

أنيستون من أغنى الممثلات



وكالات

تحتل الممثلة جينييفر أنيستون المرتبة السادسة ضمن قائمة أغنى الممثلات في العالم، وخاصة بعد تقديمها العديد من الأعمال الناجحة التي لاقت رواجاً كبيراً ونسب مشاهدة عالية للغاية. وتصل ثروتها إلى حوالي ٢٠٠ مليون دولار أميركي.

نقص فيتامين «د» يؤدي إلى تدهور الدماغ

وكالات

كشفت دراسة أسترالية جديدة أن نقص فيتامين «د» يؤدي إلى تدهور الدماغ والإصابة بالخرف. الدراسة التي قامت بها جامعة أستراليا أجرت التحليل الجيني على البيانات المتاحة لـ ٢٩٤٥١٤ مشاركاً من البنك الحيوي في المملكة المتحدة باستخدام التوزيع العشوائي غير الخطي وهو ما مكن الباحثين من اختبار السببية للخرف والسكتة الدماغية.

وأكدت النتائج العلمية للدراسة انه يمكن منع ما يصل إلى ١٧ بالمئة من حالات الخرف عن طريق زيادة مستويات فيتامين «د» إلى المعدل الطبيعي لدى عموم الناس، مشيرة إلى أن المستويات المنخفضة من هذا الفيتامين مرتبطة بانخفاض حجم المخ وزيادة خطر الإصابة بالخرف والسكتة الدماغية.

وأوضحت الدراسة أن السائل الدماغي النخاعي يعتمد على نبض الشرايين لتصفية الدماغ وعندما يتعثر هذا النظام تتجمع البروتينات الزائدة بين الخلايا العصبية في العضو ما يحيط بالاتصال بين الخلايا ولكن صفات فيتامين «د» الوقائية العصبية تحمي خلايا الدماغ من مثل هذا الضرر.

ودعا الباحثون إلى أهمية الحفاظ على مستويات صحية من فيتامين «د» لحماية الدماغ من التدهور المعرفي.

انتحر بطريقة قانونية

وكالات

توفي في إيطاليا أول شخص أتيح له الانتحر بمساعدة غيره بصورة قانونية، حيث تخضع هذه الممارسة لرقابة صارمة للغاية.

وكان فيديريكو كاربوني (٤٤ عاماً)، يعمل سائق شاحنة حين أصيب بالشلل الرباعي في عام ٢٠١٠، بعد حادث مروري تعرض فيه لكسر في العمود الفقري.

وقال في كلماته الأخيرة: «لا أنكر أنه يؤلمني أن أقول وداعاً للحياة، لو قلت غير ذلك فسأكون كاذباً ومجافياً للحقيقة، لأن الحياة رائعة ونحن نعيش مرة واحدة فقط، بذلت قصارى جهدي لمحاولة العيش على أفضل وجه ممكن، لكنني استنفدت قواي العقلية والجسدية».



من دفتر الوطن

سرديتنا المرتبكة

حسن م. يوسف

«موتاهم أرقام أما موتانا فقصص».

ملا شك فيه أن هذه العبارة التي أطلقها قبل سنوات رئيس وزراء الكيان السرطان الأسبق إيهود باراك تعبر عن عقلية عنصرية بغیضة، لكن الزاومة تقتضي أن نعترف بأنها تعبر عن واقع مؤسف لا بد من التصدي له وتوصيفه كي يمكننا تغييره. أو من أن القضية الفلسطينية هي من أعدل القضايا في تاريخ البشرية إن لم تكن أعدها على الإطلاق، لكن دفاعنا عنها لم يكن يوماً بمستواها، فنحن لم ننجح حتى الآن في تقديم سرديتنا للعالم رغم مرور ٧٤ عاماً على تفشي السرطان في أرضنا. ومن المعروف أن أي سردية تتشكل في ضوء الإجابة عن الأسئلة الجوهرية التالية: من نحن، ماذا نريد، كيف يمكن تحقيق ما نريد، ومتى يجب علينا بدء العمل لتحقيق ما نريد. وأي اختلاف في إجابتنا عن أي من هذه الأسئلة الأربعة، ينتج عنه سردية مختلفة! وهذا يفسر تعدد وفشل معظم السرديات العربية المتعلقة بفلسطين. فالعرب لم يتوافقوا يوماً على سردية واضحة ومتكاملة، على حين ينفق كيان الاحتلال أموالاً طائلة لتعزير سرديته، فهو يطمس ويقلل من حجم العمليات الإرهابية التي يقوم بها، وعندما تكون الجريمة أقطع من أن تبرر، ينسبها الكيان لـ «ذئب وحيد» مختل عقلياً، كما فعلت إسرائيل عندما قام الإرهابي مايكل دينس روهن بإضرام النيران في المسجد الأقصى عام ١٩٦٩ ما أدى إلى دمار أحد أجنحة الجامع واحتراق المنبر التاريخي المعروف بمنبر صلاح الدين.

يقول أفلاطون (٤٢٨-٣٤٧ ق. م): «الذين يروون القصص يحكمون المجتمع» والحق أن هوليوود التي أسسها اليهود وما زالوا يسيطرون عليها، هي التي تروي القصص الأكثر انتشاراً داخل أميركا وخارجها. صحيح أن السرديات العربية لا تزال تصارع السردية الصهيونية بأشكال ودرجات مختلفة، لكن تواطؤ الغرب الذي يحتكر أدوات المعرفة، مع الصهيونية، يجعل سردية الكيان السرطان هي الأكثر هيمنة على وعي العالم.

قبل نحو عشرة أيام لفت أحد الأصدقاء انتباهي لقصة مؤثرة، لو كان أبطالها من اليهود، لكتبت عنها القصائد والروايات والقصص، ولأنتجت عنها الأفلام السينمائية والمسلسلات التلفزيونية والعروض المسرحية.

أرجأت الكتابة عن تلك القصة كي أرى مدى تفاعل رواد الفيس بوك معها، لكن أسبوعين مرا من دون أن تحظى القصة برد فعل يذكر، ربما لأن سردتها جاء مرتباً. لذا أسمح لنفسي فيما تبقى من هذا المقال أن أعيد سرد القصة بطريقتي الخاصة.

عقب حرب ١٩٤٨، نزح المواطن الفلسطيني حسن زيارة مع زوجته إلى قطاع غزة طلباً للسلامة، وبعد مرور عدة أيام عانها خلالها الجوع، قرر حسن زيارة العودة إلى قريته لإحضار بعض المؤنثة من بيته في الأرض المحتلة، وفي طريق عودته ضبطته دورية من جنود الاحتلال وهو يحمل كيساً من القمح على ظهره، فتم توقيفه وتقديمه للقضاء العسكري الذي حكم عليه بالسجن لمدة خمسين عاماً.

طال انتظار الزوجة لعودة زوجها، غير أن البحث لم يسعفها في العثور عليه، وعندما لم تجد له أثراً، اعتبرته شهيداً. بعد بضعة أشهر وضعت المرأة ابناً البكر فقررت أن تسميه حسن على اسم والده الشهيد. بعد سنوات انتقلت أم حسن من قطاع غزة إلى الضفة الغربية حيث تزوجت رجلاً من قلقيلية ورزقت منه بعدة أبناء. أما ابنها حسن فقد نزح إلى سورية حيث التحق بالعمل الفدائي وأثناء إحدى العمليات تم أسره وحكم عليه بالسجن المؤبد.

شاعت الظروف أن يكون الأب وابنه في قسمين مختلفين من السجن ذاته من دون أن يعلم أي منهما شيئاً عن الآخر، وعندما جاءت الأم لزيارة ابنها ونادى شاوليش السجن على اسم حسن زيارة خرج الاثنان الأب وابنه دون أن يعرف أي منهما الآخر، وقد صعقت الأم عندما وجدت نفسها أمام زوجها وابنها.

فوجئت بضيف غير متوقع

وكالات

فوجئت سيدة من ولاية كونيتيكت الأميركية لدى عودتها إلى منزلها بضيف غير متوقع، كان ينتظرها أمام النافذة.

واكتشفت شانون ديفيس لدى عودتها إلى منزلها بوجود ظل يتحرك داخل إحدى الغرف المطلة على الحديقة، ومن ثم انتقل إلى المطبخ.

وصدمت ديفيس لدى رؤيتها دباً يطل من نافذة المطبخ، من دون أن يقوم بأي حركة عادية.

وطلبت السيدة المساعدة من جيرانها المساعدة، حيث تم التواصل مع السلطات التي تعاملت مع الدب وأخرجته من المنزل.

وبحسب ديفيس فإن الدب لم يسبب أي أضرار في المنزل، إلا أنه أحدث بعض الفوضى في أدوات المطبخ، حيث قام ببعثرتها.

هل الحليب مفيد لأسنانك؟

وكالات

يعتبر الحليب مصدراً ممتازاً للكالسيوم والفسفور، وهما من المعادن التي يستخدمها الجسم للحفاظ على العظام والأسنان.

كما أنها تستخدم لتقلصات العضلات (بما في ذلك ضربات القلب) ولتخثر الدم الطبيعي. ويعد الكالسيوم أكثر المعادن وفرة في الجسم، ويتم تخزين ٩٨ بالمئة منه في هيكلنا العظمي، والذي يستخدمه جسمنا كمخزن لإعادة تشكيل عظامنا بشكل مستمر طوال حياتنا. وللحصول على صحة أسنان جيدة، تحتاج إلى التأكد من أنك تستهلك ما يكفي من الكالسيوم كل يوم لتجديد هذا الخزان، لأن هذا هو ما يستخدمه جسمك لصنع المينا والعاج.

وأوضحت طبيبة الأسنان سونيتا دي زويسا، أن الحليب غني بمجموعة متنوعة من المعادن التي تساعد على المساهمة في صحة الأسنان.

وقالت: «يحتوي الحليب على العديد من المعادن والفيتامينات والبروتينات المفيدة، ما يجعله مشروباً رائعاً لصحتك وأسنانك».

ويحتوي الحليب أيضاً على بروتينات الكازين التي تشكل طبقة واقية على سطح أسنانك، تعمل على الحماية من التسوس. كما أنه يحتوي على فيتامين «د» الذي يساعد على امتصاص الكالسيوم والفسفور من نظامك الغذائي، إضافة إلى المساعدة في إصلاح العاج التالف ومعالجة أمراض اللثة من خلال مساعدة جهاز المناعة وتقليل التهاب اللثة.

وإضافة إلى كونه غنياً بالكالسيوم، يحتوي الحليب على نسبة عالية من السكر المسمى اللاكتوز (والذي لا يستطيع بعض الناس هضمه).

وإذا تم تناول هذه السكريات في وقت قريب جداً من وقت النوم وبدون تنظيف أسنانك، فستعمل هذه السكريات مثل أي سكر آخر وتسبب في تطور تسوس الأسنان. وتحب البكتيريا الموجودة في أفواهنا السكر، وتنتج أحماضاً تعمل على إذابة طبقة المينا بمرور الوقت، ولهذا يوصى بغسل أسنانك بالفرشاة قبل النوم مباشرة.

جينيفر لوبيز تتعرض للتعنيف من والدتها

وكالات



أكدت الفنانة العالمية جينيفر لوبيز عن تعرضها للضرب والتعنيف من والدتها عندما كانت لا تزال طفلة صغيرة.

وقالت في الوثائقي الجديد الذي يتكلم عن قصة حياتها: «لقد فعلت رودريغيز ما كان عليها فعله للبقاء على قيد الحياة، هذا ما جعلها شخصية قوية، لكن قاسية.. لقد ضربتني بقوة».

كما ظهرت رودريغيز في الفيلم، وأثبتت كلام ابنتها، واعترفت أنها كانت أمًا صارمة على جينيفر وشقيقاتها،

وقالت: «كانت لدي توقعات بشأنهن.. لم يكن ليكون انتقاداً، كان فقط لأبين لهن أنهن قادرات على فعل ما هو أفضل»، كما أضافت: إنهن كن يتجادلن بعنف.

وأعلنت الشرطة في تونس، القبض على امرأة تعمدت رمي مولودها بإحدى المقابر بجهة قرية من ولاية نابل.

وعثرت الشرطة على رضيع ملقى بإحدى المقابر، وتمكنت من حصر الشبهة في امرأة متزوجة وأم لأربعة أبناء وزوجها مودع بالسجن منذ حوالي ٦ أشهر.

وخلال التحريات، كشفت المتهمة أنها الأم البيولوجية للطفل من زوجها الذي اتفقت معه على إخفاء حملها على العائلة نظراً لتدهور ظروفهم الاجتماعية.

وأفادت الأم أنها قامت بوضع مولودها بإحدى المقابر وقامت بقص حبل الصرة بمفردها بواسطة مقص جلبته معها ثم عمدت إلى تركه بمفرده والمغادرة على الفور من دون أن يتفطن لها أحد.