها محرك سعة 1,6 لتر، تم استعارته من شركة فورد الأمريكية بقوة 101 كيلووات / 137 حصان.

وبفضل هذه القوة تنطلق السيارة ثنائية المقاعد، والتي تزن 540 كيلوغراماً فقط، من الثبات إلى سرعة 100 كلم / ساعة في غضون 5 ثوان فقط، بينما تصل سرعتها القصوى إلى 196 كلم / ساعة.

كما تقدم كاترهام باقات تجهيزات جديدة؛ منها باقة التجهيزات (S Pack) المخصصة للقيادة على الطرقات العادية؛ حيث أنها تضم مقاعد مكسوة بالجلد ومقصورة مفروشة بالسجاد.

وفي المقابل تشتمل باقة التجهيزات (R Pack) على بعض التجهيزات الإضافية التي تناسب القيادة على حلبات السباق؛ مثل القفل التفاضلي ونظام التعليق الرياضي والأحزمة رباعية النقاط وجنوط مصنوعة من الألومنيوم مقاس 15 بوصة، والتي تمتاز بأنها أخف وزناً بنسبة 10% عن الجنوط المتوفرة حالياً. ويبدأ سعر الموديل Seven 275 الجديد من 29 ألف و995 جنيه استرليني.

مرسيدس تكشف عن الموديل الجديد من الفئة G

د.ب.أ

كشفت شركة مرسيدس عن الموديل الجديد من سيارة الفئة G، والذي يتمتع بمزيد من القوة ومعدلات استهلاك منخفضة، مع تعديلات تصميمية طفيفة. وأوضحت الشركة الألمانية أن أبرز ملامح الموديل الجديد من وحش الأراضي الوعرة تتمثل في محرك تربو مزدوج مكون من ثمانية أسطوانات على شكل حرف V؛ والذي يزأر في الموديل G 500 بقوة 310 كيلووات/422 حصان، ويدور بعزم 610 نيوتن متر.

كما طرأ تحسين على معدلات أداء باقي المحركات المتوفرة للفئة بنسبة تصل إلى 16%؛ حيث يولد محرك الديزل V6 في الموديل G350 D قوة 180 كيلووات/245 حصان، بينما زادت قوة الموديل AMG G 63 إلى 420 كيلووات/571 حصان. أما المحرك المكون من 12 أسطوانة في الموديل AMG G 65 فيزأر بقوة 463 كيلووات/630 حصان. وتفي جميع المحركات باشتراطات مواصفة العادم الأوروبية Euro 6 الجديدة. وعلى الصعيد التصميمي يمتاز الموديل الجديد من وحش الأراضي الوعرة بتصميم جديد للمصدم وتوسعة الرفارف المستمدة من موديلات AMG، والتي تتخذ نفس لون السيارة. ولم تكشف مرسيدس عن موعد طرح أو سعر الموديل الجديد من الفئة G حتى الآن.

تربية الحمام.. هواية تجذب الغزيين

استراحة الحياة
عماد عبد الرحمن

طقوس محمد جاد الله "أبو وديع" اليومية المتمثلة في صعوده خمسة طوابق صباح كل يوم وقضاء بضع ساعات يوميا على سطح منزله، للاطمئنان على حمامه وتأمل جماله ورشاقته، ما هي إلا قصة عشق بدأت معه منذ الصغر، وباتت جزءا لا يتجزأ من حياته لا يستطيع الاستغناء عنها، بل أكثر ما يدخل الفرحة على قلبه رؤية فراخ حمامه التي يعتز بها كأبنائه وينسبها له بتعليق حلقة في احدى أرجلها تحمل اسمه ورقم جواله.

يقول أبو وديع وهو أحد هواة مربي الحمام في قطاع غزة ان بدايته في تربية الحمام بدأت عام 1994 وكانت بداية بسيطة كهاو اعتمد فيها على تربية الحمام الزاجل وبعض الأنواع المتوفرة في القطاع وقتها مثل حمام المودينا والسيلفر والبغدادي والمالطي، تعرف بعدها على مواطن كان خبيرا في تربية الحمام، وكان له معه قصة طريفة حيث كان يأخذ بيض بعض أنواع الحمام المميز من عنده ويضعه تحت حمامه البلدي لإنتاج حمام مميز، بجانب شرائه بعض الأنواع الأخرى من خلال مصروفه الشخصي البسيط وأصبح يمتلك مجموعة مميزة من الحمام.

ويضيف أبو وديع أنه في أحد الأيام رأى عند صديقه كتابا تعرف من خلاله على أنواع كثيرة وغريبة من الحمام وفوجئ بكم الحمام على مستوى العالم وأنواعه المميزة مثل حمام الكارير والهومر والأسكندرون والجاكو وتمنى وقتها أن تكون هذه الأنواع موجودة في القطاع، وفي عام 2003 بدأ تجار الحمام في القطاع باستيراد بعض أنواع الحمام من داخل أراضي الـ 48 وألمانيا والأردن وسوريا مثل حمام الكينج والاسكندرون والهومر، الأمر الذي جذبه كثيرا لاقتناء تلك الأنواع، لكن نظرا لارتفاع أثمانها قرر التخصص في تربية نوع بعينه وهو حمام الهومر بجميع ألوانه كونه يتميز بشكله ورشاقته وأبدع في تربيته وتحسين نسله، بالرغم من صعوبة تربيته في القطاع نظرا لاختلاف المناخ عن موطنه الأصلي ألمانيا.

وتابع أبو وديع أنه يعشق تربية الحمام لدرجة أن أول شيء يقوم بعمله في الصباح هو الذهاب للحمام وتفحصه ومتابعة أكله وشربه وكل ما يحتاجه له من مكملات غذائية وأدوية وقائية، وهذا شيء يشعره بالسعادة والراحة، مشيرا الى أن أكثر ما يسعده رؤية فراخ الحمام التي يوليها عناية فائقة حتى تكبر كأنها أحد أبنائه، ومن كثرة اعتزازه بالحمام يقوم بوضع حلقة في احدى رجليه مكتوب عليها اسمه ورقم جواله.

وعن أسعار الحمام يقول أبو وديع انها تتفاوت، وأن من يفرض السعر ليس نوع الحمام فحسب وإنما إقبال الهواة على اقتناء أنواع بعينها والتركيز عليها، حيث يصل سعر حمام الاسكندرون خاصة اللون الأصفر منه 3000 دولار، يليه حمام الكارير ذو اللون البني والأصفر ويصل سعر الزوج منه الى 2000 دولار، ثم حمام الهومر الذي يصل سعره الى 1000 دولار للزوج.

ويستطرد أبو وديع أنه من خلال متابعته لمربي الحمام في الخارج لاحظ ان الكثير من الهواة في الدول العربية خاصة دول الخليج ينظمون معارض للحمام الأمر الذي دفعه وأصدقاءه من هواة تربية الحمام كخطوة أولى الى فتح صفحة على الفيس بوك تحمل اسم "حمام فلسطين"، ثم فكروا بعدها بتقديم أنفسهم للعالم بشكل أفضل من خلال تنظيم معرض للحمام ليثبتوا للعالم أنهم رغم الحصار يوجد في غزة هواة يتقنون فن تربية الحمام ويمتلكون سلالات تنافس عالميا، وبالفعل لاقت الفكرة اهتماما كبيرا لدى مربي الحمام في غزة واستطعنا تنظيم أول معرض للحمام بجهود ذاتية شارك فيه 55 مربيا للحمام ولاقى نجاحا مبهرا فاق التوقعات.

من جانبه يقول أبو الفهد حميد من كبار مربي الحمام في غزة انه بدأ تربية الحمام عام 1988 حيث تعلم تربيته على يد الحاج أبو بشير ياغي رحمه الله الذي كان يلقب بملك الحمام، وكان يتميز بتربيته للحمام المالطي الذي يصل طوله حوالي 70 سم، وأنواع أخرى مثل المجدف والبلجيكي والسلفر والعنغاري، والأسكندراني والكينو والدنش والفريش الألماني والهومر.

وأشار أبو حميد الى أن تربية الحمام موجودة في فلسطين منذ القدم، استطاع خلالها الكثير من المربين بمرور الوقت تطوير سلالات جديدة عن طريق التهجين، مشيرا الى أن عدد المربين في القطاع يتجاوز الألفين.

وتابع أبو حميد أنه يبلغ من العمر 64 عاما وما زال عشقه للحمام يجري في دمه ولا يجد مشقة في رعايته بل على العكس من ذلك فإن رعايته للحمام وجلوسه عنده تنسيه همومه وتريح نفسه وتدخل البهجة على قلبه، ومن هنا يرمز للحمام دائما برمز السلام، مؤكدا أن للحمام لغة لا يفهمها إلا عاشقو تربية الحمام.