

ص 22

منصة مركز حمدان بن محمد لإحياء التراث محطة رئيسية لزوار أبوظبي الدولي للصيد والفروسية



ص 27

رينين مطر:
لا أتوقف عند الأجر بقدر ما أتوقف عند الدور



ص 23
نصائح غير تقليدية للوقاية من السرطان

المراسلات: ص 505
email:munawaat@alfajrnews.ae

نسخة نادرة من الدستور الأمريكي في مزاد

تنظم شركة «برانك» للمزادات، مزاداً في 28 سبتمبر-أيلول في أشفيل بولاية نورث كارولينا الأمريكية، لبيع نسخة نادرة من الدستور الأمريكي تجاوز عمرها أكثر من 200 عام. وقالت وكالة «سوشيتد برس» إن الحد الأدنى للمزايدة هو 1 مليون دولار. وأظهرت صور للنسخة في مكتب مثن الوثائق التاريخية وجامعها، سبت كارل، أنه لا يوجد بها سوى عدد قليل من التعديلات وتغييرات بسيطة في اللون، رغم أن الوثيقة ستبلغ بعد أسابيع قليلة 237 عاماً، وقضت وقتاً طويلاً غير معلوم داخل خزانة الملفات في نورث كارولينا، وفق الوكالة.

وفي الجزء العلوي من الصفحة الأولى كلمات مألوفة بالخط العادي بدل القوطي الشامل ويبدأ النص: «نحن، الشعب...» وطبعت هذه النسخة النادرة، بعدما وافق المؤتمر الدستوري على الإطار المقترح لحكومة الأمة في 1787، وصادق عليه الكونغرس الأمريكي الأول بموجب النظام الأساسي للاتحاد. وهي واحدة من حوالي 100 نسخة طبعها أمين الكونغرس، تشارلز طومسون، ومن المعروف أن 8 منها فقط لا تزال موجودة، بينها 7 مملوكة لمؤسسات عامة. وقال صاحب دار المزادات، أندرو برانك، «هذه هي نقطة الاتصال بين الحكومة والشعب، والتشعب، ديجاجة نحن الشعب، هذه هي اللحظة التي تطلب فيها الحكومة من الناس تكتيها».

مهرجان البندقية.. الإعلان عن جوائز أفضل فيلم وممثلين

أعلنت اللجنة المسؤولة عن توزيع جوائز مهرجان البندقية السينمائي الدولي، يوم السبت، عن الفيلم الفائز بجائزة الأسد الذهبي، وكذلك أفضل ممثلين. وفاز فيلم «ذا روم نيكت دور» «الغرفة المجاورة»، وهو أول فيلم ناطق بالإنجليزية للمخرج الإسباني بيدرو ألودوفار، بجائزة الأسد الذهبي في مهرجان البندقية السينمائي، ويتناول الفيلم قضايا كبيرة مثل القتل الرحيم وتغيير المناخ. وكانت جائزة الأسد الفضي من نصيب فيلم «فيرميليو» للمخرجة الإيطالية ماورا ديلبيرو، وهو دراما عائلية هادئة تدور أحداثها في جبال الألب في إيطاليا خلال الحرب العالمية الثانية.

5 طرق للعثور على

أصدقاء يجعلونك سعيداً!

يمكن أن يكون الأصدقاء مصدرًا رائعًا للسعادة، لكن دراسة جديدة وجدت أن هناك جوانب رئيسية للصدقات يمكن أن توفر مستويات أعلى من الفرح ومشاعر الترابط، بحسب ما نشرته «فوربس» الأمريكية.

مع إيقاع العصر المتسارع يصعب إلى حد ما تعزيز الصداقات لأن الرفاهية والصحة العقلية في انخفاض حاد والشعور بالوحدة في أعلى مستوياته على الإطلاق. كما أن البعض أصبحوا مستقطين ومتوترين بشكل متزايد، مما يعني أن قوة الصداقات شبكة أمان مهمة لضمان الصحة والسعادة.



فضولياً، في حدود اللياقة الاجتماعية، بشأن تجاربهم وما يجعلهم فريدين.

4. استثمار الوقت سواء كان الشخص يبني علاقات أكثر تنوعاً أو يعمل على تعميق الروابط مع أولئك الذين يشبهونه أكثر، فيحتاج إلى استثمار الجهد. وفقاً للدراسات، تستغرق الصداقة الحقيقية حوالي 60 ساعة لبنائها، وتتطلب اتصالات متسقة واستمرارية بمرور الوقت.

5. الأصدقاء القدامى والجدد كما أن هناك طريقة أخرى أكيدة لتوسيع شبكة من جميع أنواع الأصدقاء وهي أن يكون الشخص شاملاً ويدعو الأشخاص للانضمام، بمعنى أن يطلب من أحد أعضاء الفريق الجدد والقدامى الانضمام إلى تناول الغداء، أو يمكن توجيه الدعوة إلى شخص جديد إلى مجموعة قراءة الكتب. يسمح اتباع هذا النهج باحتضان الوقت مع الأشخاص الذين يعرفهم المرء، والترحيب بالأشخاص الجدد في المجموعة أيضاً - والاستفادة من وجهات نظرهم في نواحي متنوعة.

المواظبة على التواصل بالإضافة إلى تكوين صداقات متنوعة، سيرغب الشخص أيضاً في رعاية أولئك المألوفين له، من خلال البقاء على اتصال بالأشخاص الذين يعرفهم جيداً والحفاظ على شبكة الأصدقاء القدامى والجدد. وفقاً للبحث، سيرغب الشخص في أن يكون مع أشخاص يقدمون له وجهات نظر مختلفة، ولكن أيضاً أولئك الذين يشاركونه شغفه أو حتى طرائقه وغرائبه.

فيمكن أن ينضم إلى مجموعة من الأشخاص الذين يمارسون الحياة للتواصل مع جانب آخر من ذاته الفنية، ولكن مع أشخاص لديهم اهتمامات مختلفة عن اهتماماته. إذا كان يحب المشي لساعات طويلة، فمن المناسب أن يبحث عن ناد للتجديف بالكاياك للاستفادة من مهاراته الرياضية في الهواء الطلق بطريقة جديدة. إن الفتح هو العثور على شيء يقع ضمن نطاق اهتمامات الشخص، ولكنه جديد عليه أيضاً - ومن المرجح أن يوفر له الوصول إلى أشخاص ربما لم يقابلهم من قبل.

2. محيط العمل بعد العمل أحد الأماكن الأساسية التي يكتسب فيها الناس أصدقاء - وخاصة أصدقاءهم الأكثر تنوعاً. إن البحث عن زميل العمل الذي لا يعرفه المرء جيداً ودعوته لتناول القهوة يمكن أن يفسح المجال لبناء علاقة صداقة. أو يمكن أن يتطوع المرء للعمل في المشروع الذي يقع خارج نطاق الإدارة التي يعمل بها. كما يمكن البحث عن مجموعات القرابة أو مجموعات موارد الموظفين، التي تركز على الأشياء الجديدة. وبالطبع، يمكن الانضمام إلى أي مجموعة رياضية يمارسها الزملاء في العمل للاستمتاع وتوسيع شبكات المعارف. ومن المناسب، أن يتم التواصل مع الزملاء افتراضياً إذا كان الشخص يعمل عن بعد أو شخصياً عندما يكون في مقر العمل.

3. أصدقاء من خلال الفضول إن هناك طريقة أخرى لتعزيز العلاقات الأكثر تنوعاً وهي أن يكون الشخص فضولياً إلى حد ما. فعندما يكون بين الناس، يمكن أن يبدأ المحادثات وطرح الأسئلة وأن يكون

وفقاً للدراسة الجديدة التي أجريت على 40000 أسرة ونشرت في دورية «Psychological Science»، ثبت أن توافر المزيد من الأصدقاء المختلفين عن الشخص، من حيث العمر أو العرق أو الدخل أو التعليم، يؤهله إلى الحصول على رضا أعلى عن الحياة وإحساس أكبر بالارتباط. على وجه التحديد، عندما يكون ما يصل المرء إلى 50% من الأصدقاء المختلفين عنه، فإنه يكون أقل عرضة للشعور بالقلق أو التماس أو الاكتئاب. كما أن وجود أصدقاء أكثر تنوعاً يرتبط بمشاعر أكبر من التماسك الاجتماعي مع الجيران. عبر البعض عن شعور بالانتماء واختبروه من حيث القدرة على الحصول على المشورة واستشارة الأشياء والتحدث بانتظام والعمل معاً لتحسين المجتمعات والالتزام بالبقاء داخل المجتمع. ومن المثير للاهتمام أن الشخص يحتاج أيضاً إلى أصدقاء يشبهونه، مما يوفر شعوراً بالراحة والألفة. كانت النقطه المالية للسعادة والتماسك الاجتماعي هي وجود حوالي 50% من الأصدقاء المختلفين. لذا يوصي الباحثون بتوسيع دائرة السعادة من خلال دعوة أشخاص جدد إلى مجموعات الأصدقاء الخاصة بالشخص.

العثور على مصادر للسعادة إن هناك عددا من الطرق التي يمكن من خلالها استخدام العلم لزيادة الشعور بالسعادة:

1. مجموعات غير مأوفة إحدى الطرق الأساسية التي يمكن من خلالها بناء علاقات مع أشخاص مختلفين عن المرء في الانضمام إلى مجموعات غير مأوفة. يمكن البحث عن مجموعات مجاورة لاهتمامات الشخص، لكنها تمثل شيئاً جديداً. على سبيل المثال، إذا كان الشخص يحب الرسم أو التمثيل

«المرية الخارقة» تنتقد التربية الناعمة للأطفال

اتخذت نجمة أساليب التربية، المعروفة بـ «المرية الخارقة» جو فروست، موقفاً ضد الآباء الذين ينقلون أطفالهم إلى المدرسة، مشيرة إلى أن هذا نوع من التبدل المفرط، الذي لا يفيد الأطفال بأي شكل من الأشكال، وفق ما عبرت على وسائل التواصل الاجتماعي. ومع عودة التلاميذ إلى الفصول الدراسية أخيراً، سلطت خبيرة رعاية الأطفال، المعروفة بمساعدتها للأسر المضطربة والأطفال الذين يصعب التعامل معهم، الضوء على مخاطر السلوك المساهل، و«التربية الناعمة»، مؤكدة على ضرورة اتخاذ الأمهات والآباء قرارات صعبة، وفق صحيفة «مترو».

وأشارت فروست إلى أن نقل الأطفال إلى المدرسة لا يخدم الآباء، وقد يؤدي إلى عواقب سلبية على وظائفهم ويدفع التلاميذ إلى النوم أكثر من اللازم.

وقالت فروست: «الحب القاسي ليس أسلوباً في التربية، بل هو لحظة يمكن تعليمها، يتخذ معظم الآباء هذا القرار في مرحلة ما من حياتهم، ويصور العديد من المتخصصين في وسائل التواصل الاجتماعي الآباء الذين فعلوا ذلك، وأعتقد أن هذا ليس مقبولاً».

وحذرت فروست من أن هذا قد يعزز الموقف اللامبالي لدى المراهقين، موضحة: «فكر في الأمر، لقد عرضت اصطحاب ابنك أو ابنتك إلى المدرسة هذا الفصل الدراسي لأنه أسرع من الحافلة، في طريقك إلى العمل، يستيقظون متأخرين، كل يوم، الآن يتأخرون، كل يوم، تقول لهم من فضلكم حافظوا على الوقت ولا سيتعين عليكم ركوب الحافلة في المرة القادمة لأن ذلك يكلفني عملي، هم لا يهتمون ويستيقظون متأخرين مرة أخرى، لذا في اليوم التالي تقول لا، لا أستطيع فعل ذلك يا صديقي، فيبدأون في الشكوى من الحافلة، هذا هو الحب القاسي».

ثم تابعت قائلة: «يمكنني أن أعطي الكثير من الأمثلة، لكنني متأكدة من أن لديك أمثلة يمكنك مشاركتها معي، عن قرارات الحب القاسي الخاصة بك».

وأشار أحد المتابعين إلى إن النصيحة لاقت صدى، حيث قال: «العواقب الطبيعية لقراراتهم، هذا ما سواجوهون في العالم الحقيقي ومهمتنا هي إعدادهم للعالم الحقيقي، واحترام الآخرين هو الأهم، تحذر المرية الخارقة جو فروست الآباء حيال ترتيب أولوياتهم».

كيف يتحول النمل الأبيض إلى تنجاري سام؟

كشف الباحثون أخيراً كيف يفجر النمل الأبيض «الانتحاري» نفسه، ويسمى أعداءه، فعند مهاجمته، يضحى النمل الأبيض بنفسه عن طريق إحداث تفاعل كيميائي متعرج، وتكون النتيجة سائلاً ساماً يشل حركة خصمه عبر السم.

هذا ما كشف عنه، باحثون من معهد أبحاث النمل الأبيض في براغ، بالتعاون مع زملاء من كلية علوم الزراعة الاستوائية بجامعة العلوم الحيوية والتشبيكية، وهو شيء من أسرار حياة النمل الأبيض، وفق «إنترستينغ إنجينييرينغ».

ولكن آلية دفاع غريبة لا مثيل لها في عالم الحشرات، حيث تتميز مستعمرات نوع Neocapritermes taracua بنوع فريد من الدفاع، والذي يوفره النمل الأبيض العامل في نهاية حياته.

وتمكن الباحثون من وصف الآلية التي يعمل بها الإنزيم الغامض، الذي يحمله النمل الأبيض على ظهره بالتفصيل، فخلال حياته، يجعب النمل الأبيض تدريجياً إنزيمياً معيناً، وهو اللاكاز الأزرق BP76، في جيوب خاصة على ظهره.

ولاحظ الباحثون لأول مرة في غيانا الفرنسية منذ يضع سنوات حقيقة أن النمل الأبيض لديه عيوب صلبة من إنزيم نشط مخبأة في جيوب معاطف المطر الخاصة بهم، والتي لا يترددون في استخدامها كسلاح في حالات الطوارئ.

وزير إيطالي يستقيل بسبب علاقة غرامية

قدم وزير الثقافة الإيطالي، جينارو سانغوليانو، استقالته من منصبه يوم الجمعة، بعد أن كشفت الأنباء عن علاقة غرامية له مع مؤثرة على مواقع التواصل الاجتماعي. وفي رسالة وجهها إلى رئيسة الوزراء جورجيا ميلوني، والتي نشرتها وزارة الثقافة، قال سانغوليانو: «بعد التفكير طويلاً وبجدية خلال هذه الأيام المؤلمة، قررت الاستقالة نهائياً من منصبى». سانغوليانو هو أول وزير في حكومة ميلوني يقدم استقالته، وذلك قبل أقل من أسبوعين من اجتماع وزراء الثقافة في دول مجموعة السبع، المقرر من 19 إلى 21 سبتمبر، والذي ترأسه إيطاليا هذا العام. كما أعلن الوزير استقيل أنه سيقدم شكوى إلى مكتب المدعي العام للدفاع عن شرفه، وأثبتت شفافيته المطلقة وأنه تصرف بشكل صحيح، دون أن يحدد الجهة المستهدفة في شكواه. في بيانها، قدمت ميلوني شكرها لسانغوليانو، قائلة: «أشكر بصق جينارو سانغوليانو على العمل الاستثنائي الذي قام به حتى الآن، والذي مكن الحكومة الإيطالية من تحقيق نتائج مهمة في إحياء وتعزيز التراث الثقافي الإيطالي».

هدية «قيمة» من ملكة بريطانيا الراحلة للأمير هاري

من المقرر أن يتلقى الأمير هاري ملايين الجنيهات الإسترلينية، من الملكة الراحلة إليزابيث الثانية، عندما يحتفل بعيد ميلاده الأربعين في 15 سبتمبر، وفقاً لتقارير. وحسبما ذكرت صحيفة «إندبندنت» البريطانية، فإن الأمير هاري، سيصبح مؤهلاً للحصول على مبلغ كبير من المال، يقدر بنحو 8 ملايين إسترليني، في 15 سبتمبر، من صندوق أنشأته الملكة إليزابيث عندما كان في العاشرة من عمره. وقالت صحيفة «التايمز» إن الملكة الراحلة خصصت مبلغاً يقدر بنحو 19 مليون جنيه إسترليني، ليتم تقاسمه بين أحفادها. ووفق الصحيفة، فإنه تم تقسيم المبلغ الذي سيحصل عليه كل من هاري وشقيقه الأمير وليام من الصندوق، إلى دفعتين، الأولى تمنح لهما عندما يبلغان 21 عاماً، بينما يحصلان على الدفعة الثانية في سن الأربعين. ونقلت الصحيفة عن مساعد سابق في القصر الملكي قوله إنه تم إنشاء الصندوق الائتماني بطريقة تمكن الملكة الأم من توفير المال لأحفادها عندما يكبرون، وأشارت صحيفة «تلغراف» إلى أن الشقيقتين حصلتا بالفعل على 6 ملايين جنيه إسترليني عندما بلغا 21 عاماً. جدير بالذكر أنه تم يتم الكشف عن كيفية تقسيم المبلغ المتوفر في الصندوق بين أحفاد الملكة الراحلة، والنسب التي سيحصلون عليها منه.

هل البطاطس سبب انخفاض معدل الوفيات في النرويج؟

معدل الوفيات المنخفض هذا هو نفسه تقريباً الذي نجده بين الأشخاص الذين يستهلكون كميات كبيرة من الخضراوات بشكل عام.

وفي الدراسة، جمع أرنيسن وزملاؤه البيانات من مسوحات أجريت بين عامي 1974 و1988 من قبل هيئة المسوحات الصحية الوطنية النرويجية، ثم ربط الباحثون البيانات بسجل سبب الوفاة بعد 40 عاماً، لمعرفة كيف سارت الأمور.

وكشفت النتائج «أنه مقابل كل 100 غرام من تناول البطاطس، كان خطر الوفاة وخطر الوفاة من أمراض القلب على وجه التحديد أقل بنسبة 4%».

غالباً ما يُنظر إلى البطاطس على أنها أقل صحة مقارنة بالخضراوات الأخرى، لكن حديثاً تحققت دراسة رئيسية حول كيفية تأثير هذا الطعام على أداء 77 ألف نرويجي على مدى فترة 40 عاماً. وقد وجد فريق البحث من جامعة أوسلو «أن الذين تناولوا حبتين من البطاطس على الأقل يومياً خلال السبعينيات والثمانينيات من القرن الماضي كان معدل الوفيات لديهم أقل بنسبة 12% خلال الأربعين عاماً التالية».

كما ارتبط تناول المزيد من البطاطس بانخفاض معدل الوفيات بسبب أمراض القلب، بحسب «مديكال إكسبريس» وقال أريك أرنيسن الباحث المشارك: «إن





منوعات الفكر 22

منصة مركز حمدان بن محمد لإحياء التراث محطة رئيسية لزوار معرض أبوظبي الدولي للصيد والفروسية



•• أبوظبي - الفجر:

شهدت منصة مركز حمدان بن محمد لإحياء التراث، خلال مشاركتها في معرض أبوظبي الدولي للصيد والفروسية الـ 21، الحدث الدولي الرائد في مجال رياضات الصيد التراثية، حضوراً وحراكاً بارزاً من قبل العديد من الشخصيات الرسمية بالإضافة إلى المهتمين والراغبين بالمشاركة في موسم بطولات فراع 2024-2025، والاطلاع على أحدث المستجدات والأحداث التي تستعرضها.

قامات وطنية

واستقبلت المنصة زيارة كريمة من الشيخ نهيان بن مبارك آل نهيان وزير التسامح والتعايش في دولة الإمارات العربية المتحدة، ومعالي عبد الله بن طوق المري وزير الاقتصاد، الذي أبدى إعجاباً بالمحتوى الغني والمتنوع للمنصة، والاستغلال المميز للتكنولوجيا في خدمة التراث وصون الهوية الوطنية، كما زارت المنصة سعادة الدكتورة شيخة سالم الظاهري الأمين العام لهيئة البيئة في أبوظبي، التي أشادت على جهود مركز حمدان بن محمد لإحياء التراث في تعزيز وترسيخ تراث الدولة في ذاكرة أبناء الوطن، وعمله المتواصل لرحب الأجيال الجديدة بتاريخها وموروثها الحضاري.

كما استقبلت المنصة العديد من الرواد في مجالات الصيد والفروسية والمهتمين والراغبين بالمشاركة في موسم بطولات فراع 2024 - 2025 للرياضات التراثية، حيث توفر المنصة كل ما يتعلق بشروط وأحكام المشاركة في بطولات فراع، بالإضافة إلى طرق التسجيل التي توفرها إدارة

البطولات من خلال التطبيق الذكي "إف3".

فرصة

وأكد راشد حارب الخاصوني، مدير إدارة بطولات فراع، في مركز حمدان بن محمد لإحياء التراث، أن المشاركة في معرض أبوظبي الدولي للصيد والفروسية، تعتبر فرصة فريدة لعرض اهتمام وجهود المركز في الحفاظ

تقدمه الشركات المحلية ومناقشتها عالمياً في العديد من المجالات. وأعرب العديد من الزوار عن إعجابهم بالمحتوى والتصميم المبتكر للمنصة المركز، وأشادوا بالدور الريادي الذي يلعبه في دعم كل ما يتعلق بتراث وهوية الوطن، ليدعم دور وجهود دولة الإمارات العربية المتحدة، لتظل نموذجاً يحتذى به في الجمع بين الحداثة والتراث، وتعزيز التواصل الثقافي بين الشعوب.

الانتماء والوطنية، ويجعل من التراث جزءاً لا يتجزأ من حياتهم اليومية الأمر الذي يضمن استمراره وانتقاله عبر الأجيال. مختتماً حديثه بالإشارة إلى أن معرض أبوظبي الدولي للصيد والفروسية، هو فضاء تراثي وثقافي، من خلال الندوات والمحاضرات التي ينظمها والتي تلقي الضوء في معظمها عن رموز التراث الوطني في الدولة، مشيداً بما

على التراث الوطني للدولة، هذا الاهتمام الذي يعكسه رؤية واستراتيجية المركز في تعزيز قيمة الموروث الثقافي الإماراتي، وتطويره من خلال دمج الأصالة بالتقنيات الحديثة. وتابع مدير إدارة بطولات فراع حديثه بالقول: هدفنا تعميق الهوية الوطنية وربط أجيال المستقبل بتراثهم الأصيل، وغرس محبته في نفوسهم منذ الصغر، فالحضور الكبير للشباب الإماراتي إلى مثل هذه الفعاليات يعزز قيم



دبي سفاري بارك تستقبل الزوار في موسمها الجديد ابتداءً من 1 أكتوبر



•• دبي - الفجر:

تستعد دبي سفاري بارك لاستقبال زوارها في موسمها السادس الذي يبدأ في 1 أكتوبر 2024، حيث دعت حديقة القيمين والزوار في دبي للاستمتاع برحلة استكشافية فريدة في عالم الحياة البرية مع مجموعة غنية من التجارب والفعاليات واللقاءات الحصرية مع الحيوانات والطيور من مختلف قارات العالم. يعد الموسم الجديد بتقديم تجارب جديدة وغير مسبوقة تعيد تعريف تجربة الحياة البرية في قلب دبي.

وسيمكن الزوار من استكشاف الحديقة سيراً على الأقدام أو عبر القطار الداخلي الذي يربط بين ست مناطق، تتميز كل منها بطابع فريد. توفر هذه المناطق فرصاً للتفاعل مع مجموعة متنوعة من الحيوانات، وقد صُممت لتقديم أنشطة تعليمية تركز على أهمية رعاية الحيوانات وتسلط الضوء على مبادرات الحديقة للحفاظ على الحياة البرية. كما ستقدم العروض الحية هذا الموسم من جديد بواسطة فريق من المتخصصين في علم الحيوان لاستعراض عجائب مملكة الحيوان، مما يعزز التزام دبي سفاري بارك بتقديم تجربة ترفيهية وتعليمية متميزة للزوار.

وتحتضن دبي سفاري بارك أكثر من 3000 حيوان، تمثل 78 نوعاً من الثدييات و50 نوعاً من الزواحف و11 نوعاً من الطيور، ما يعزز مكانتها كوجهة رئيسية للحياة البرية في دولة الإمارات. وتواصل الحديقة ترسيخ مكانتها كواحدة من أبرز الوجهات لمحبي الحياة البرية، من خلال تقديم تجارب فريدة تتيح للزوار استكشاف بيئات واسعة تحاكي المواطن الطبيعية الأصلية لهذه الحيوانات. بالإضافة إلى ذلك، توفر الحديقة فرصاً للتفاعل مع مجموعة متنوعة من الحيوانات، وذلك ضمن بيئات صُممت بعناية فائقة لتلبية الاحتياجات البيئية والسلوكية لكل نوع.

وبهذه المناسبة، قال أحمد الزرعوني، مدير إدارة الحدائق العامة والمرافق الترفيهية في بلدية دبي: "نحن فخورون بتقديم تجربة مميزة للحياة البرية في دبي، حيث يمكن للزوار من جميع الأعمار التفاعل مع الحيوانات بطريقة تجمع بين المتعة والتعليم والاحترام البيئي. إن دبي سفاري بارك ليست مجرد وجهة لتجارب لا تنسى، بل هي أيضاً رمز للسياحة المسؤولة والمحافظة على الحياة البرية".

وأضاف قائلاً: "يمثل افتتاح الموسم الجديد خطوة محورية في تعزيز السياحة البيئية، حيث يوفر للزوار فرصة استثنائية لاكتشاف الحياة البرية من خلال تجارب مبتكرة وغير مسبوقة في المنطقة. هذه التجارب تجمع بين الترفيه

• وجهة الحياة البرية الأبرز تستعد لاستقبال الزوار في موسمها السادس اعتباراً من 1 أكتوبر
• سيتمكن الضيوف من الاستمتاع بمجموعة متنوعة من الفعاليات التي تمزج بين الترفيه والتعليم، بما في ذلك لقاءات مميزة مع الحيوانات، وتجارب سفاري فريدة، وعروض حية متنوعة

www.dubaisafari.ae، أو متابعة حسابات دبي سفاري بارك على وسائل التواصل الاجتماعي.

المعلومات حول أسعار التذاكر والفعاليات والبرامج المختلفة التي تستضيفها الحديقة، يرجى زيارة الموقع الإلكتروني

وسيمت الإعلان عن المزيد من التجارب والمرافق الجديدة والمميزة خلال الأسابيع القليلة المقبلة. للمزيد من

والتعليم والوعي البيئي، مما يعزز مكانة دبي كوجهة رائدة في هذا المجال".



منوعات الفكر

23

يعتبر تناول الطعام الصحي وممارسة التمارين الرياضية بانتظام وتجنب التدخين والكحول، من أفضل النصائح للوقاية من السرطان. لكن دراسات مختلفة تكشف عن طرق غير تقليدية للبقاء بصحة جيدة.

وبهذا الصدد، كشف موقع "ديلي ميل" عن 4 عادات غير متوقعة قد تبيحك بصحة أفضل لفترة أطول.



نصائح غير تقليدية للوقاية من السرطان

الاضطرابات في الإيقاع اليومي الناتج عن العمل الليلي قد تكون مسؤولة، حيث يمكن أن تضعف جهاز المناعة.

التعرض لأشعة الشمس

يعد التعرض لأشعة الشمس والاضطراب في الإيقاع اليومي عامل الخطر الرئيسي للإصابة بسرطان الجلد. ومع ذلك، فإن التعرض لأشعة الشمس، المصدر الرئيسي لفيتامين (د)، يمكن أن يقلل من خطر الإصابة بسرطان الثدي وسرطان القولون والمستقيم. ووجدت الأبحاث في المجلة السريرية للجمعية الأمريكية لأبحاث السرطان، أن الحصول على 1000 وحدة على الأقل من فيتامين (د) يوميا يمكن أن يقلل من خطر الإصابة بسرطان القولون والمستقيم والتهدي والبروستات بنسبة 30% إلى 50%. ويساعد فيتامين (د) في تقليل الالتهابات الضارة ويحتمل أن يحمي من نمو الخلايا، بما في ذلك الخلايا السرطانية.

ومع ذلك، لا تزال الجمعية الأمريكية للسرطان توصي بوضع واقي الشمس، والبقاء في الظل في الأيام المشمسة بشكل خاص.

منع الأشعة فوق البنفسجية، وهو عامل خطر أساسي لسرطان الجلد.

ومع ذلك، فإن شرب الشاي ساخنا جدا قد يزيد من خطر الإصابة بسرطان المريء.

التحول إلى العمل في فترة النهار

ربطت الأبحاث منذ فترة طويلة بين نوبات العمل الليلية ومجموعة من المشكلات الصحية، من اضطرابات النوم إلى مرض السكري وأمراض القلب. بالإضافة إلى ذلك، قد يزيد العمل ليلا من خطر الإصابة بالسرطان.

ووجدت دراسة نُشرت في مجلة Cancer Epidemiology Biomarkers & Prevention أن النساء العاملات ليلا لديهن خطر متزايد للإصابة بالسرطان بنسبة 19%، وكان أكثر عرضة للإصابة بسرطان الجلد بنسبة 41%، وأكثر عرضة للإصابة بسرطان الثدي بنسبة 32%، وأكثر عرضة للإصابة بسرطان الجهاز الهضمي بنسبة 18%. وزاد خطر الإصابة بسرطان الثدي بنسبة 3.3% مع كل 5 سنوات من العمل الليلي المتأخر. ويقدر الخبراء أن

تناول الأفوكادو مع الطماطم

يؤدي تناول الطماطم مع الأفوكادو إلى تعزيز صحة المناعة، ويقلل من خطر الإصابة بالسرطان، وفقا للخبراء.

وتحتوي الطماطم على فيتامينات ومعادن أساسية، مثل فيتامين C والبوتاسيوم وفيتامين K وحامض الفوليك، والتي تساعد في تقليل الالتهابات الضارة وتعزيز التحكم في ضغط الدم. ومن ناحية أخرى، يعد الأفوكادو غني بأحماض أوميغا 3 الدهنية، والتي ثبت أنها تقلل من الكوليسترول والالتهابات، فضلا عن تعزيز التركيز.

ويحتوي كل من الطماطم والأفوكادو على مركبات يمكن أن تقلل من خطر الإصابة بعدة أشكال من السرطان، بما في ذلك سرطان القولون والمستقيم والبنكرياس، ولكن الجمع بين الاثنين قد يساعد الجسم على امتصاص مضادات الأكسدة "ليكوبين"، التي تحارب الأمراض.

شرب الشاي الفاتر

ووجدت مراجعة أجريت عام 2018، أن البوليفينول الموجود في الشاي الأخضر ساعد في



نصائح لمرضى القلب في الطقس الحار

المعدنية في الوقت المناسب.

ويشير الطبيب، إلى أنه يجب على الجميع إجراء الفحوصات الدورية وإجراء تخطيط القلب وتخطيط صدى القلب لأنها تسمح بالكشف في الوقت المناسب عن المشكلة الناشئة لدى المرضى الذين يعانون من أمراض القلب لأول مرة والتغيرات الحاصلة لدى الذين سبق فعلا تشخيص إصابتهم بأمراض القلب. ووفقا له، يجب على المرضى الذين يعانون من ارتفاع مستوى ضغط الدم الالتزام بنظام تناول الأدوية الخافضة للضغط. ويقول موضحا: "لماذا من الضروري تذكر هذا؟ لأن لهذه الأدوية تأثير تراكمي. والتوقف عن تناولها يقلل من تركيزها في الدم، ما قد يسبب أزمات ذات عواقب مختلفة. ويجب أن يتذكر المريض في الطقس الحار، مع الإفراط في تناول السوائل، ضرورة تناول الأدوية، بما فيها الخافضة لمستوى ضغط الدم وكذلك الالتزام بنظام غذائي صحي غير مالح".

أما بالنسبة لمن يعاني من أمراض القلب التاجية وتصلب الشرايين، فعليهم تناول أدوية خافضة لمستوى الكوليسترول في الدم واتباع حمية غذائية غنية بالزيوت النباتية والتقليل من الدهون الحيوانية.

ووفقا له، تبقى مشكلة تصلب الشرايين قائمة، لذلك يجب الاستمرار في تناول الأدوية المخفضة للكوليسترول (الستاتينات). كما يجب تناول أدوية لرقرة الدم (تخفيض كثافة الدم) ليصبح أكثر سيولة ويسهل مروره في المناطق الضيقة من الشرايين، لمنع تجلط الدم. مشيرا إلى أن تأثير الأدوية يرتبط بتركيزها الثابت في الدم.

ينصح الدكتور أشوت غريغوريان أخصائي جراحة القلب والأوعية الدموية، كل من يعاني من أمراض القلب والأوعية الدموية أن يهتم بصحته خاصة في الطقس الحار.

ويقول في مقابلة مع صحيفة "إزفستيا": "يجب على كل من يعاني من أمراض القلب والأوعية الدموية أن يلتزم بنظام العلاج الوصوف له من قبل طبيبه المعالج، ويغض النظر عن أمراض القلب، يجب على جميع المرضى دون استثناء تجنب التعرض لفترات طويلة لأشعة الشمس وتعمييض فقدان الماء والعناصر

التي يحتاجها الجسم. ويجب على جميع المرضى دون استثناء تجنب التعرض لفترات طويلة لأشعة الشمس وتعمييض فقدان الماء والعناصر



يوجد في الكبد والبنكرياس والقلب وأعضاء أخرى

عواقب نقص عنصر النحاس في الجسم

تحتل العناصر المعدنية، مثل البوتاسيوم والمغنيسيوم والزنك والحديد مرتبة متقدمة عندما يتعلق الأمر بالصحة. ولكن النحاس مهم مع أنه يلعب دورا رئيسيا في الجسم.

ويعتبر النحاس عنصرا مهما للجسم فكيف نحافظ على توازنه وماهي مصادره؟

يوجد النحاس في الكبد والبنكرياس والقلب وأعضاء أخرى. ويمكن الحصول عليه من المكسرات (وخاصة اللوز وكشيو) والبقوليات (وخاصة بذور عباد الشمس) والحبوب والبقوليات واللحم (وخاصة الكبد) والأسماك والحليب ومنتجات الألبان.

وهناك حميات غذائية تزود الجسم بكميات كافية من النحاس. وعموما نادرا ما يعاني الجسم من نقص النحاس في حالات التغذية الجيدة، حيث

يحتاج الشخص البالغ في المتوسط 120 ملغم من النحاس في اليوم. ويؤدي نقص النحاس في الجسم قبل كل شيء إلى الاعتلال العصبي ومشى غير مستقر وضعف حساسية اليدين واضطراب الانسجام الحركي والصلع المبكر والسبب الرئيسي لنقص النحاس في الجسم هو ارتفاع مستوى الزنك. لأن هذين العنصرين يتنافسان فيما بينهما في عملية امتصاصهما في الأمعاء. أي أن ارتفاع مستوى أحدهما في الجسم يشير إلى نقص الآخر. لذلك عندما يتناول الشخص أطعمة محتوية على العنصرين يجب أن يحدد الجسم أي منهما يمتص أولا.

ويمكن أن يؤدي نقص أحدهما بسبب ارتفاع مستوى الآخر إلى مشكلات مختلفة، مثل اضطرابات عصبية، مشكلات في منظومة المناعة وغيرها. كما أن الأدوية المحتوية على الحديد أو فيتامين C تمنع امتصاص النحاس، ما يؤدي إلى اختلال توازنه في الجسم.

ومن جانب آخر، يمكن أن يؤدي عدم ضبط مستوى النحاس في الجسم إلى اضطراب الذاكرة والقلق والاكتئاب وانحطاط الجهاز العصبي وتلف الكبد ومشكلات في النسيج الضام والعظام. ويمكن ملاحظة ارتفاع مستوى النحاس في الجسم في العينين.

وأحد الأسباب الرئيسية لزيادة عنصر النحاس في الجسم هو أمراض وراثية مثل مرض ويلسون، الذي يكون فيه الجسم غير قادر على التخلص من النحاس الزائد، ما يؤدي إلى تراكمه. كما أن الإفراط في تناول الأطعمة الغنية بالنحاس واستخدام الأواني النحاسية في طهي الطعام يؤدي إلى ارتفاع مستواه في الجسم.



منوعات

الغفر

25



العلماء يكتشفون دور الزلازل في تكوين كتل الذهب

اكتشف الجيولوجيون الأستراليون أن الذهب يتكون داخل ترسيبات الكوارتز تحت تأثير الزلازل، التي تحفره على توليد الكهرباء واختزال أيونات الذهب الموجودة في السوائل الساخنة تحت الأرض. وتشير مجلة Nature Geoscience، إلى أن الباحثين أظهروا أن التشوه الميكانيكي لبلورات الكوارتز في الصخور المحتوية على الذهب يولد جهدا كهربائيا قويا يكفي لتحفيز التفاعلات الكهروكيميائية اللازمة لدقائق الذهب النانوية داخل محاليل أملاحه، ونموها وتراكمها لاحقا. ومن أجل التأكد من صحة هذه الفرضية أجروا تجارب مخبرية باستخدام 12 لوحة من الكوارتز وضعت في محاليل تحتوي على الذهب في حاويات محكمة الإغلاق لمعرفة كيف تساهم خصائص الكوارتز الكهروإيجابية في تكون شذرات الذهب. ولحاكاة الزلازل التي تحدث في القشرة الأرضية، عرضوا الألواح إلى أحمال ميكانيكية بتردد 20 هيرتز باستخدام أليات خاصة. وأظهرت النتائج أن الشحنت الناتجة عن الكوارتز كانت كافية لترسيب دقائق الذهب النانوية من المحلول على سطح الألواح. ووفقا للباحثين إذا كان المحلول يحتوي على كمية معينة من دقائق الذهب النانوية، فسوف تترسب بصورة أساسية على أسطح الكوارتز التي تعمل بمثابة أقطاب كهربائية وتنمو مع استمرار تشوهها. أي أن الزلازل عامل مهم يساعد على تشكل كتل الذهب في القشرة الأرضية.

الذهب في الكوارتز

ويفترض الباحثون أن المحاليل المحتوية على دقائق الذهب النانوية تخترق الشقوق في عروق الكوارتز، وأن المجال الكهربائي الذي يتولد أثناء الزلازل يساعد على ترسب دقائق الذهب، واستمرار التشوهات لاحقا بسبب تشكل كتل الذهب.

نجح باحثو معهد JILA المشترك بين المعهد الوطني الأمريكي للمعايير والتكنولوجيا (NIST) وجامعة كولورادو بولدر، في إثبات عمل جميع المكونات اللازمة لإنتاج أول ساعة نووية في العالم. وعلى عكس الساعة الذرية، التي تستخدم الاهتزازات من الذرة لقياس الوقت، تستخدم الساعة النووية إشارات من نواة الذرة لضبط الوقت.

الكشف عن أول ساعة نووية في العالم!



البنفسجي الذي يمكنه تحقيق قفزة طاقة داخل نواة الثوريوم. وربط باحثو JILA تصميمات ساعاتهم الذرية السابقة بنوى الثوريوم، وصمموا مكونات أخرى مطلوبة لصنع ساعة نووية. ولم يقم الباحثون بتجميع الساعة النووية بعد، ولكن جميع المكونات اللازمة لصنع واحدة أصبحت لديهم إذا لزم الأمر. وركز الفريق على قياس وتيرة قفزة الطاقة بدقة أكبر. وأوضح تشانغ في البريد الإلكتروني: "لقد تمكنا من تحسين دقة هذا القياس بمليون مرة مقارنة بالقياسات السابقة. وهذا يسمح لنا بحل مستويات الطاقة الكمومية الفرعية لهذا الانتقال النووي لأول مرة".

وكشف الباحثون أن الميزة الإضافية التي سيقدّمها استخدام ساعة نووية بدلا من الذرية، تتمثل في بساطة عملها. نُشرت الدراسة في مجلة Nature.

بالقوى القوية في النواة، بينما تعتمد الساعات الذرية بشكل أساسي على القوى الكهرومغناطيسية. وبالتالي، فإن مقارنة الساعة النووية بالساعة الذرية يمكن أن توفر اختبارات حساسة للفيزياء الأساسية". وأوضح فريق البحث أن الساعات النووية أكثر دقة من نظيراتها الذرية، لأن النواة تتأثر بشكل أقل بالاضطرابات الخارجية مثل المجالات المغناطيسية الضالة. ومع ذلك، فإن صنع ساعة نووية ليس بالأمر السهل، لأن قفزات الطاقة اللازمة لعمل الساعة النووية لا يمكن إنشاؤها إلا بواسطة الأشعة السينية المتماصة عالية الطاقة، ولا تستطيع تقنية الليزر الحالية إنتاجها. وبهذا الصدد، ركز الباحثون على "الثوريوم 229" لأن نواته تحتاج إلى قفزة طاقة أصغر من أي ذرة أخرى معروفة، وتتطلب ضوءا فوق بنفسجيا، والذي يحتوي على طاقة أقل من الأشعة السينية.

وفي أبريل من هذا العام، نجح الباحثون في استخدام الليزر فوق

وتعد الساعات الذرية الطريقة الأكثر دقة المتاحة لقياس الوقت، حيث تنسق المناطق الزمنية الدولية وتزامن الإنترنت والمعاملات المالية. وقد يفترض البعض أن دقة الساعة الذرية قد لا يكون لها دور في الحياة اليومية، ولكن خدمات عديدة، مثل أنظمة تحديد المواقع العالمية (GPS) والاتصالات الرقمية وسرعات الإنترنت، تعتمد عليها.

وعلى الرغم من العمل المستمر على تطوير الساعات الذرية، فإن الباحثين في JILA حريصون على تصميم ساعة نووية، حيث يمكنها تقديم دقة أعلى بكثير من خلال قياس الوقت باستخدام قفزات الطاقة من نواة الذرة.

وفي رسالة بالبريد الإلكتروني لـ Interesting Engineering، قال تشوانكون تشانغ، عالم الفيزياء في معهد JILA: "إن مستوى طاقة الساعة النووية مرتبط ارتباطا وثيقا

تقرير جديد عن المدى المروع لأزمة البلاستيك على الأرض!

والاستثمار في البدائل المبتكرة وغير الملوثة عبر سلاسل التوريد والتي ستحمينا في المستقبل من الكارثة الوشيكة". ويأتي ذلك قبل الجولة النهائية من مفاوضات الأمم المتحدة لتطوير "معاهدة ملزمة دوليا" بشأن تلوث البلاستيك، والتي ستقام في نوفمبر في جمهورية كوريا. وستمثل معاهدة الأمم المتحدة العالمية للبلاستيك "أول جهد شامل في العالم لتنظيم البلاستيك بأهداف مثل الحد من إنتاجه، وإدخال أهداف إعادة التدوير وحظر مواد كيميائية معينة".



كشف تقرير جديد عن مدى صادم لأزمة النفايات البلاستيكية على الأرض، الأمر الذي يتطلب تحركا عاجلا من الجهات المعنية لإدارة الأزمة. وحذر الخبراء من أن العالم في طريقه إلى توليد 220 مليون طن من النفايات البلاستيكية هذا العام. وقال الباحثون إن زهاء 70 مليون طن منها سينتهي بها المطاف في الطبيعة، بسبب اختلال التوازن بين أحجام البلاستيك المستهلكة والقدرة على إدارة البلاستيك في نهاية تاريخ استهلاكه. كما قدروا أن كل شخص على هذا الكوكب سيولد في المتوسط 28 كغ من النفايات البلاستيكية، وأن هناك ارتفاعا ثابتا في إجمالي النفايات البلاستيكية بنسبة 7% منذ عام 2021.

ويأتي التقرير في الوقت الذي يصل فيه العالم إلى "يوم تجاوز حد البلاستيك"، حيث تتجاوز النفايات البلاستيكية للبرية القدرة على التعامل معها. وهذا يعني أنه لن تتم إدارة النفايات البلاستيكية بشكل جيد خلال الأيام الـ 117 المتبقية في عام 2024، وفقا لمنظمة Earth Action. ووجد باحثو Earth Action أن ثلثي (66%) من سكان العالم يعيشون الآن في مناطق تتجاوز فيها النفايات البلاستيكية بالفعل القدرة على إدارتها.

وقالت سارة بيرارد، الرئيسة التنفيذية المشاركة في Earth Action وشبكة البصمة البلاستيكية: "يجب أن يكون يوم تجاوز حد البلاستيك بمثابة شهادة على مسارنا الحالي وكنموذج للإجراءات الضرورية. إن النهج المعتاد لحل أزمة البلاستيك لن يؤدي إلا إلى تفاقم آثارها".

وأضافت: "إن ضرورة التغيير تنبع من الحاجة إلى حماية البيئة وصحتنا".

وحذرت منظمة Earth Action من أنه على الرغم من التحسن في ممارسات إدارة النفايات البلاستيكية، فإن الكمية الإجمالية منها الخاضعة للإدارة السيئة، تظل دون تغيير تقريبا بسبب زيادة الإنتاج كل عام. وقال نيكولاس روشات، مؤسس Mover Plastic Free Sportswear: "إن الحلول المزعومة مع إعادة تدوير البلاستيك لن تؤدي إلا إلى زيادة التلوث البلاستيكي الفيزيائي والكيميائي. لقد حان الوقت للمضي قدما إلى ما هو أبعد من الإصلاحات المؤقتة،

صيف 2024 هو الأكثر حرارة على الإطلاق على كوكب الأرض

من الأرض خلال الصيف يونيو ويوليو وأغسطس 16.8 درجة مئوية (62.24 درجة فهرنهايت) وهذا أعلى بمقدار 0.03 درجة مئوية (0.05 درجة فهرنهايت) من الرقم القياسي المسجل عام 2023". وتعود سجلات "كوبرنيكوس" إلى عام 1940، لكن السجلات الأمريكية والبريطانية واليابانية التي بدأت في منتصف القرن التاسع عشر تظهر أن العقد الماضي كان الأكثر حرارة منذ إجراء القياسات المنتظمة وربما منذ حوالي 120 ألف عام، وفقا لبعض العلماء.

وأغسطس 2024 و2023 كانا أكثر شهور حرارة على مستوى العالم عند 16.82 درجة مئوية (62.27 درجة فهرنهايت) وفق خدمة المناخ الأوروبية.

وقال مدير "كوبرنيكوس" كارلو بوتنيمبو: "في يوليو 2024، وللمرة الأولى منذ أكثر من عام، لم يسجل العالم رقما قياسيا من حيث ارتفاع درجات الحرارة، إذ تراجعت حرارته قليلا عن نظيره في عام 2023، ولكن لأن يونيو 2024 كان أكثر دفئا بكثير من نظيره في 2023، كان هذا الصيف كل هو الأكثر حرارة".

من جهته، قال ستيفان رامستورف، عالم المناخ في معهد "بوستدام" لأبحاث المناخ، والذي لم يشارك في الدراسة، إن "ما تشير إليه هذه الإحصاءات الرصينة هو كيف تحكم أزمة المناخ قبضتها علينا".

وحتى الشهر الماضي، كان مدير "كوبرنيكوس" شأنه شأن بعض علماء المناخ الآخرين، على الحياء بشأن ما إذا كان عام 2024 سيحطم الرقم القياسي لأكثر عام حرارة تم تسجيله العام الماضي "يرجع ذلك في الغالب إلى أن أغسطس 2023 كان أكثر دفئا من المتوسط".

ولكن بعد ذلك، تطابق أغسطس 2024 مع عام 2023، ما جعل بوتنيمبو "متأكدا تماما من أن هذا العام سينتهي به الأمر ليكون الأكثر حرارة على الإطلاق".

كان صيف عام 2024 الأكثر حرارة على الإطلاق على كوكب الأرض "ما يزيد من احتمالية أن ينتهي هذا العام باعتباره الأكثر دفئا منذ بدء القياس" حسبما أوردت خدمة المناخ الأوروبية "كوبرنيكوس".

وقالت "كوبرنيكوس": "بلغ متوسط درجات الحرارة في الشطر الشمالي



تنادي أصوات راديكالية في الولايات المتحدة الأميركية، بين الفترة والأخرى، بإعادة النظر في الدعم الضخم الذي تقدمه حكومة بلادهم لجهاز الشرطة، لعل أبرزهم نوام تشومسكي، والناشطة الأفروأميركية أنجيلا ديفيس، التي دعت إلى إلغاء الشرطة والسجون باعتبارهما عنصريين عنيفين بطبيعتهما، وتفكيك هاتين المؤسستين الرأسماليتين بغية إعادة هيكلتهما.



لديهم امتيازات تكسبهم سلطة و سطوة تسمح لهم بالقتل والسحل والاعتقال التعسفي

فيلم Power: يغوص في أصول الشرطة الأميركية ويفكك ممارساتها العنصرية والطبقية

عدم اتحاد العبيد والخدم للإطاحة به، ألا وهي أن الخدم سيجلدون وهم بكامل لباسهم على عكس العبيد الذين سيعاقبون وهم عراة. وهذا يدل على أمرين: الأول أن عنصرية النظام الأميركي قد طاولت المهاجرين الأوروبيين (البيض)، لا سيما الإيطاليين والبريطانيين منهم، وكبرت فكرة مفادها أن السود هم الأضعف. كان لا بد للحراك الثوري العالمي في الستينيات، وانتشار حركات التحرر، من أن يجد طريقه إلى المجتمع الأميركي. ولا سيما أن الشرطة الأميركية كانت تمارس دوراً كولونيالياً على المواطنين، حينها فهمت الشرطة أن خطر الشيوعية متماس مع راديكالية السود واعتبرته مشكلة عالمية. في هذا الوقت، خرجت احتجاجات تشكك بالرأسمالية وتنادي بالمساواة والعدالة الاجتماعية وكانت هذه الحركات الاحتجاجية تتشابه في كل بقاع الأرض، فلجأت السلطة لرد فعل سريع، إذ تعاملت الشرطة مع مطالب السود بالتحرر والعمل على أنها خطط من العدو. لهذا السبب، فإن الخطط نفسها التي طبقتها الجيش للسيطرة في الخارج طبقتها الشرطة في الداخل، ما زاد من النظر إلى الشرطة الأميركية على أساس أنها أداة كولونيالية.

خلال الستينيات، أمن العديد من عناصر الشرطة بأن حركات الحقوق المدنية والحركات السوداء كانت عبارة عن خدع يمارسها الاتحاد السوفييتي؛ فقالوا إن الناس يتعرضون إلى التلاعب، وإن المرشحين يزرعون أفكاراً في المجتمع الأفروأميركي ليقتنعواهم بالتمرد، ولا سيما أن حزب الفهود السود اليساري الراديكالي كان حينها قد وجد أرضية خصبة له، نتيجة إفقار السود وحصصهم في فضاءات مكانية طابعها الأبرز هو الفقر والجهل والبؤس وتفشي الجريمة والمخدرات.

لا يقتصر فيلم Power على العرض التاريخي، بل يمتد في سياق لا يقطع نحو الحاضر، فهذا العنف هو نتيجة تمييز ووحشية الماضي، فينتقل إلى احتجاجات السبعينيات، والتي أدت إلى توجيه الرئيس الأميركي ليندون جونسون بتشكيل لجنة "كيرنر" التي أعدت دراسة عن وضع السود. وكان التقرير عبارة عن مستند ضخم اعترف بالطريقة التي ترتبط فيها قوات إنفاذ الأمن في المجتمع الأميركي بتأسيس مجتمع منفصل على أساس عرقي ومشتت وغير متكافئ. حددت اللجنة أسباباً رئيسية للاحتجاجات، من ضمنها التمييز الكبير في التوظيف والتعليم والإسكان، واعترفت بتصرفات الشرطة العنصرية. ولكن التقرير خلص إلى توجيه حكومي نحو دعم الشرطة المالي وتدريب عناصرها لتفادي الوقوع في المشكلات التي تسببت باحتجاجات السبعينيات. ولكن الاحتجاجات لم تنته، تمثلت آخرها في حركة "حياة السود مهمة"، التي تعرضت لهجوم كبير شنه دونالد ترامب، الذي طلب من الجيش أن يطلق النار على المحتجين. ووجد أن الطريقة المثلى للتعامل معهم هو "كسر جماجمهم". جاءت الحركة رداً على التحيز ضد السود بما فيها ممارسات الشرطة التي ارتكبت خلال تلك الفترة أشهر جرائمها، ألا وهي قتل جورج فلويد.

تقول الأكاديمية الأميركية من أصل أفريقي كيانا تايلور، في الفيلم، إن "عنف الشرطة يدل على أننا لم نحقق بعد هدفاً بالمواطنة، وهكذا تسببت الشرطة في إشعال هذه الاحتجاجات الضخمة، لأن تصرفاتها تشكك بانتمائنا وحققنا بالوجود". لم ينته الأمر كحوادث تاريخية، فالفيلم يتضمن خطاباً لأوباما وترامب وبييدن الذين مكتوا جهاز الشرطة بمبالغ هائلة وصلت إلى مئات المليارات. وبذلك، لم تتحلل الشرطة عن ممارساتها العنصرية وقوتها التي لا تفوت فرصة لاستخدامها في كتابه "المراقبة والمعاقبة".

الشعب أم الشرطة؟ يشترك تاريخ الشرطة الأميركية بتاريخ التمييز العنصري الذي قام على سحق السود مقابل منح امتيازات كبيرة للبيض. وعلى الرغم من أن حوادث عنف الشرطة الأميركية تشغل وسائل الإعلام بين الفترة والأخرى، إلا أن فورد يوضح في الفيلم أن العنف ليس بالأمر الجديد، وإنما له جذور ضاربة في القدم وممتدة عبر التاريخ الأميركي. وكما ينتج السجن الجرمية في بعض الأحيان، تنتج سلطة الشرطة شبه المطلقة مجتمعاً غارقاً في الفوضى، إذ لا تتعارض أسباب الوجود مع النتائج وإنما تعززها، وخصوصاً في مسألة الشرطة الأميركية، فالمجتمع الذي كبلته القيود التآبيلية لا يتوانى عن خرق القوانين، على مبدأ أن بطش من في يدهم القوة الشرعية قائم بكل الأحوال. يرجع فورد في مقابلات مع مؤرخين وصحافيين وأكاديميين أميركيين إلى النقطة الأولى من نشوء الشرطة، بالتحديد في ولاية بوسطن عام 1838. عارضاً الجذور العسكرية للشرطة في الولايات المتحدة، فيتضمن الفيلم وثائق تبين أن الشرطة الأميركية تطورت من دوريات العبيد التي وظفت تآديب العبيد وحظر تجولهم من دون إذن سيدهم، وتنظيم الترتيب الطبقي بين البيض واللوئين والسود، إلى ما وصلت إليه الشرطة اليوم.

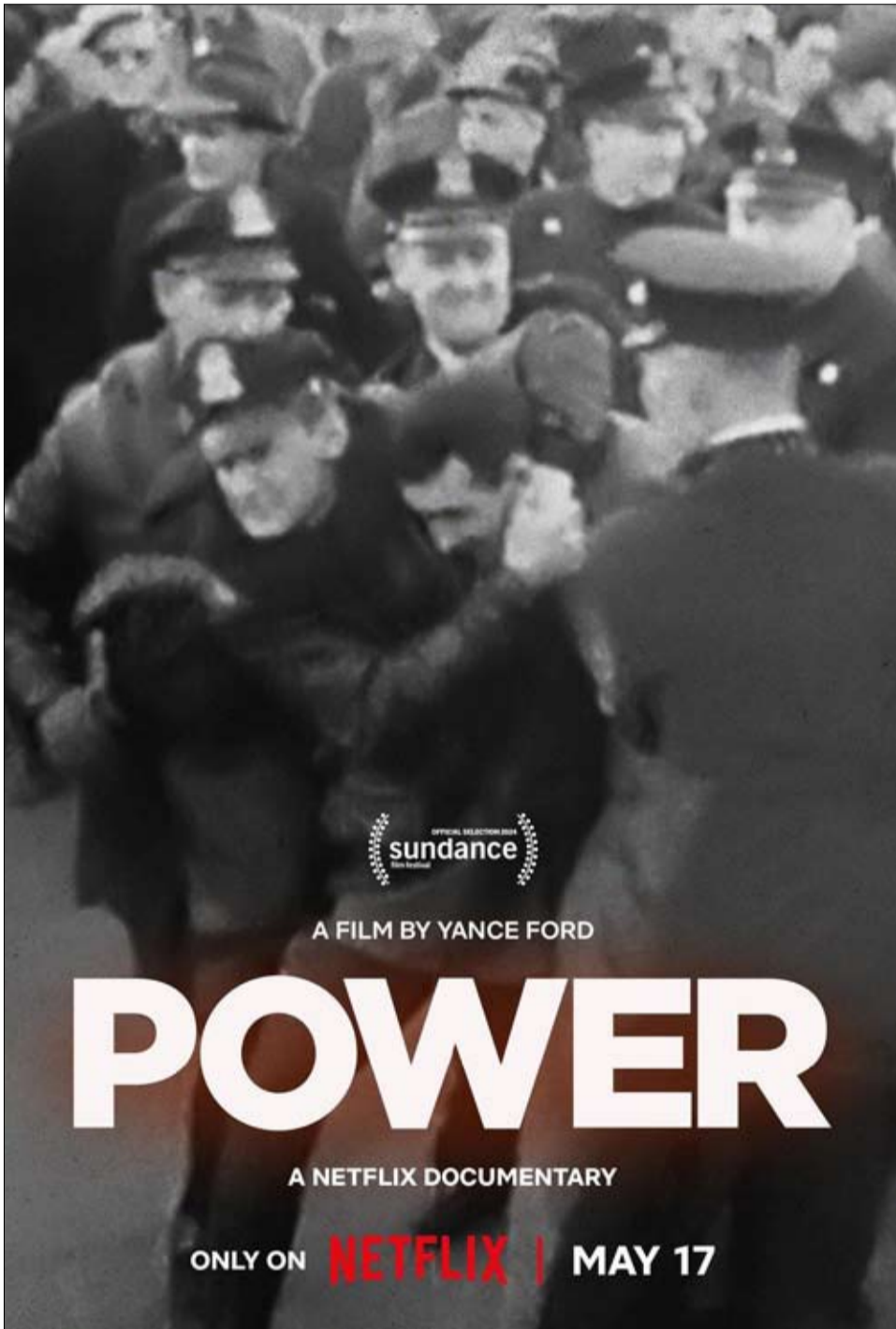
يقول البروفيسور في جامعة نيويورك نيكيل بال سينغ، في الشهادة الضميمة في فيلم Power إن تطور الشرطة الأميركية له أبعاد ثلاثة، أولها دوريات العبيد، التي قبضت على العمال السود وقهرتهم. ويظهر الثاني عند حدود التوسعات، إذ كان المستوطنون يهدفون إلى تأسيس حقوق خاصة بهم تضمن ملكيتهم للأراضي، والبعد الأخير تطور مع تقدم الرأسمالية الأميركية والطلب المتزايد على العمال. وتبعاً لذلك، فإن هذه السلطة تبدأ وتنتهي بالملكية، فالشعب الذي يعتبر ملكية خاصة، كما في حالة العبيد، يمثلون خطراً على النظام الاجتماعي الذي يستند إلى الملكية، لذلك هم ضحايا هذا النظام، على حد تعبير سينغ. في إطار نقاشه للعلاقة التاريخية بين السلطة السياسية والعبودية، يعرض فورد النقاشات على مسألة العرق التي أثيرت مع قدوم المهاجرين من أوروبا إلى أميركا في تسعينيات القرن السابع عشر، والتفريق بين الخدم البيض والعبيد السود حتى على مستوى الامتيازات، ففي تلك الفترة دخلت شريحة جديدة وهم فقراء البيض، ومع ذلك لم تكن هذه الطبقة سواسية مع العبيد. ففي فرجينيا، خطرت فكرة لحاكم المستعمرة، للتأكد من

بالطبع، يرتبط كلام ديفيس بالامتيازات الكبيرة والكتلة النقدية الضخمة التي تقدمها الحكومة الأميركية للشرطة، ما يسببها سلطة و سطوة تسمح لعناصر الشرطة بالقتل والسحل وبالتسبب بإصابات بالغة وبلاعتقال التعسفي.

أين تنتهي سلطة الشرطة؟ سؤال عريض يطرحه فيلم Power للمخرج يانس فورد. وثائقي صدر أخيراً بإنتاج منصة نتفليكس. وكما يجب عن هذا السؤال يغوص الفيلم في أصول الشرطة الأميركية ويفكك ممارساتها التي كثيراً ما تتسم بالعنصرية والطبقية.

أن يتناول فيلم Power الوثائقي لمخرج أميركي من أصل أفريقي موضوع سلطة الشرطة وممارساتها، فلا بد له من أن يعرض تاريخ العنصرية وعلاقته بالسلطة والسياسات الداخلية الأميركية، التي أبقت على التمييز لخلق مجتمع متصارع، غير متساو اجتماعياً، بحجة أن إحدى فئات المجتمع تساهم، مباشرة، في انتشار الجريمة.

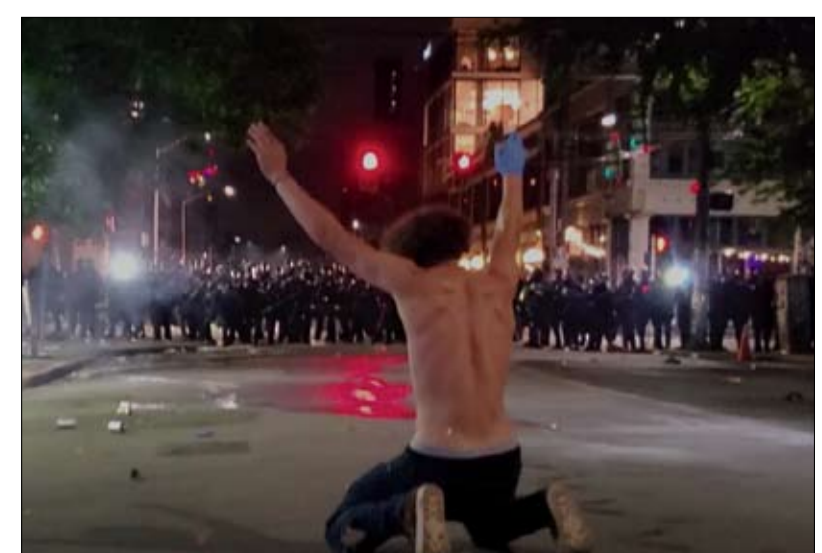
غير أن الفيلم اقتصر على تفكيك جهاز الشرطة من ناحية علاقته بالأميركيين السود، على الرغم من أن للموضوع زوايا متعددة، تتعلق بشكل النظام الأميركي الرأسمالي الذي يزيد المهتمين تهميشاً، ويحتمي أصحاب المكبات الكبيرة، وهذا ما يأتي على لسان الصحافي الجائز على جائزة بولترز ويسلي لوير باقتضاب في الفيلم: "تاريخياً، كان عمل الشرطة هو إخضاع فئة صغيرة لتحقيق مصالح الفئات الأكبر". يتخذ فورد، الذي حقق في مقتل شقيقه في فيلمه الذاتي الوثق Strong Island، نهجاً أبعد بكثير مما كان عليه في فيلمه السابق ويناقش قضية أعم وأعمق. هذه المرة، ينظم الشهادات الحاضرة في الفيلم ويكشف الخلفيات بغية تفكيك الصور التي أصبحت مألوفاً للغاية، وأحداث خرق بالينى المعرفية التي كونتها السلطة للشرطة في كلاسيكات السينما الأميركية وفي وسائل الإعلام، وعبر التحقيب التاريخي الذي يوضح كيف كرسّت هذه السلطة وعززت قبضتها على شريحة لا بأس بها من المواطنين الأميركيين. يعرض فيلم Power التسلسل الهرمي في المجتمع الأميركي، الذي استغلته السلطات بهدف ترسيخ الشرح بين الأقوى والأضعف. وبناءً على ذلك، يطرح أسئلة ذات مستويات عدة، إلا أنها تبقى معلقة نظراً إلى تعقدها وارتباطها بسياقات ربما تحتاج ساعات لشرحها. من يضبط قوة الشرطة المطلقة؟ وهل هناك محظورات في عملها؟ وفي هذه الدول "الديمقراطية" من الأكثر قوة،



مقابلة مع أستاذ فلسفة من جامعة إيموري، هو سامويل كاندلر دوبر، الذي يستعرض الأصول النظرية والمنطق النقلي الأتي من أوروبا في التعامل مع السود، حيث يرى ديفيد هيوم أن السود يكررون الكلام وحسب، كالتبغاوات، أما توماس جيفرسون فيقول إن الأسود ليس بإمكانه ابتكار فكرة خاصة، ولا يوجد لديه أي إبداع، بينما نض هيغل أن يكون لدى الإنسان الأسود روح... كل هذا يرتبط بأصول ما نراه اليوم، فالعبارات الفكرية الأوروبية العنصرية لا يزال سائداً، ويُعامل بشيء من التقديس، وبناءً عليه، رسم البيض بخيالاتهم بنية جسد الأسود، فعدا لون البشرة الأبيض معياراً للإنسانية، وكلما ابتعد المرء عن الأبيض قُلت إنسانيته وذكاؤه وبالتالي حقوقه. هذا العنف ذو جذور عميقة في التاريخ. والشرطة، نظراً إلى كونها جهازاً سلطوياً، تشارك في ترسيخه.

ولادة السجن، يتحدث الفيلسوف الفرنسي ميشيل فوكو عن السجن، ويذهب إلى السجن اللامرئية التي تغيب قضبانها، حيث يبدو المجتمع ككل خاضعاً لمراقبة السلطة. يشرح فوكو في هذا الكتاب أساليب العقاب الممارسة في السجون وتشريح السلطة التي تتيح لنفسها استخدام الوسائل الوحشية. وكما في السجن، حيث يخضع السجناء لأشد المراقبة، يمكننا من خلال هذا الفيلم أن نرى بوضوح كيف تراقب مؤسسات الأمن والشرطة المواطنين وتتبع مكالماتهم وتقتش جيوبهم، فالشرطة الأميركية زعت كاميرات المراقبة في كل مكان، حتى أصبح الفضاء الخارجي كما لو أنه استديو ضخم يبت مباشرة إلى رجال الشرطة.

العنصرية تلاحقني.. لكنني تعبت من السفر يقدم فورد تائيراً فلسفياً في فيلم Power عن طريق



منوعات

الفكر

27

أي دور أقبل به هو الذي يناسبني على مستوى الشركة والنص والوقت رنين مطر: لا أتوقف عند الأجر بقدر ما أتوقف عند الدور

طموحك، خصوصاً أن كل ممثل لديه طموح لمساحة دور أكبر وأدوار مركبة، أم أن الأزمة الدرامية تجبر أحياناً الممثل على القبول بما هو متاح؟
- لو أنني أرضى بالمتاح، لما كنتُ ابعدتُ خلال الفترة الماضية لأنني لم أكن راضية تماماً عن الأدوار التي عُرضتْ عليّ، ولذلك لا أجد نفسي مجبرة على القبول بأي عمل يتاح أمامي. لكن أحياناً يمكن أن تُعرض علينا أدوار تعجبنا، ولكن الأمور لا تكتمل. وأي دور أقبل به هو الذي يناسبني على مستوى الشركة والنص والوقت.
• ماذا تقصدين بأن الأمور لا تكتمل؟
- أحياناً تُعرض عليّ أدوار أحب أن أعملها، لكن شركة الإنتاج أو الحملة التي تُعرض العمل لا تكون مهمة، بينما عندما تُعرض عليّ أعمال من إنتاج (mbc) مثلاً ويتم بثها على منصة (شاهد)، فهذا الأمر مهم جداً بالنسبة لي، بدليل أنه جرى تصوير عدد كبير من المسلسلات ولكن لم تحظ بمشاهدة واسعة لأنها عُرضت على منصات غير معروفة. وأنا أشكر الله لأن كل الأعمال التي شاركتُ فيها تم عرضها على شاشات مهمة جداً ولم يذهب تعبنا وجهودنا فيها سدى.
• هل أبرز أولويات الممثل في هذه المرحلة هي الأجر وشاشة العرض؟
- يهمني كثيراً أن أشارك في مسلسل يُعرض على منصة معروفة، أما بالنسبة إلى الأجر فلا أتوقف عنده بقدر ما أتوقف عند الدور. وهناك أدوار تشترينا وأدوار نحن نشترها.
• هل يمكن القول إن الفنان يجد نفسه مجبراً على أن يقوم بعمل آخر إلى جانب عمله الفني كما فعلتُ نادين نجيم التي طرحت أخيراً مجموعة من مستحضرات التجميل التي تحمل اسمها وهل يمكن أن تُعطي مثلها خلال الفترة المقبلة؟
- إذا كانت الفنانة تملك الوقت ولديها فكرة جميلة ترغب في تنفيذها، فلا شيء يمنع من ذلك، وهو يكون عملاً إضافياً إلى جانب عمل الممثل في الفن. وأنا أيضاً أعمل في مجال المجوهرات وتحديداً في مجال الأحجار الكريمة والطاقة، لأنني أحب هذا المجال وأعتبر أن كل برج وكل شخصية يناسبها حجر كريم معين.



• كيف تتحدثين عن دورك في مسلسل (حريم الجراح) وتعاملك مع المخرج الكويتي حسين دشتي في أول تجربة إخراجية له في عمل لبناني - سوري مشترك؟
- هذا صحيح، لأن مسلسل (حريم الجراح) يُعد التجربة الأولى للمخرج حسين دشتي في إخراج مسلسل لبناني سوري مشترك، وأقدم في هذا العمل دور طبيبة أطفال. المسلسل من بطولة سلوم حداد وندى أبو فرحات ورودني حداد وستيفاني عطا الله ومررة الأطرش وغيرهم، وهو مؤلف من 8 حلقات ومن كتابة بودي صغير. كما أنما عمل فيه للمرة الثانية مع المخرج دشتي الذي سبق أن صورت تحت إدارته المسلسل الخليجي (حين رأيت).
• هناك كلمات وعبارات معينة تتردد على ألسنة الممثلين في مسلسل (لعبة حب) الذي يُعرض حالياً وبينها العبارات التي تردديها أنت وشركان مرتجى، فهل هي مرتجلة أم موجودة في النص؟
- بعض العبارات كانت موجودة في النص وبعضها قمنا بارتجاله. وبالنسبة إلى شخصية (نينتا) التي أقدمها في المسلسل، فارتجلتُ بعض المفردات بطريقة عفوية أثناء التحضير للشخصية بالاتفاق مع مدرب الأداء والمخرج في موقع التصوير، ثم صرنا نركز عليها في مرحلة لاحقة، وصرنا نسمع من الناس الذين التقى بهم في الحياة العادية تلك الكلمات من بيننا (هالو) أو (تساو).
• وهل هذه المفردات تساعد في تثبيت الشخصية عند الناس أكثر؟
- هذا الأمر يرتبط بنوع الكلمات، فهناك كلمات نستخدمها يومياً في حياتنا العادية وبينها (هاي) و(باي) و(هالو) وأنا أضفتُ إلى الكلمة الأخيرة (هالو) ثانية فصارت (هالو هالو)، ونحن نستخدم هذه العبارات كثيراً في يومياتنا وهي ليست جديدة، بل إن الجمهور اعتاد على سماعها ولذلك هي انطبعت في أذهان الناس بسرعة.
• هل تفضلين المشاركة في الأعمال التركية المعربة أم في الدراما اللبنانية السورية المشتركة؟
- أحب النوعين ولا مشكلة عندي في المشاركة في كليهما، وما يهمني هو الشخصية التي أقدمها في العمل وأن يكون المسلسل مع ممثلين يملكون الكفاءة، بارعين، معروفين ومخضرمين ومع شركة إنتاج محترمة سواء كان المسلسل لبنانياً - سورياً مشتركاً أو تركيا معرباً. واعتبر أن هذين النوعين من المسلسلات يكملان بعضهما بالنسبة إلى الممثل.
• وبالنسبة إلى الأدوار التي تقدمينها، هل تلمي

تشارك الممثلة اللبنانية رنين مطر في تصوير المسلسل الدرامي المشترك (حريم الجراح)، وهو من بطولة النجم السوري سلوم حداد ومشاركة ستيفاني عطاالله، وندى أبو فرحات، ورودني حداد، وغيرهم ومن تأليف بودي صغير وإخراج الكويتي حسين دشتي وإنتاج غلوبل للإنتاج الفني.. وفي هذا الحوار تحدثت مطر عن هذا العمل ومشاركتها في مسلسل (لعبة حب)



مصطفى قمر يطرح أحدث أغانيه "صناعة مصرية" بتوقيع بتول عرفة

طرح النجم مصطفى قمر أحدث أغانيه التي تحمل اسم "صناعة مصرية" من كلمات والحان محمد قاسم وتوزيع وسام عبد النعم، وتعتبر أولى أعماله الغنائية في العام 2024.
أغنية "صناعة مصرية" باللهجة المصرية ويقال غنائي ايضاً، عمل غنائي جمع بين الغزل والحب بأسلوب مختلف من ناحية المفردات والتعابير المستخدمة في وصف الشريكة التي وُصفت بأنها صناعة مصرية، وذلك تعبيراً عن جمال الفتاة المصرية التي تغزل بها مصطفى قمر الذي قدم أغنية جديدة ومختلفة عن أغنياته السابقة.
صُورت أغنية "صناعة مصرية" في منطقة "المس" في مدينة الإسكندرية في مصر تحت إدارة المخرجة المصرية بتول عرفة، ويعتبر أول كليب لمصطفى قمر يتم تصويره في الإسكندرية على الرغم من أنها مسقط رأسه.
جاء الكليب "لايت كوميدي"، حيث استغلت المخرجة بتول عرفة دم مصطفى قمر وقدراته التمثيلية، كما وتم تغيير شكل منطقة "المس" وتقديمها بشكل مختلف لتقديم الكليب بهذه الصورة المبهجة والألوان الصيفية. وأعرب مصطفى قمر عن سعادته بأغنية "صناعة مصرية" التي تعتبر عمل غنائي صيفي بإمتياز، وتتناسب مع فصل الصيف وتعطي طاقة إيجابية.



يوسف الشريف يعود للسينما بعد غياب 7 سنوات بفيلم "ديربي الموت"

يعود الفنان يوسف الشريف إلى السينما بعد غياب ما يقرب من سبع سنوات من خلال فيلم بعنوان "ديربي الموت" بعد اختيار المخرج أحمد نادر جلال للتعاون معه، وتدور قصة الفيلم حول منافسة رياضية مشوقة تكتشف خلالها شخصيات متعددة خيوطاً مظلمة وجرائم غامضة، في إطار من الإثارة والتشويق. جمعت مؤخراً الصدفة بين النجم يوسف الشريف والمطرب المغربي عبد الفتاح الجبريني، حيث التقيا الثنائي في دبي على هامش تواجدهما في المدينة، والتقطا صورة سوياً.
ليكون هذا اللقاء الأول بين يوسف الشريف وعبد الفتاح الجبريني منذ تعاونهما في فيلم "العالي" الذي قام ببطولته يوسف الشريف عام 2009. وقدم عبد الفتاح الجبريني الأغنية الدعائية لفيلم "العالي" للنجم يوسف الشريف قبل 15 عاماً، وحملت الأغنية اسم "طول الشمس بإيدك"، ولم يلتق يوسف الشريف والجبريني وقتها لاسيما وأن الأخير سجل الأغنية وتم وضعها على الفضل،
لتمر السنوات ويلتقى الثنائي في دبي.
يوسف الشريف تواجد في مدينة العلمين الجديدة مؤخراً لقضاء اجازته الصيفية، وحرص على هامش تواجده في المدينة على حضور عرض مسرحية "السندباد" للنجم كريم عبد العزيز، والتي عرضت ضمن فعاليات مهرجان العلمين الجديدة، حيث عرضت المسرحية في إطار تعاون موسم الرياض وهيئة الترفيه السعودية مع الشركة المتحدة للخدمات الإعلامية.



الفكر

بذور عباد الشمس تعزز صحة الدماغ والعين



بذور عباد الشمس مفيدة لصحة العين لاحتوائها على هذا الفيتامين". وكانت خبيرة التغذية الروسية مارينا ماكيشا قد أشارت في وقت سابق أيضا إلى أن بذور عباد الشمس تعتبر مصدرا مهما لفيتامين E، كما تحوي على السيلينيوم الذي له خصائص مضادة للأكسدة ويبطئ عملية الشيخوخة عن طريق حماية الخلايا من التلف وتعزيز إنتاج الكولاجين.

الذي يسمح لكل خلية بالتواصل مع الخلايا الأخرى". ومن جهتها قالت الطبيبة الروسية يلينا مايشيفا: "بذور عباد الشمس غذاء ممتاز للدماغ والخلايا العصبية، وتحوي على فيتامين E الذي له فوائد عظيمة لصحة العين". أما طبيب العيون الروسي ميخائيل كونوفالوف فقال: "العين تحوي على عنصرين مهمين للرؤية هما العدسة والقرنية، ونقص فيتامين E في الجسم يؤثر عليهما بشكل سلبي، مع التقدم بالعمر تصبح عدسة العين أكثر عتامة بسبب نقص هذا الفيتامين في الجسم، وأثبتت بعض الدراسات الطبية أن

تعتبر نوعية الغذاء من أهم العوامل التي تؤثر على صحة الجسم، وبعض المواد الغذائية لها تأثير مميز في تحسين عمل الدماغ والعينين والجملة العصبية. وحول الموضوع قال الطبيب الروسي والأخصائي في علوم المتاع، أندريه بروديوس: "هناك منتجات غذائية بسيطة وسهلة المتناول تعطينا فوائد صحية لا تقدر بثمن، على سبيل المثال بذور عباد الشمس التي يطلق عليها بعض الأطباء اسم غذاء العقل، الكل يحتاج إلى بعض المكونات الموجودة في هذه البذور مثل فيتامين B1، هذا الفيتامين ضروري لآلية تواصل الخلايا العصبية مع بعضها، وبمساعده يتم إنتاج الأسيتيل كولين

ما علاقة الأرق والتعب بأمراض الكلى؟

كشف الدكتور ستانيسلاف سوستوفسكي أخصائي أمراض الجهاز البولي، عدة أعراض رئيسية تشير إلى وجود خلل في وظائف الكلى. ويقول: "هناك عدد من الأعراض التي يمكن أن تشير مع بعضها البعض إلى مشكلات في الكلى. لذلك يجب إيلاء اهتمام خاص لهذه الأعراض خاصة إذا كان هناك تغير في نتائج تحليل البول، وتغيرات مرئية، أو وجود استعداد وراثي لأمراض الكلى وغير ذلك". ووفقا له، يمكن أن تتأثر الكلى بالأرق والتعب المزمن ومشكلات في الذاكرة وفقر الدم وكذلك جفاف الجلد والشعور بطعم معدني في الفم وانبعاث رائحة كريهة من الفم. ويضيف الأخصائي، قد تشير صعوبة التنفس والتورم وألم الأطراف دون سبب واضح وارتفاع مستوى ضغط الدم إلى وجود مشكلات في الكلى.

حمية غذائية تدمر الصحة!

يعتبر البيض مصدرا منخفض التكلفة للبروتين الحيواني سهل الهضم. لذلك، يوصى غالبا باستخدام هذا المنتج في الأنظمة الغذائية المختلفة. ويوجد حمية غذائية تعتمد بالكامل على البيض. ويشير الدكتور فلاديمير لوغينوف أخصائي أمراض الجهاز الهضمي، إلى أن تناول البيض يشعر الشخص بالشبع ولا يوفر سعرات حرارية زائدة، وبالتالي يساعد على التخلص من الوزن الزائد. ولكن هل يمكن تناول الكثير من البيض في اليوم؟ بالطبع هذا أمر غير وارد، أي لا يمكن الإفراط في تناول البيض. ومع ذلك يجد الكثيرون أن حمية البيض وسيلة فعالة لإنقاص الوزن، ولكنهم لا يدركون أن هذه الطريقة تهدد بعدد من العواقب الوخيمة. ووفقا له، يعتبر البيض أحد الأطعمة الصحية والغذبية في النظام الغذائي. فهي غنية بالفيتامينات القابلة للذوبان في الدهون A, E, K, D، وكذلك الفيتامينات القابلة للذوبان في الماء من المجموعة B. بالإضافة إلى أن البيض يحتوي على الكالسيوم والحديد والنحاس واليود واليوتاسيوم والفوسفور. ويكمل ذلك الأحماض الأمينية الأساسية المفيدة والضرورية لتكوين البروتينات في جسم الإنسان، وكذلك الليسيثين والكولين والأحماض الدهنية المتعددة غير المشبعة وغير ذلك الكثير. ومقابل ذلك يحتوي على نسبة ضئيلة من الكربوهيدرات. ويقول: "مع ذلك، فإن حمية البيض فكرة مشكوك فيها للغاية، خاصة بالنسبة للأشخاص الذين يعانون من ارتفاع الكوليسترول أو مشكلات القلب والأوعية الدموية لأن الإفراط في تناول البيض يمكن أن يؤدي إلى تفاقم هذه المشكلات. كما أن نسبة عالية جدا من البروتين في النظام الغذائي يمكن أن تزيد من الحمل على الكلى والكبد، لذلك يمنع الأشخاص الذين يعانون من أمراض مزمنة في الكلى والكبد من تناول البيض. ويشير لوغينوف إلى أن العديد من الدراسات أثبتت أن البيض لا يحتوي على جميع الفيتامينات والمعادن الضرورية. لذلك، فإن النظام الغذائي الذي يعتمد على البيض سيؤدي إلى نقص العديد من المواد، وستؤدي كمية محدودة من الكربوهيدرات إلى الشعور بالتعب والاضطراب بسبب انخفاض مستويات السكر في الدم. ووفقا له، لذلك تتضمن جميع الحميات الغذائية العتمدة على البيض تناول أطعمة أخرى، مثل الفواكه والخضروات وغيرها من مصادر البروتين، تساعد في تنوع النظام الغذائي والحفاظ على القوة.



الممثلة الإيطالية كاترينا مورينو لدى وصولها إلى رصيف إكسلسيور خلال مهرجان البندقية السينمائي الدولي. (ا ف ب)

قرأت لك

الأناناس



أوضح الموقع الطبي الأمريكي "Health"، المختص بفوائد الأغذية والعلاجات الطبيعية، أن الأناناس من المغذيات القوية التي لا غنى عنها للجسم، حيث إنه يحتوي على إنزيم البروميلين وفيتامين C، وكلاهما يعلمان

على إزالة السموم وفي عملية الشفاء من الجسم. وأشار الخبراء إلى أن الأناناس يقلل الالتهاب لأنه يحتوي على البروميلين، وهو الإنزيم الذي له تأثير مضاد للالتهابات، ويساعد على التخلص من السموم من الجسم عن طريق وقف الالتهاب الذي يصيب كل الأنسجة والأعضاء في الجسم. ولفتوا إلى أنه يمكن إدخال الأناناس في الروتين اليومي كعلاج لإصابات المفاصل عن طريق الحد من الالتهاب والألم، وأضاف الباحثون، إنه يساعد على فقدان الوزن، حيث إنه يحتوي على الألياف، والتي تعمل على ببطء عملية الهضم وتطيل الشعور بالامتلاء.

سؤال وجواب

- ما هو الفن الذي تم استحداثه في الأندلس؟
- الموشحات.
- من صاحب الكتب التالية : سقط الزند ، لزوم ما لا يلزم ، رسالة الغفران؟
- أبو العلاء
- ماذا يعني اسم زيتب في اللغة؟
- شجرة حسنة المنظر طبية الرائحة.
- من هو مؤسس البلاغة؟
- عبد القاهر الجرجاني
- من رائد إحياء الشعر العربي في العصر الحديث؟
- محمود سامي البارودي

هل تعلم؟

- هل تعلم أن أطول الحشرات عمراً من فصيلة الخنافس تحمل اسم الخنفساء الرائحة. إذ أن تحولها من طور اليرقة إلى طور العذراء فقط يحتاج إلى 47 سنة كاملة.
- هل تعلم أن الرجل العادي يمشي بمعدل 20 ألف خطوة يومياً.. أي في خلال 80 سنة يكون قد طاف حول العالم ستة مرات.
- هل تعلم أن نبضات القلب تتأثر بحجم الجسم ، فعدد ضربات قلب الإنسان العادي ثمانين ضربة في الدقيقة وفي الفيل 25 ضربة في الدقيقة وفي الفأر 700 ضربة في الدقيقة، أما قلب الضفادع فعدد ضرباته 1000 ضربة في الدقيقة.
- هل تعلم أن الطفل حديث الولادة يبكي في المتوسط مدة 113 دقيقة يومياً.. والدماغ التي يفرضها تساعد كثيراً على رعاية صحته العامة.
- هل تعلم أن سمك جلد الإنسان لا يزيد عن 2ملم، و سمك جلد الفيل يبلغ 25 ملم، و جلد الإنسان يحتوي على عدة آلاف من الغدد التي تفرز العرق بينما جلد الفيل خال من هذه الغدد باستثناء جفون العينين.
- هل تعلم أن أقدم جيش نظامي أوربي هو الحرس السويسري في الفاتيكان إذ يعود تاريخ تأسيسه إلى عام 1400م.
- هل تعلم أن القطط غنية بألبانها ولبنها مغد و يلائم جميع الثدييات.
- هل تعلم أن جزيرة تايوان أو الصين الوطنية أطلق عليها المستكشفون البرتغاليون عام 1580 م اسم (فورموزا) أي الجميلة.
- هل تعلم أن المخلفات الناتجة عن هضم أوراق الشجر التي تأكلها الديدان تعتبر سماداً جيداً للتربة وأن الديدان تستطيع أن تغطي الأرض بطبقة من السماد خلال ثلاثة أشهر من الأوراق التي التهمتها خلال عام تقريبا.

قصة نصيحة الجدة

كان احمد دائما على خلاف مع جدته الطيبة الحنون والتي كثيرا ما غضبت منه لعدم سماعه لتوصيحتها البسيطة للغاية وهي: يا احمد لا تلعب بدون حذائك.. لبس حذاءك قبل الخروج يا احمد.. لا تخلع حذاءك اثناء اللعب بالدراجة يا احمد... كلام كان يتردد على اذنه كثيرا لكنه لا يبالي به ويقذف به من اذن لأذن ويعرض مسرعا للعب بدون حذائه. جاء يوم حضر فيه اصدقاءه طالبين منه الخروج للعب بالدراجة فنادت عليه جدته لبس الحذاء فقال (حاضر جدتي حاضر) ودخلت الجدة حجرتها وذهب هو.. بدون حذاء راكبا دراجته مسرعا وأصدقائه في الطريق يفترقون ويتنقلون من مكان الى مكان حتى حدث ما عكر على احمد بهجته. ثقب الاطار ثقبا كبيرا فنزل احمد من على الدراجة ليرى لهذه المشكلة حلا وهنا جاءت المشكلة الثانية اشد ايلاما فقد كانت الارض مليئة بالزجاج المكسور والذي بسببه جرحت قدمه جرحا عميقا ولم يستطع اخراج قطعة الزجاج بيده من الألم وتجمع اصحابه عليه وحملوه على دراجة احدهم وهو يتنرف دما من قدمه الجروحة ويتألم ليس منها فحسب بل من الكلام والتأنيب الذي سيسمعه من جدته وستكون محقة في ذلك. أمره الطبيب أن يرقد في الفراش اسبوعا بعد أن خاط قدمه بفرز عديدة واسبوعا اخر سيقضيه في البيت لا يرى اصدقاءه ودراجه والشارع والحديقة عقابا على عدم سماعه لكلام جدته مع حرمانه من الحلوى والحلوى المصروف.. كل هذه الخسائر منيت بها يا احمد.. كل هذه الخسائر.. ونظر لحذاءه وهو حزين.

مساحة للتلوين

