

صباح العرب



هشام الزبيدي

أين طار النوم

يفارقنا النوم. عندما نتنظر إلى طفل يجلس على كرسي عال للأكل ويغفو وهو يتناول وجبته من يدي أمه، نعرف كم ضاع عليك وأنت تكبر. أين ذهب كسسل المراهقة؟ كانوا يقلعوننا قلعاً من أسرتنا. ثم جاء الشباب وقلت الساعات. والمعادلة بسيطة: تتقدم في العمر. يتلاشى النوم. لا تتعب نفسك. لن تأتي بمعادلة مختلفة. على الأقل للأغلبية. ثمة عالم فلسفي كامل يقوم على الحديث عن كيفية استعادة القدرة على النوم. حمام ساخن. حمام بارد. رياضة صباحاً. رياضة قبل النوم. مطالعة في الفراش. ضوء. لا ضوء. استغراق بوذي. تسام. ثمة عالم مأكولات ومشروبات. وجبات خفيفة. وجبات ثقيلة. دسم. بلا دسم. حليب. لبن. خاثر. كحول. خضروات. عصائر. مغلي البابونج. مغلي الإكليل. شاي أخضر. قهوة بلا كافيين. شوكولاتة ساخنة. نقيع الورد الماوي (ورد لسان الثور). ثمة عالم من الأدوية. حبوب نوم. حبوب حساسية تساعد في النوم. حبوب تخفف من اضطرابات المعدة فتخفف القلق. حبوب مهدئة. حبوب كذابة توحى بالتخدير. حبوب مغنيسيوم. شراب مغنيسيوم. فيتامينات.

ثمة عالم من الأجهزة المساعدة. ماكينة ضخ الهواء تساعد على التنفس ومنع الشخير والاختناق. فراش مائل. فراش تهوية. فراش بحرك يفصل على جسمك مخدات محفورة. مخدة عادية. عالية. وإطية. غطاء قطن. صوف. صناعي. طبيعي. ثمة عالم من الأنسنة. لقاءات مع أصدقاء لطيفين قبل النوم. نقاشات هادئة. غزل. أحضان. تربية على الظهر. هدهة. موسيقى خفيفة في الخلفية. تلميحات بأحلام سعيدة. تلميحات بنوم بلا كوابيس. لا تتذكر ما يزجرك. تذكر ما يقلقك وصفه ثم أذهب في نوم عميق. ثمة عالم من الأوهام. عد الخرفان. تذكر نصوصاً تحبها. شعر. نصوص روحانية. عودة لعد الخرفان أو عد خرز سبحة افتراضية. تخيل نفسك وأنت تركض في حقول مفتوحة. سنتعب وتنام. ثمة عالم يقوم على علاقتك بالحمام. لا تشرب كثيراً من الماء فحتاج إلى الذهاب إلى الحمام. اشرب ماء لنذهب للحمام وتطرد السموم فيرتاح الجسم وتنام. ماء للتعرق. أصلاح لموازنة التعرق. لا تتعرق. ثمة عالم تقني. ابتعد عن التلفزيون. شغل التلفزيون. وستجد نفسك وقد "فصلت" من دون انتباه. اترك الهاتف الذي خارج غرفة النوم. قريبه منك لكي لا تحس بالقلق من أن أحداً اتصل بك وأنت نائم. شاشة الهاتف تشع لونا أزرق يصحى خلايا الجسم. ضوء وصوت الأبياد يمنعانك من النوم. تشغيل مسلسل لا ينتهي (أقترح "قيامه أرطغرل" - 500 حلقة) وإلّا ابنه عثمان لم يجبر). ستأثر مسدلة. ظلام دامس. لا نوم.

فريق طبي تونسي يستثمر حاسة شم الكلاب
لكشف سرطان الثدي

الجميع يحاول الاستفادة من الشهر الوردي

بن عياد، ويطلع الفريق لإيجاد الدم الكافي لمواصلة مباراته في ظروف طبية. ويعمل الفريق التونسي في الوقت الحالي على تدريب المزيد من الكلاب على الكشف عن المصابين بفايروس كورونا، وذلك ضمن الجهود التي تهدف لتسريع رصد الحالات المحتمل إصابتها بالوباء، مع ارتفاع عدد المصابين في تونس.

إن كانت صاحبة الضمادة مريضة أم سليمة، مؤكدة أن أهمية هذه التجربة تكمن في قدرتها على التصفي المبكر عن هذا المرض الخبيث. وأشارت إلى أن هذه الخاصية لا تمتلكها جميع الكلاب، بل هناك أنواع معينة من بينها المالبينو الذي تم الآن تحويل نشاطه من البحث عن المخدرات والأسلحة إلى التصفي المبكر عن

يستعين فريق تونسي هو الأول من نوعه في أفريقيا بالكلاب للكشف عن سرطان الثدي، حيث تساهم هذه الحيوانات بفضل حاسة الشم في إعطاء نتائج أسرع من المختبرات.

شيماء رحومة

هذه المبادرة، "إنه أكتوبر الوردي وهذا من بين الأمور التي جعلتنا نولي اهتماماً بهذا الموضوع، فهذا المرض يسبب معاناة كبيرة للكثيرات، ووجدنا أن هناك حلاً يمكن أن يساعد الناس وأيضاً وزارة الصحة لاسيما مع ما تمر به البلاد بسبب الجائحة". ففي مركز لتدريب الكلاب يقع في مدينة القلعة الكبرى، يشتم كلب من فصيلة "المالبينو" أوعية فيها عينات مختلفة. وأوضحته يعقوبي في حديثها لـ "العرب"، "نقوم بتسليم المرأة قلعاً صابون دون رائحة وأنيوباً مختبرياً وضامدة، ويطلب منها عند عودتها إلى منزلها أن تقوم بغسل المكان الذي يتم اختياره بذلك الصابون وبعد أن تقوم بتنظيفه جيداً تضع الضمادة ليلة كاملة وصباحاً تضعها في الأنبوب وتحضرها إلينا لكي يكشف عنها الكلب". وتابعت "يتم عرض العينات رفقاً عينات أخرى تحتوي على روائح مختلفة في أنابيب متفرقة، حيث يتفحصها الكلب معتمداً على حاسة الشم ولا يتوقف إلا عند رائحة معينة وهي التي تم تدريبه عليها، وهو ما جعلنا نعرف

تونس - أطلق فريق تونسي من محافظة سوسة الساحلية مبادرة تهدف لمساعدة النساء على التصفي المبكر عن سرطان الثدي باستخدام حاسة الشم عند الكلاب. واختار الفريق تقديم هذه التجربة الأولى من نوعها في تونس وفي أفريقيا والعالم العربي خلال هذه الفترة لدعم المبادرة العالمية التي بدأ العمل بها في أكتوبر 2006، حيث تقوم مواقع حول العالم باتخاذ اللون الزهري أو الوردي كتسعار لها من أجل التوعية من مخاطر سرطان الثدي. وقال علي بن عياد، المدير التنفيذي للمشروع لـ "العرب"، إن عدم وجود الحملات التوعوية المعتاد تنظيمها خلال هذه الفترة من السنة بسبب تسارع وتيرة تفشي فيروس كورونا، ساهم في إصرارهم على تدريب الكلاب لمساعدة جميع الشرائح الاجتماعية، لافتاً إلى سهولة وسرعة الحصول على نتائج من خلال هذا الاختبار. وأضافت الدكتورة هدى اليعقوبي، المشرفة على

ناسا تنقذ نوكيا من الكساد

طريقة موثوقة أكثر مقارنة مع المعايير الحالية، وفق ما أعلنت وكالة الفضاء الأميركية في بيانها. ومن المقرر أن يطأ رائدا فضاء أميركيان، بينهما امرأة، سطح القمر سنة 2024 في إطار مهمة "أرتيميس 3"، كما تسعى "ناسا" إلى إقامة قاعدة دائمة في مقدمة مهمة محتملة نحو المريخ. وتراجعت شركة نوكيا في السوق بعد ظهور الهواتف الذكية من شركة أبل وسامسونغ، وتراجعت حصتها في السوق بعد خروجها من المنافسة. وصار هاتف نوكيا الذي كان شائعاً في أول ظهور للهواتف المحمولة خارج المنافسة كلياً بعد ثورة هاتف آيفون من شركة أبل.

على تطويرها شركة "إينويتيف ماشينز" الأميركية. وأكدت "ناسا" أن هذا المشروع سيؤدي إلى إقامة أول شبكة اتصالات خلوية على القمر الذي وطأ البشر سطحه آخر مرة سنة 1972. ومن شأن الشبكة التي ستعمل تلقائياً مع النزول على القمر، أن توفر خصوصاً اتصالات لاسلكية يغطي "أي نشاط يقوم به رواد الفضاء، ما يتيح التواصل المتبادل عبر الصوت والفيديو، فضلاً عن عمليات قياس عن بعد وتبادل البيانات البيومترية، وأيضاً نشر الروبوتات وتشغيلها"، وفق المجموعة الفنلندية. وسيوفر النظام اتصالات على سطح القمر "لمسافات أكبر وبسرعة أعلى

أعلنت شركة نوكيا أنها تعزم تطوير أول شبكة اتصالات هاتفية محمولة يمكن تشغيلها على القمر، في إطار مشروع تعمل عليه وكالة الفضاء الأميركية (ناسا) لإقامة قاعدة بشرية دائمة. وأوضحته المجموعة الفنلندية في بيان أن شبكة الاتصالات من الجيل الرابع هذه ستكون "أول شبكة اتصالات خلوية على القمر"، وستتمتع بـ"قدرة دمج فائقة وتوفر للطاقة وقدرة على مقاومة الظروف الفضائية". وأشارت إلى أنها ستستشر الشبكة على سطح القمر اعتباراً من نهاية 2022، عن طريق مركبة الهبوط القمرية التي تعمل



أطلقت الفنانة المغربية عابدة خالد فيديو كليب أغنيته الجديدة «بلا ما تحلم»، عبر قنواتها الرسمية على يوتيوب، وقد اختارت تصويره تحت إشراف المخرج أمير الرواني بمدينة نيويورك، والأغنية من كلمات الشاعر محمد المغربي، ومن ألحان مهدي موزاينين.

حذاء جوليا روبرتس وسترة توم كروز في مزاد

الكاربيبي: في بحر غريبة) بسعر يُتوقع أن يتراوح بين عشرة آلاف و15 ألف دولار. أما سترة كروز فمن المنتظر بيعها بسعر بين 12 و16 ألف دولار. وتذهب التوقعات إلى أن حذاء روبرتس سيُباع بما بين عشرة آلاف و15 ألف دولار. ومن القطع التي يُنتظر بيعها بأعلى الأسعار الزي الكامل لشخصية نيو التي قدمها الممثل كيانو ريفز في فيلم الخيال العلمي "ذا ماتريكس ريلود" (إعادة تحميل الماتريكس) من إنتاج عام 2003 حيث يُتوقع بيعها بما يتراوح بين 40 و60 ألف دولار. وعادة ما كانت بروب ستور تعرض قطع مزاداتها في وسط لندن، لكن معظم أنشطة المزاد هذا العام ستكون على الإنترنت أو في مخازن الشركة بسبب جائحة فايروس كورونا.

لندن - سيجون محبو السينما على موعد مع فرصة لاقتناء ملابس ارتداها نجوم في أفلام شهيرة مثل حذاء استخدمته النجمة جوليا روبرتس في فيلم "بريتي وومان" (امرأة جميلة) وسترة النجم توم كروز في فيلم "توب جَن" (السلح الاقوى) ضمن قرابة ألف قطعة ملابس من تذكارات السينما ستطرح في مزاد بريطانيا خلال ديسمبر المقبل. وتولّى ستيفن لين صاحب شركة بروب ستور جمع قطع الملابس عن طريق شبكة من المخرجين وطواقم العاملين في الأعمال الفنية وشركات الإنتاج ومحبي اقتناء التذكارات. وقال لين في مخازن شركته بمدينة ريكمانزورث قرب لندن "سُرعت في إنشَاء بروب ستور لولعي بالاقتناء،

أمازيغيات يخضن مباراة كرة قدم للتوعية بحقوقهن

القبائل (الجزائر) - وقفت نساء من قرية الساحل على خط التماس في ملعب تحاصره جبال الجزائر، في وضع الاستعداد في مواجهة قرية تبودة قبل خوض مباراة أقيمت بهدف زيادة الوعي بحقوق المرأة. وتحولت البلدة الهادئة، مؤخرا، إلى ساحة نزال حافلة بالإنارة، وقالت حورية حمزة، وهي ربة منزل شاركت في المباراة، "لم تكن المرأة تتمتع بالحريّة من قبل، ولم يكن يُسمح لها بالعمل خارج المنزل. لكن الآن، النساء مثل الرجال يمكنهن العمل في جميع المجالات.. نحن متساويات معهم". وخاض الفريقان المكونان من لاعبات هاويات المباراة النهائية في بطولة سنوية، هدفها تمكين المرأة في

جميع الأعمار من المشاركة في الأحداث الرياضية وتبسيط الضوء على الأدوار التي يلعبها في المجتمع. وحضرت المشجعات مرتديات الملابس الأمازيغية التقليدية الملونة التي يطلق عليها اسم "الجبة" يغنين ويردن هتافات التشجيع للفريقيين من خارج الملعب. وتقطن أربع مجموعات أمازيغية مختلفة 4566 قرية في منطقة القبائل (شمال شرق الجزائر)، على ساحل البحر المتوسط. ويأمل المنظمون في أن تساعد هذه المسابقة أيضا في التثقيف بالعرف ضد المرأة وكسر المحظورات، علما وأن قرية الساحل فازت باللقب بعدما هزمت فريق قرية تبودة بركلات الترجيح.

