واشنطن تستضيف بطولة العالم لـ«بوكيمون»

يتوافد الكبار والصغار على حد سواء هذا الأسبوع إلى العاصمة الأميركية، واشنطن، للمشاركة في بطولة العالم للعبة بوكيمون.

ومن المتوقع أن يشارك أكثر من 7500 شخص من 49 دولة في هذه المسابقة التي تنظم سنويا في واشنطن، والتي انطلقت الجمعة وتستمر حتى الأحد 18أغسطس.

والـلافت أن غالبية الحاضرين يبدو أنهم في العشرينات من العمر أو أكبر سنا، بحسب وكالة «فرانس برس». وقالت أماندا غانكل التي كانت ترتدي ملابس شخصية «بيكاتشو» الصفراء الشهيرة والتي أتت برفقة شقيقها التوأم لحضور المسابقة من بيتسبرغ ممازحة «أنا في الرابعة والعشرين من العمر لكنني أعرف أنني أبدو صغيرة».

ومن الواضح لماذا يحب الأولاد شخصيات بوكيمون، لكن بالنسبة إلى الأشخاص الأكبر سنا، تمثل هذه الشخصيات الصغيرة الحنين والتجدد في آن واحد.

وأطلقت سلسلة بوكيمون في اليابان العام 1996، لكنها لم تشهد رواجا في الولايات المتحدة حتى أوائل الألفية الجديدة.

قطار عطبرة يعانق «المدنية» في قلب الخرطوم

تزيّن قطار مدينة عطبرة، شمالي السودان، للانطلاق مرة أخرى صوب الخرطوم، واصطف المواطنون ملوحين بعلامات النصر، فيما علت الرايات الوطنية والهتافات المدنية، ومن ثم أطلق صافرة بدء الرحلة، عشية الجمعة، ليلحق بركب المحتفلين بإعلان الدولة المدنية بساحة الخرطوم في قلب العاصمة.

هو ذاته القطار الذي ارتبطت به قلوب السودانيين قبل الأجسام وامتلأ حتى فاض جوفه وظهره بالثوار، ليمنح اعتصام القيادة العامة في شهر أبريل الماضي أكسير البقاء والصمود.

في مدينة الدامر، شمال السودان، توقف القطار ليلا للتزود بمزيد من الثوار المحتفلين غير أن مقاعد القطار بعرباته السبع امتلأت عن آخرها.

توقف القطار لساعتين من الزمن، ومن ثم علا هتاف «الدامر وعطبرة واحد وما بتفرقنا مقاعد».

وفي الصباح الباكر وعند مدينة شندي خرج مواطنو المدينة لاستقبال القطار، ورددوا هتافات لطالما تردد صداها باعتصام القيادة العامة للجيش السوداني حيث هتفوا «الشاي بي جاي شاي ما عادي ومعاهو زلابية كمان»، هنا يكرم أهالي شندي القادمين من مدن الشمال، ومن ثم يمضي القطار نحو الخرطوم التي تزينت لتدشين الدولة المدنية، وذلك بتوقيع وثائق الفترة الانتقالية.

كالغمام مضى القطار مدفوعا برياح التغيير كلما مرّ بمدينة أو قرية، وعلى حواف ولاية الخرطوم بلغ قطار عطبرة مدينة الجيلي عند التاسعة من صباح السبت. يقول أحد المستقبلين القطار من سكان مدينة الجيلي «كنا نود الذهاب لقاعة الصداقة وحضور توقيع الاتفاق، لكن هذه اللحظة تستحق البقاء هنا واستقبال قطار عطبرة».

بجانبه تقف سيدة ثمانينية، تتدثر بعلم السودان، تتوكأ على عصاة تهش بها ضعف السنين و تهتف (منصورين بإذن الله)، تتداخل معها أصوات الأطفال مرددة «حرية سلام وعدالة..مدنية خيار الشعب».

عند مدينة الكدرو تأبى الجموع إلا أن توقف مسار القطار، بالترحاب والأناشيد والهتافات والضيافة، ويحتشد القطار بالمحتفلين، وتمتلئ أسطح عرباته ونوافذها ومقاعدها، والقطار يزداد عزما كعزم الشعب السوداني الذي ينشد المدنية.

في مدينة شمبات شمال الخرطوم، خرج الشبان والشيب والأطفال فاتحين أذرع المدينة للقادم، ويعلو صوت القطار فوق الجميع منطلقا صوب العاصمة.

وفي محطة جاكسون بوسط الخرطوم، التحم الثوار القادمون من مدن الشمال بالمستقبلين من الخرطوم، ومن ثم سارت مواكب المحتفلين صوب ساحة الحرية لبدء الاحتفالات الشعبية بتوقيع وثائق الفترة الانتقالية بين المجلس العسكري الانتقالي وقوى الحرية والتغيير.

عملية احتيال ماكرة.. يلفقان الحمل والولادة والوفاة لجمع المال

حطمت القصة الحزينة لزوجين أميركيين قلوب الكثيرين، إذ فقدا ابنهما بعد ساعات فقط من ولادته، إلا أن الحقيقة كانت بعيدة تماما عن تلك المأساة، إذ اتضح أن الزوجين قاما بتلفيق قصة الحمل وولادة الطفل وحتى وفاته، في سبيل جمع المال والهدايا.

وبدأت القصة بإعلان جيفري وكيسي لانغ استعدادهما لاستقبال مولودهما الأول، وقد حرصا على إبلاغ جميع أفراد عائلاتهما وأصدقائهما بذلك، بل وأقاما حفلا لاستقبال المولود قبل أيام من الولادة، ليحصلا على هدايا ومبالغ مالية من المقربين منهما.

وأعلن الزوجان ولادة الطفل «إستون» في الثالث من يوليو، ونشرا صورة له على مواقع التواصل الاجتماعي، قبل أن يعلنا وفاته نتيجة متلازمة الضائقة التنفسية، بعد ساعات فقط من الولادة، حسب ما ذكر موقع «نيوزويك».

وعقب الوفاة المزعومة للطفل، أنشأ الزوجان المقيمان في ولاية بنسلفانيا الأميركية، صفحة على موقع «GoFundMe» لجمع التبرعات للجنازة، وقد جمعا مبلغ 550 دولارا.

إلا أن مؤامرة الاثنين لم تكتمل، بعد أن أبلغ أحد أصدقائهما الشرطة بأن الأمر هو مجرد عملية احتيال، لتباشر الجهات المسؤولة تحقيقاتها وتكتشف عدم وجود أي سجلات تثبت ولادة الطفل أو حتى وفاته، وأن الصورة التي نشرها الزوجان كانت للعبة على هيئة طفل.

ووجهت السلطات تهما بالاحتيال والسرقة للزوجين، فيما نشر موقع «غو فاند مي» بيانا أكد فيه عدم تحمله لمثل هذه التصرفات، وأن المتبرعين الذين تعرضوا للاحتيال محميون من خلال سياسة استرداد شاملة إذا حدث سوء استخدام للأموال، كما في هذه الحالة.

5 فوائد رائعة لشرب الشاي «يومياً»

إذا كنت تحتسي فنجانا من الشاي، غير محلى ومن دون سكر، أثناء قراءة هذا، فأنت تدعم كل عضو في جسمك، فالشاي غير المحلى غني بمضادات الأكسدة، التي تمنع الأمراض المزمنة وتساعد على إصلاح الخلايا في الجسم.

ويقول الطبيب وجراح العظام في توليدو بولاية أوهايو، أنتوني كوري إن الشاي «يأتي من نبات كاميليا سينينسيس، الذي يحتوي على مضادات الأكسدة المعروفة باسم «الكاتيكين»، والأهم من ذلك «إبيغالوكاتشين غالاتي» EGCG».

وأضاف كوري أن هذه المضادات «تقضي على الجذور الحرة في الجسم ، التي ترتبط بالأمراض عند البشر وتتضمن أمراض السرطان وألزهايمر وباركنسون وغيرها، وتقلل من الالتهابات».

ويعتقد الأطباء والباحثون بأن للشاي العديد من الفوائد، لعل من أبرزها الفوائد الخمس التالية، وفقا لتقرير نشر على موقع فوكس نيوز الإخباري الأميركي.

خفض خطر الإصابة ببعض أنواع السرطان

يقول باحثون إن مضادات الأكسدة والمركبات الموجودة في الشاي ترتبط بانخفاض خطر الإصابة ببعض أنواع السرطان.

ووفقا لمديرة الطب النفسي والتغذوي ونمط الحياة في مستشفى ماساتشوستس العام وكلية الطب بجامعة هارفارد أوما نايدو فقد «تبين أن له فوائد عديدة على أمراض سرطان الجلد والبروستات والرئة والثدي».

وأضافت نايدو أن «أنواع الشاي المختلفة تؤثر على أنواع مختلفة من السرطان»، وبالتالي فإن شرب الشاي هو مجرد وسيلة بسيطة لمنع الإصابة بالسرطان.

بشرة صحية أكثر

تشير الدراسات إلى أن شرب الشاي الأسود بانتظام يمكن أن يقلل بشكل كبير من خطر الإصابة بسرطان الجلد.

وتقول نايدو إن طريقة إعداد الشاي لها تأثيرات مختلفة على صحة الإنسان، فالشاي الأسود الساخن «مفيد في سرطان حرشفية الجلد».

وبحسب الدراسات، فإن الشاي الساخن له تأثيرات أفضل من البدائل المثلجة والمخمرة.

خطر الاصابة بالنوع الثاني من السكري

إلى جانب فائدته للبشرة، فإن تناول الشاي الأسود كل يوم يمكن أن يقلل من خطر الإصابة بالنوع الثاني من مرض السكري من خلال المساعدة في السيطرة على نسبة السكر في الدم بعد الوجبات.

ووفقا لدراسة في مجلة آسيا والمحيط الهادئ للتغذية السريرية، يمكن أن يقلل الشاي الأسود من نسبة السكر في الدم، وبعد تناول الأطعمة التي تحتوي على السكروز.

أسنان أقوى

في حين أن تناول الشاي طوال اليوم قد يؤدي إلى تلطيخ الأسنان أو تلونها قليلا، فقد تكون الفائدة منه تستحق ذلك.

ووفقا لدراسة نشرت في مجلة «علم أمراض الفم والوجه والفكين»، فإن الشاي الأخضر له تأثير مضاد للجراثيم يمكن أن يقلل البكتيريا المسببة لتسوس الأسنان.

وأشارت الدراسة إلى أن تناول الشاي الأخضر كل يوم يمكن أن يقلل حدة التسوس والتجاويف في الأسنان.

تحسين جودة النوم

إذا كنت تعاني من الأرق وتتقلب كثيرا في نومك، فحاول أن تشرب فنجانا من الشاي قبل النوم، إذ وفقا لنايدو فإن الشاي الطبي من شرق آسيا «يمكن أن يقلل مستوى الأرق».

وبحسب دراسة نشرت في دورية «أبحاث الطب التكاملي»، يمكن أن يساعد شرب الشاي على تحسين جودة النوم ونوعية الحياة لدى المصابين بأرق خفيف إلى متوسط.

ومن بين الفوائد الأخرى للشاي أنه يعمل على زيادة تركيز المرء، ويساعد أيضا في تسريع عملية الأيض.

لكن هذه الفوائد العديدة للشاي لا تعني أنه ليس له بعض المخاطر، ومنها على سبيل المثال أنه يمنع عملية امتصاص الحديد ويزيد مخاطر حدوث النزيف، وفي حال تناول كميات كبيرة من الشاي يوميا، فقد يعمل على تعطيل الاستفادة من بعض الأدوية، خصوصا الخاصة بأمراض القلب وضغط الدم.

وللحصول على أفضل فائدة من الشاي، ينصح الأطباء بتناول ما بين فنجانين إلى 5 فناجين من الشاي يوميا، كما ينصحون بتناوله من دون محليات صناعية.

ويفضل الأطباء والاختصاصيون، مثل الطبيب كوري، أن يتم تناول الشاي الورقي وليس المعد والجاهز، ويعتبرون الشاي الأخضر أفضل أنواع الشاي وأكثره فائدة للصحة.

تفل القهوة.. هل هو ضار أم مفيد؟

يعتاد البعض على التخلص من تفل القهوة بعد شربها، اعتقادا منهم أنه لا فائدة من استخدامه، لكن دراسات طبية تقول غير ذلك.

وذكر موقع «ويب طب أن «6 فوائد، وصفها ب»غير المتوقعة» لتفل القهوة، وهو ما يركد من القهوة أو البن في الركوة أو الفنجان بعد تحضيرها.

1 – يقلل من انتفاخ العينين

يمكنك وضع تفل القهوة تحت كل عين قبل النوم وعند الاستيقاظ للحد من الانتفاخ.

2 – يعالج السيلوليت

تتوفر عدة علاجات للتخفيف من السيلوليت، وقد يكون تفل القهوة واحدا منها، قم بمزج تفل القهوة مع الماء الدافئ وافرك به المنطقة التي تظهر بها السيلوليت، لمدة 10دقائق مرتين في الأسبوع.

والسيلوليت هو حالةٌ يظهر فيها الجلد على أنه غائر ومتكتل.

3 – مفيد للشعر

قبل أن تستخدم غسيل الشعر، قم بتدليك شعرك بحفنة من التفل وستتمتع بشعر أكثر صحة.

4 – تعزيز الدورة الدموية

قم بفرك تفل القهوة حول مناطق مختلفة في جسمك لتعزيز الدورة الدموية.

5 – جيد للبشرة

يمكنك فرك بشرتك بمساعدة تفل القهوة من الرأس إلى القدم لإزالة كل تلك الخلايا الجلد الميتة.

6 – يمتص الروائح الغذائية

يمكن لتفل القهوة امتصاص الروائح الغذائية في الثلاجة والفريزر، بمجرد وضعه في علبة مفتوحة صغيرة في الجزء الخلفي من الثلاجة.

لمشي وركض أسهل.. علماء يبتكرون «الشورت الآلي»

يسعى الكثير من الأشخاص لممارسة الأنشطة والمشي خلال حياتهم اليومية، إلا أن الشعور بالتعب قد يقف حائلا بينهم وبين تحقيق ذلك الهدف، الأمر الذي دفع علماء لابتكار «شورت» آلي، يسهّل المشي أو الركض على مرتديه.

ويزن هذا الشورت البيوميكانيكي 5 كيلوغرامات، وهو مزود ببطارية تحيط بالخصر، بينما يقع المحرك عند مستوى الكليتين ويشغّل أسلاكا تساعد في المجهود الذي تبذله الساقان.

ويرصد هذا الجهاز طريقة مشي الشخص، ويتكيّف معها، ويأمل مبتكروه في أن قد يصبح استخدامه رائجا في أوساط الجيش ومجال الطب. ومن شأن هذا السروال القصير أن يساعد شخصا في صحة جيدة على تحسين أدائه، أو الحد من تعب الجندي الذي يتنقل بصعوبة بسبب المعدات التي يحملها، بحسب ما أوضح كونر والش، أحد الباحثين في معهد « Wyss Institute for Biologically Inspired Engineering » التابع لجامعة هارفارد.

وأضاف: «أظن أننا تخطينا مرحلة مهمة بفضل هذا الجهاز نحو أجهزة قادرة على مساعدة الناس في نشاطاتهم اليومية بطرق مختلفة»، وفق ما ذكرت وكالة «فرانس برس».

ويستند هذا الابتكار التكنولوجي القائم على معادلة حسابية على 3 لواقط استشعار، وفي وسعه معرفة نوع النشاط الذي يقوم به مرتديه «في 99 بالمئة» من الحالات ليتكيف معه.

كما أن بطارية الشورت الآلي صالحة لمسافة 10 كيلومترات، مشيا أو ركضا، وسبق أن تم تجريبها في بيئات متعددة.

ويطمح الباحثون إلى توسيع نطاق استعمال هذا الشورت لمساعدة الأشخاص الذين يعانون من شلل جزئي.

إذا لم يتجاوب جهاز «ماك».. عليك بهذه الحلول

إذا كنت من مستخدمي حاسب «ماك»، ثم فوجئت بأنه لم يعد يستجيب، فإنه ثمة عدة حلول يمكن أن تلجأ إليها حتى تستعيد التحكم في الجهاز، وكي لا تفقد ما تشتغل عليه بشكل مفاجئ.

ويوضح موقع «ديجيتال ترندس»، أنه حينما يواجهك هذا الخلل، فإن أول ما يتعين القيام به، هو البحث عن التطبيقات، التي لم تعد تعمل ثم القيام بإغلاقها على الفور.

ويمكن إغلاق هذه التطبيقات «المتعثرة» من خلال الضغط على زر (Ctrl)، في مرحلة أولى، ثم الضغط على رمز التطبيق على شاشة حاسب «ماك».

وفي طريقة أخرى، يتعين عليك أن تضغط على هذه الأزرار في لوحة المفاتيح «Opt+Cmd+Esc»، وعندها، ستظهر نافذة تتيح لك أن تقوم بإغلاق التطبيقات، التي أدت إلى تلكؤ الجهاز.

وإذا أردت أن تسلك منحى آخر، فبوسعك أن تلجأ إلى ما يسميه الخبراء ب»إعادة تعيين وحدة التحكم في إدارة النظام»، لأن هذا الجزء هو المسؤول عن كل ما في الجهاز؛ بدءا من البطارية ووصولا إلى لوحة المفاتيح.

ويقول الخبراء إنه في حال كان جهاز «ماك» لا يستجيب فمن الوارد بقوة أن يكون ذلك بسبب حاجة هذه الوحدة إلى عملة إعادة تعيين أو «Reset».

وبما أن ذاكرة حاسب «ماك» تضم جزأين صغيرين وأساسيين يسميان «PRAM» و»NVRAM»، فإنه حينما يقع خللٌ في واحد منهما، يرتبك جهاز «ماك» ويصبح غير متجاوب مع المستخدم. وفي هذه الحالة، عليك بأن تقوم بإعادة تعيين الجزأين.

وتجري عملية إعادة تعيين هذين الجزأين من الذاكرة من خلال إغلاق الجهاز، ثم إعادة تشغيله بشكل مباشر، لكن شريطة أن تضغط مباشرة على هذه الأزرار لمدة 20 ثانية بالضبط «Opt+Cmd+P+R».

وربما ستفاجأ وأنت تضغط على هذه الأزرار، بأن الجهاز قد أُغلق، ومع ذلك، عليك أن تواصل الضغط على الأزرار المذكورة، طيلة الثواني العشرين المحددة.

وإذا أردت من جهاز «ماك» أن يفحص نفسه بنفسه ويرشدك إلى مكمن الخلل، فالجدير بك هو أن تشغل «وضع الأمان» أو (Safe Mode)؛ لأنه يساعد على تحديد المشاكل ويقوم بحلها، فضلا عن فحص واختبار العمل في كل منصة من منصات الجهاز، وفي نهاية المطاف، ستكتشف السبب الذي جعل الجهاز غير متجاوب.

وهذا الوضع ليس الخيار الوحيد لفحص الخلل في الجهاز الذي لم يعد يستجيب، بل هناك أيضا ما يعرف باختبار فحص «أبل» أو (APPLE DIAGNOSTIC TEST)، لكن قبل القيام بهذا، عليك بفصل كافة الأجهزة المرتبطة ب»ماك»، ولا تُبق سوى لوحة المفاتيح والفأرة «ماوس»، وكابل الكهرباء، وبعد هذا، قُم بإغلاق الجهاز.

وفي مرحلة موالية، شغل الجهاز، ثم اضغط بشكل متواصل على زر «D»، وبعدئذ، ستظهر لك نافذة تسأل عن اللغة التي تفضل استخدامها، وعقب ذلك، سيبدأ البحث عن الخلل، ولن تستغرق العملية سوى دقائق قليلة.

وعند انتهاء عملية فحص الجهاز، ستجد أمامك قائمة بالمشاكل التي أدت إلى عدم تفاعل الجهاز، كما ستجد أمامك قائمة من الخيارات التي يمكن اللجوء إليها، لأجل إنهاء حالة «عدم الاستجابة» التي أزعجك ولم تدعك تعمل بالصورة المطلوبة.

وفي حال لم تُجْد هذه الخيارات نفعا، فإن آخر حل هو أن تأخذ الجهاز إلى متجر تابع لشركة «أبل» أو محل مرخص من الشركة، وعندها، ستحصل على التشخيص الأدق لما يحصل في جهازك من اضطراب.