

## مباراة ملاكمة بين «الخيول الإيطالية»



«مباراة ملاكمة حية ومباشرة، هذا ما يمكن وصف العراك والصراع الحامي اللطيف به، الذي نشب بين اثنين من الخيول الإيطالية في إحدى الحدائق البرية الأميركية. ونشرت صحيفة «الديلي ميل» البريطانية تقريراً مصوراً عن تلك المعركة، التي أكدت أنها بين اثنين من الذكور يتصارعان في موسم التزاوج، حتى تحصل الأنثى على الفرس الأقوى، الذي ينتج سلالة قوية بدوره. والتقطت تلك الصور من قبل مصور الحياة البرية «ريتشارد ليجون» في منتزه «يوسمايت» الوطني بولاية كاليفورنيا الأميركية. وظهر من تلك الصور كيف أن ذكري الخيول ارتكزا على أرجلها الخلفية، وبياتا يتصارعان

## ميشيل أوباما تهني زوجها على الشيب الذي غزا رأسه في عيد ميلاده



بارك أوباما وزوجته

عبدالاله مجيد: هنات ميشيل أوباما زوجها باراك بعيد ميلاده على تويتر ومازحته بشأن الشيب الذي بدأ يغزو رأسه بالمناسبة. وكنت سيدة أميركا الأولى رسالة إلى متابعيها البالغ عددهم 450 ألفاً على تويتر تقول فيها «عيد ميلاد سعيد باراك شعرك ازداد مشيباً بعض الشيء ولكني أحب أكثر أي وقت مضى»، وأرقت ميشيل تهنئتها بصورة بالأسود والأبيض يظهر فيها باراك وميشيل أوباما شابين يستقيان على اريكة.

وكان أوباما أمضى عطلة نهاية الأسبوع محتفلاً بعيد ميلاده الثاني والخمسين (ولد في 4 أغسطس 1961) يوم الأحد في منتجج كامب ديقيد الرئاسي الصيفي بولاية ماريلاند، وعاد

باستخدام أقدامها الأمامية، حتى كانت تصطدم حوافرها بعضها ببعض، والفائز هو من يحظى بالأنثى في النهاية. وراقب ليجون مجموعة كبيرة من الصراع بين الخيول، وأشار إلى أن موسم التزاوج هذا كان الأعنف فيما بينهما، حتى أن الغبار كان يملأ الحديقة. وقال ليجون (48 عاماً): «تعد تلك المعارك إحدى التجارب المدهشة التي يمكن أن يعيشها أي مصور، فهما يبدوان مثل البشر تماماً في اقتتالهما من أجل العيش أو حتى المرأة، ولكن حالة الفوضى التي يسببها موسم التزاوج سرعان ما تهدأ بعد نهاية واستقرار الأوضاع بين الذكور والإناث».

## ظاهرة فريدة..

## نهر طبيعي يتدفق أسفل كهف ممتلئ بماء البحر!



وتتكون نتيجة تصادم المياه العذبة في قمة الكهف والمياه المالحة التي تملأ النصف الآخر الخاص بالقاع. ورغم أن الوصول لتلك المرحلة يبدو وكأنها نهاية الرحلة، إلا أنها لا تكون الطريق في تلك الرحلة سوى نقطة منتصف الطريق في تلك الرحلة الاستكشافية. حيث يمكن للغواصين وقتها أن يضيئوا الكشافات التي بحوزتهم ويمضوا في طريقهم عبر المسافة القصيرة نسبياً قبل أن يدخلوا المياه المالحة. ولأنه لا يعرف أن تلك الصور قد التقطت تحت الماء، فإنه قد يقتنع بسهولة أن تلك الصور قد تم التقاطها في مكان معزول وسط إحدى الغابات.

هذا المشهد الخثير للنهر. ويقع هذا الكهف الذي يعني بالعربية «الملاك الصغير» على بعد عشر دقائق بالسيارة من مدينة تولوم، على طول الساحل الشرقي لشبه جزيرة يوكاتان المكسيكية. مياه عذبة وخلال أول 90 قدماً، يمكن لمحبي المغامرة أن يسبحوا عبر مياه عذبة وتكون الرؤية واضحة أمامهم بالداخل لكل ما يحيط بهم قبل أن يبدأ النهر في الظهور بالأسفل. أما طبقة الضباب الموجود فوق النهر فهي في واقع الأمر عبارة عن طبقة سمكية من كبريتيد الهيدروجين، تقع على عمق يقدر بحوالي 6 أقدام،

تقوم فوق مجرى النهر الذي يبدو متدفقاً في وسط الكهف، إلى جانب أشجار خارجة من السطح. على عمق 180 قدماً ويمكن لمحبي المغامرة أن يشاهدوا تلك الظاهرة بأنفسهم إذا ما كانوا يمتلكون مهارة عالية في مجال الغوص ويمكنهم التكيف مع استكشاف أعماق تصل إلى 180 قدماً. وقد قرر مصور فوتوغرافي يدعى أناتولي بيلوشكين، أن يخوض تلك المغامرة بنفسه، وأن يوثق تجربته الاستكشافية لهذا النهر الموجود أسفل كهف سينوت، الذي تكون نتيجة انهيار جسر جيرري، ثم امتدأ بالمياه، ليكشف عن

## جولي كريستي تنهي إضراباً عن الطعام

## استمر أسبوعاً تضامناً مع معتقلي غوانتانامو

يوبي. أي: أنهت المملة البريطانية المخزومة، جولي كريستي، إضراباً عن الطعام استمر لمدة أسبوعاً تضامناً مع المعتقلين في سجن غوانتانامو في كوبا. وكانت كريستي بدأت إضرابها عن الطعام في 28 سبتمبر واستمرت حتى أمس الأحد، دعماً لمنظمة خيرية تعنى

بتحقيق العدالة وتسعى لنشر الوعي حيال 100 سجين مضرب عن الطعام في غوانتانامو. وقالت كريستي إنها تسعى بشكل خاص إلى إلقاء الضوء على وضع البريطاني، شاكور عامر، المحتجز منذ 11 سنة. وأضافت في مقال نشر في صحيفة «الغارديان» أمس، أنه «طوال الأسبوع الماضي، صمت تضامناً مع الرجال المضربين عن الطعام في السجن الأميركي في خليج غوانتانامو، وتخلت عن الطعام ولم أتناول إلا السوائل».

وقالت إنها قامت بذلك سعياً لإلقاء المزيد من الضوء على الحملة المتعلقة بالمعتقلين. وكان الكوميدي البريطاني، فرانكي بويل، سبق ونفذ بإضراب عن الطعام الشهر الماضي دعماً لقضية عامر. وبدأت حركة الإضراب عن الطعام في غوانتانامو في فبراير الماضي، احتجاجاً على تفتيش مصاحف، لكن السبب الرئيس لهذه الحركة يظل استمرار اعتقال السجناء في شكل غير محدود منذ 11 عاماً.



جولي كريستي

## خمسة نصائح ذهبية لمحاربة الإحباط

2- يعتبر علماء النفس من بين الأشخاص الذين يمكن أن نخبرهم عن حقيقة مشاعرنا، ولكن إذا كان التفكير ملياً في أسباب الإصابة بالإحباط، يحسن من شعور بعض الأشخاص، إذن لماذا يعتبر الانعقاد بشعور بالانكسار سلبياً لهؤلاء؟ ويشير المعالجون النفسيون إلى أن محاولة إظهار ما تشعر به الأشخاص، بعد تجربة مؤلمة تؤدي غالباً إلى الشعور بالفهم والفرقة، ما يمكن أن يقاوم حالة الإحباط النفسي ويساعد الشخص على التقدم في الحياة.

أما إذا تذكر الشخص الشعور بالحزن، من دون محاولة معالجته، فإن هذا الأمر قد يساعد أكثر في تكرار الأفكار السلبية ذاتها، والذكريات السيئة، والشعور بالقلق، بلا اكتساب أي نظرة جديدة لكيفية التعاطي مع الشعور بالحزن.

دبي، سي. إن. إن: عادة، ما يتحمل الكثير من الأشخاص الآلام والاضطرابات النفسية خلال مراحل الحياة، من بينها الشعور بالرغز أو القشل، وذلك بطريقة مشابهة لكيفية تحمل أوجاع الجسم، ولكن بينما قد يداوي بعض الأشخاص جروحهم الجسدية، بالرمام والضمادات، فإن هؤلاء قد لا تكون لديهم الوسائل ذاتها لمعالجة الاضطرابات النفسية. وهنا خمسة أسئلة عامة يطرحها الأشخاص، لدى مآثرتهم من الآلام النفسية: 1- لماذا الشعور بالرغز يسبب الإحباط؟

ويجعل من الوصول إلى الأهداف أكثر صعوبة. لذا، من أجل تفادي خسارة الثقة بالذات، يجب أن يتخطى الشخص الشعور بالعجز الذي عادة ما يمتلكه بعد المرور بتجربة فاشلة. 4- لماذا يتأثر بعض الأشخاص بالشعور بالذنب، خصوصاً إذا تسببوا في إيذاء مشاعر الآخرين، حتى بعد أن يعتذروا على فعلتهم؟ ويعتبر الإحساس بالذنب شعوراً ذات فائدة، خصوصاً أنه ينبه الشخص أن أفعاله قد تكون مؤذية للآخرين، ما يعطيه الفرصة لإعادة التفكير في تصرفاته تجاه الآخرين.

ويعتبر الإحساس بالذنب هو صمام الأمان الذي يحمي العلاقات بين الأشخاص، إلا أن هذا الشعور قد يكون لديه تأثيرات سلبية أكثر منها إيجابية، إذا تضخم وأصبح مزعجاً، ما يعرقل القدرة على التركيز، والاستمتاع بالحياة.

يؤثر الشعور بالرغز، على تشييط بعض المسارات في الدماغ، التي تنشط بدورها لدى الشعور بأوجاع الجسم، ويمكن أن يكون الشعور بالرغز موجعاً، ويؤثر على أسلوب التفكير، ونسبة الذكاء، وقوة الذاكرة، والقدرة على اتخاذ القرارات المناسبة.

3- هل من الممكن أن يتفادى الشخص تأثير تجربة فاشلة معينة على نظره إلى ذاته؟ عادة، ما يؤدي الشعور بالفشل إلى تدمير الثقة بالذات، إذ يشوه التصورات الذاتية، لا تؤثر بالأشخاص الذين لديهم نظرة دونية إلى الذات، وقد تجعلهم هذه المشاعر يشعرون بشكل أسوأ، أو يرفضون الاعتراف بها، لأنها ليست من ضمن معتقداتهم.

5- لماذا بعض الأشخاص الذين يتلقون يوماً تأكيدات إيجابية، يستمرون في الشعور بالنظرة الدونية إلى ذاتهم؟ وغالباً، فإن المشاعر الإيجابية لا تؤثر بالأشخاص الذين لديهم نظرة دونية إلى الذات، وقد تجعلهم هذه المشاعر يشعرون بشكل أسوأ، أو يرفضون الاعتراف بها، لأنها ليست من ضمن معتقداتهم.

لذا، يجب أن يتأثر هؤلاء الأشخاص بالتأكدات الإيجابية التي تعزز الثقة بالذات بدلاً من ذلك، ومن بينها مفاًل تكرار مقولة «ساكن شخصاً مخلصاً ومحبا وداعماً، أو «أنا شخص مسؤول، وأشعر بالحماسة، وأتمتع بمهنية عالية».



## قطر الدولة العربية الوحيدة التي لا تلاحق المفردين



أعلنت شركة موقع التدوين المصغر «تويتر» أن «قطر» هي الدولة الوحيدة التي لم تقدم بطلب الكشف أو ملاحقة أي من المفردين هناك. وأكدت إدارة الموقع في نفس الوقت أنها تلقت العديد من الطلبات من حكومات عربية وغربية للوصول إلى معلومات وبيانات وأنشطة مفردين معينين. وحسب تقرير صادر عن إدارة الموقع أوردته صحيفة «واشنطن بوست» الأميركية فإنها تواجه الكثير من الضغوط لكشف بيانات الكثير من المفردين، لافتاً إلى أن مجموع الطلبات التي تلقاها الموقع خلال النصف الأول من العام الجاري بلغت 1157 طلباً، معظمها من الولايات المتحدة، فيما لم تتلق أي طلبات من دول عدة منها قطر في العالم العربي. وبين التقرير أن الموقع لا يستطيع منع الجهات الرسمية في الدول من الوصول إلى معلومات وأنشطة المفردين، مؤكداً عجز الإدارة عن حمايتهم والحفاظ على سرية حساباتهم بشكل تام. إلا أنه أشار إلى حرصها على الإفصاح عن طلبات الحجب والمنع التي تلقاها من الحكومات بحق بعض المستخدمين.

مجموع الطلبات التي تلقاها الموقع خلال النصف الأول من العام الجاري بلغت 1157 طلباً، معظمها من الولايات المتحدة، فيما لم تتلق أي طلبات من دول عدة منها قطر في العالم العربي.