من هنا وهناك

أسبوع للمشي

يوجد أكثر من أربعين رحلة مشي مصحوبة بمرشد في «أسبوع الخريف للمشي» في جزيرة جيرسي البريطانية بين 14 و21 سبتمبر المقبل. وبحسب مكتب السياحة في جيرسي، فإنه توجد جولات مشي على طريق سابق للمهربين على الساحل، عبر موانئ صغيرة وحول ميادين تاريخية. ومن أبرز فعاليات الأسبوع جولة «المشي حول الجزيرة» التي تستمر خمسة أيام حول الجزيرة بأكملها.

■ د ب أ ■

سعودي وزنه 600 كيلو غرام

يعاني سعودي من سمنة مفرطة جعلت وزنه يربو على 610 كيلوغرامات، بحيث بات عاجزا عن الحركة، مما دفع السلطات الى نقله من جازان الجنوبية الى الرياض لتلقي العلاج، بايعاز من الملك عبد الله بن عبدالعزيز.

وافادت الصحف المحلية الصادرة الاثنين ان المريض ويدعى خالد محسن شاعري نقل من منطقة جازان إلى الرياض للعلاج في مدينة الملك فهد الطبية لانه يعاني السمنة المفرطة غير العادية، حيث بلغ وزنه 610 كيلوغرامات منعته من الحركة.

واضافت الصحف ان وزارة الصحة شكلت فريقا طبيا متخصصا لزيارة المريض في جازان لوضع خطة النقل والعلاج وتحديد الاحتياجات اللازمة في مثل هذه الحالات.

يذكر انه سبق للسلطات السعودية ان استدعت فريقا طبيا متخصصا من الخارج في يونيو الماضي للكشف على شاب وفتاة يعانيان من السمنة المفرطة ايضا.

يشار الى ان السمنة المفرطة تهدد ما لا يقل عن ثلاثين في المائة من طلاب المدارس في السعودية خصوصا في المرحلة المتوسطة نتيجة العادات الغذائية الخاطئة، وفقا لتقارير طبية.

■ أ.ف.ب ■

بروتين العين يكشف ألزهايمر

منذ ان تعرف العلماء على مرض ألزهايمر في عام 1906، طفقوا في البحث عن افضل السبل التي تساعدهم على التنبؤ بالاصابة به، وعادة فإن المرض يبدأ بشكل خفي ويسبق اعراض المرض الواضحة بحوالي 15 عاما، وفي الوقت الذي تتطور فيه مشاكل الذاكرة، فإن ما بين 40 الى 50 في المائة من خلايا الدماغ لدى المريض تكون قد تأثرت او دمرت. ويترك مرض ألزهايمر بصمات معينة، بما في ذلك تراكم لويحات لزجة في الدماغ، والتي تتكون من نوع من البروتين يسمى بيتا اميلويد. وتكمن المشكلة في ان التكنولوجيا الحالية لا يمكن ان تؤكد بشكل قاطع وجود اللويحات.

وقد وافقت ادارة الغذاء والدواء خلال العام الماضي، على اختبار تصوير الدماغ، وهو نوع من المسح الضوئي، للكشف عن وجود بروتين اميلويد في الدماغ، وقدمت الادارة أدلة واضحة، ان الاشعة وحدها لا تكفي لتشخيص مرض ألزهايمر.

وقدم الباحثون في مركز سيناي الطبي في لوس انجلوس بحثا مهما، يشير الى ان مستوى البروتين اميلويد بيتا في الدماغ يتفق بشكل وثيق مع البروتين ذاته، في شبكية العين.

■ سي ان ان ■

تظاهرة للحيوانات المنزلية

تظاهر في كوستاريكا الاف الاشخاص برفقة كلابهم وحيوانات منزلية اخرى، مطالبين باقرار قانون يجرم اساءة معاملة الحيوانات.

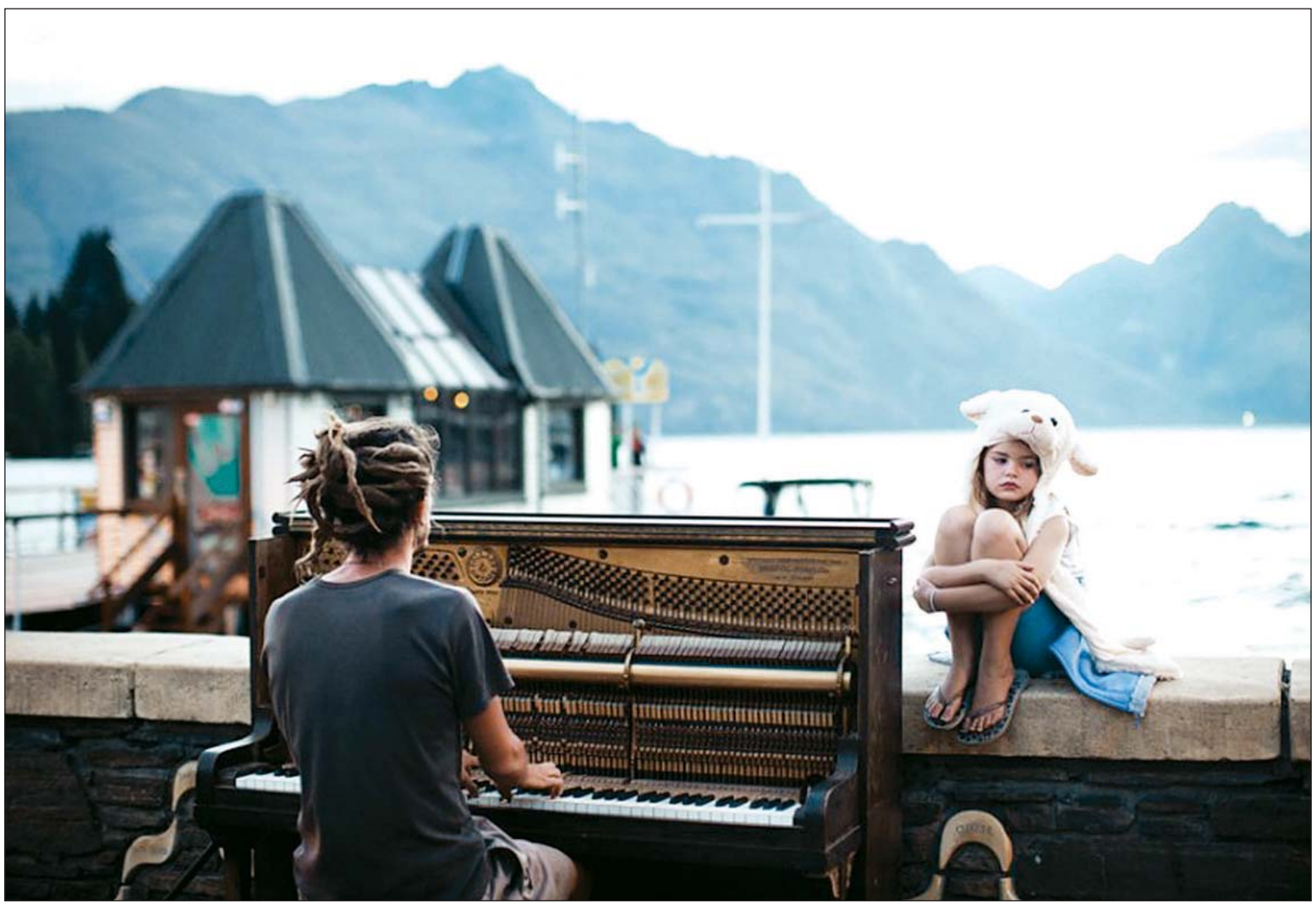
وشكلت الكلاب العدد الاكبر من الحيوانات المشاركة في التظاهرة، متواجهة مع الكلاب البوليسية التي كانت برفقة رجال الامن.

وشاركت ايضا قطط وديك في هذه التظاهرة التي نظمتها جمعيات تعنى بالرفق بالحيوان.

واراد المتظاهرون الضغط على النواب لاقرار قانون يجرم اساءة معاملة الحيوانات، سواء كانت منزلية او برية.

وقال احد المنظمين «منذ مطلع العام الحالي، استقبلنا اكثر من اربعة الاف حيوان، 80% منها تعاني من سوء المعاملة»، مشيرا الى ان نسبة سوء المعاملة ارتفعت 300% خلال عام واحد.

■ ا.ف.ب ■



● صورة للفنان نيكولا سميرنيش بعنوان «عزف البيانو ساعة الغروب» التي دخلت مسابقة «المسافر» التي تنظمها مجلة ناشيونال جيوغرافيك لعام 2013 (ديلي تلغراف)

الغناء علاج للشخير

أثبتت دراسة أجراها مستشفى بريطاني، أن أفضل علاج للتخفيف من أعراض الشخير المزعج، هو ممارسة الغناء بصورة منتظمة. وقالت هيئة الإذاعة البريطانية (بي بي سي) الإثنين، إن مستشفى ديفون وإكستر الملكي، أجرى تجارب سريرية على مرضى لمدة 3 أشهر طلب منهم خلاله التدرب على الغناء، لتحسين نبرة عضلات الحلق لديهم. واضافت أن أليسي أوجاي، مديرة جوقة غنائية، ابتكرت تمارين لعلاج هذه الحالة المزعجة اسمتها الغناء من أجل الشخير وتقوم بتدريب المرضى عليها. ونسبت «بي بي سي» إلى أوجاي، قولها إنها وجدت أن المرضى الذين غنوا تمكنوا من تخفيف أو وقف الشخير الذي يعانونه.

■ يو بي أي ■

برازيلية تقطع عضو زوجها

قطعت امرأة برازيلية عضو زوجها الذكري، بعدما ضبطته وهو يخونها، ولم تتصرف المرأة فورا، بل اقترحت بعد ايام قليلة عليه ان توثقه الى السرير، واضعة ذلك في اطار ممارسة الجنس. وفيما هو في هذا الوضع، وغير قادر على الحراك، اقدمت على قطع عضوه التناسلي بسكين.

ووقعت عملية الانتقام هذه في سانتوس، على بعد 77 كيلو مترا جنوب شرق ساو باولو، وتعذرت اعادة العضو مجددا بسبب مرور الكثير من الوقت بين القطع والعملية، لكن حياة الرجل ليست بخطر، وتم اعتقال الزوجة.

■ أ.ف.ب ■

28 ألف اتصال إزعاج للشرطة

قد لا يتمكن الكثير من الاشخاص من اجراء 28 الف مكالمة هاتفية في جميع مراحل حياتهم، الا ان احد عمال المخازن في اليابان، تمكن من ان يجعل من عادة التسلية بجهاز الشرطة في طوكيو احدى هواياته المفضلة، حيث تعمد اجراء عشرات الآلاف من المكالمات الهاتفية الطارئة يومياً.

وتمكن تيرو نوزاكي من اجراء اكثر من الف اتصال هاتفي برقم الطوارئ 110 التابع للشرطة في طوكيو. وما يثير الاستغراب انه تمكن من اجراء هذه المكالمات خلال فترة 18 شهرا فقط، اذ كان لا يتوقف عن هوايته المفضلة حتى في الايام التي كان يقضي فيها ساعات طويلة في العمل.

ويبقى ان اجراء 28 الف مكالمة هاتفية لا يعتبر مزحة، ولكن امرا ينم عن شعور بالعدائية تجاه الشرطة، وقد يكون تأثيره مثل محاصرة قسم الشرطة في احدى المناطق، او التعذيب عن طريق المياه او الكهرباء.

■ سي ان ان ■

فنانة أفغانية تتحدى المحافظين

نشأت اريانا وفرشتا بعيداً عن وطنهما افغانستان، ثم عادتا اليه، احداهما ممثلة والاخرى مغنية، لتكتشفا ان البلد الخارج من عقود من الحروب والدمار متعطش للحرية رغم سيطرة الجو المحافظ، الذي يعتبر غناء المرأة او تمثيلها عملاً منكرا.

في موقع للتصوير في احدى ضواحي كابول، ينتشر عدد من الحراس المسلحين يفوق عددهم عدد المرشحين المشاركين في برنامج «ذا فويس» (الصوت).

يقف احد الحراس امام الحشد، وينظر اليهم وكأنهم جميعهم مشتبه فيهم، يحمل رشاشا من طراز كلاشينكوف ويضع اصبعه على الزناد، مترقبا اي طارئ.

وينتظر حشد المرشحين للمشاركة في البرنامج قرار لجنة التحكيم، وأريانا، التي تعد مغنية نجمة في افغانستان، هي واحدة من اعضاء اللجنة.

تقف اريانا في موقع التصوير الى جانب مشرحين يغنيان معاً، تومئ برأسها لتشير الى رضاها عما تسمع، وتتمايل بجسمها مع الموسيقى بشكل مقتصد هادئ، وهذه المشاهد التي تلتقط ستكون بعد قليل على شاشات التلفزيون في طول البلاد وعرضها.

■ نهار نت ■

مرضى ينامون في شارع المستشفى

مستشفى «تاتا ميموريال» في بومباي معروف بنوعية العناية التي يوفرها واسعاره المتدنية، وهو يجذب مرضى السرطان بالآلاف، لكن الكثير منهم ينامون في الشارع لعجزهم عن دفع كلفة غرفة في الفندق.

انهم يقيمون بالعشرات طوال اسابيع احيانا في الشوارع القريبة من المستشفى، فيما الاغطية البلاستيكية التي يستخدمونها كخيم لا تقيهم فعلا الامطار الموسيمية.

سوريش باتيدار أتى من ولاية ماديا براديش في وسط الهند على بعد 12 ساعة في القطار عن بومباي مع زوجته ليلى المصابة بسرطان الثدي.

يقول الرجل، وهو يشير الى الشارع حيث ينام الزوجان منذ شهر «ثمة جرذان وبعوض وقذارة. لكن الفندق عالي الكلفة ولا يمكننا ان نتحمل مصاريفه.

ويقدم مستشفى «تاتا ميموريال» الى مرضاه غرفا مجانية او متدنية الكلفة عبر المدينة لكن عددها ليس كافيا، في حين يجتذب المستشفى سنويا نحو 50 الف مريض، ويرتفع هذا العدد عاما بعد عام.

■ نهار نت ■

شواطئ فلوريدا على خريطة «غوغل»

يتم حالياً تصوير شواطئ ولاية فلوريدا الأميركية بكاميرات خاصة لتسجيلها على خريطة غوغل، بدءاً من عام 2014. وذكر مكتب تنشيط السياحة في فلوريدا أن الموظفين الذين عيّنتهم هيئة السياحة يسيرون على الخط الساحلي بأكمله في فلوريدا والبالغ طوله 1300 كلم حتى أكتوبر المقبل، ويلتقطون صوراً بزاوية 360 درجة خلال سيرهم.

وسوف تسمح الصور للسياح برؤية أي مقصد للعطلات من الشاطئ قبل السفر إلى هناك.

■ د ب.أ ■

هل يمكنك مقاومة الرغبة في الانتقام

إذا طعنتكِ أعز صديقاتك في ظهرك، أو تعرضتِ لظلم كبير من شخص ما، فلابد من أن يكون رد فعلك الأولي الغضب والرغبة في الانتقام، لكن هذا ليس الشيء الصحيح الذي يجب عليك فعله، وإليك بعض النصائح:

● سيطري على مشاعرك:

بدلا من التركيز على خطط الانتقام، فكّري في وسيلة سريعة وفعالة تساعدك على تجاوز أزمتك النفسية.

● افعلي كل ما هو عكس الانتقام:

تعاملي مع من آذاك بمنتهى الرقة واللطف والتهذيب، حتى بعد كل ما بدر منهم، اجعليهم يشعرون كم هم صغار.

● انظري للجانب المشرق:

في الأوقات الصعبة التي تمر بنا يكون من الصعب علينا أن نفكر في النظر إلى الجانب المشرق، وكوني على ثقة بأن خسارتك لصديقة غادرة، هو مكسب كبير لكِ.

● التزمي ضبط النفس:

لا تتصرفي أبدا في لحظات الغضب، بل اصبري وتحكّمي في نفسك، وانتظري قليلاً.

● تعلمي الدرس:

ربما كنت بحاجة إلى هذا الموقف السخيف والمؤلم حتى تتعلمي ألا تمنحي ثقتك بسهولة لأي شخص في المستقبل.

● تجاوزي الأمر:

اذهبي في رحلة تسوّق لشراء مجموعة من الملابس الجديدة الأنيقة وأدوات التجميل، ارتدي ثوبا جديدا، وصففي شعرك بشكل جذاب، وضعي ماكياجاً رقيقاً، واحرصي على المظهر الباسم.

● لا تتصرفي لحظة الغضب

■ نهار نت ■

حدث في مثل هذا اليوم

20 آب (أغسطس) 1977: أطلق "فوياجر 2" في مهمة لاستكشاف الكواكب البعيدة. المسبار الفضائي الأميركي غير المأهول، حمل اسطوانة نحاسية تحتوي على تحية أرضية بلغات متعددة

1911: عودة اكبر تاجر في الكويت هلال فجحان المطيري للكويت، بعد قضاء عام كامل في البحرين، لأنه كان على خلاف مع الشيخ مبارك.

1953: اعترف الاتحاد السوفياتي بشكل علني أنه أجرى تفجيراً تجريبياً لقنبلة هيدروجينية

1953: إبعدت القوات الفرنسية سلطان المغرب سيدي محمد بن يوسف عن العرش ونفته

1955: قتل المئات في الجزائر والمغرب خلال احتجاجات مناهضة للاستعمار الفرنسي

1998: دمرت القوات الأميركية مصنع "الشفاء" للأدوية قرب الخرطوم مدعية بأن له علاقة بأسامة بن لادن وأنه ينتج مواداً لصنع الأسلحة الكيماوية

الصور: جتي © GRAPHIC NEWS

من السجن إلى المائدة

● السماح للسجناء في نيوزيلندا بعرض مهاراتهم في إعداد الطعام

في سجن ريموتاكا قرب ويلغنتون بنيوزيلندا يتدرب نحو ثلاثين سجينا سنويا على الطبخ، ويحصلون على شهادة تخولهم ايجاد عمل في مطاعم العاصمة، فقد سمحت سلطات السجون، للسجناء وللمرة الاولى، بعرض مهاراتهم على الجمهور، لذا استعانت بخدمات مارتن بوسلي الطاهي الذي يملك احد اهم المطاعم النيوزلندية.

وتتمثل مهمة الطاهي في تدريب ستة سجناء على فن الطبخ الراقي في غضون تسعة اشهر.

وكانت النتيجة «من السجن الى الطبق» وهو عشاء فاخر قدم لليلتين متتاليتين في باحة السجن بحضور 140 شخصاً دفعوا المال في مقابل مشاركتهم.

ويقول مارتن بوسلي «انه اروع شيء قمت به في غضون ثلاثين عاما، لقد كان تحديا فعليا»، لقد تردد في البداية لانه كان سيضطر الى ترك مطبخ مطعمه الناجح لدخول عتمة السجون مرة اخرى.

ويؤكد «لم اكن مهتما كثيراً وكانت لدي مواقف واضحة جدا من الجريمة والعقاب، وضرورة ان يدفع المرء ضريبة افعاله، ولم اكن اريد ان اتعاطى بتاتا مع السجناء». لكن بعد ذلك اثار المشروع فضولي وقلت في قرارة نفسي ان هؤلاء الاشخاص سيخرجون يوما من السجن وماذا سيفعلون خارجه؟

■ نهار نت ■