

منوعات العقل العقل

ص 22

احتفالات العيد الوطني تتواصل بمدينة العين



ص 27

(رومي و جوليت) قصة الحب الخالدة تعود للسينما



الأربعاء - 4 ديسمبر 2013 م - العدد 10961
Wednesday 4 December 2013 - Issue No 10961

المراسلات: ص.ب 505
email:munawaat@alfajrnews.ae

أسرة تربي جمالاً كحيوان أليف

ما إن تجلس أسرة أندرسون ديكسون البريطانية لتناول الإفطار في الصباح الباكر، حتى يعبر الجممل، جو، 6 سنوات، حديقة منزل الأسرة ويمد رقبتيه من الباب ليشاركهم الطعام. ويعيش الجممل جو مع الأسرة البريطانية في مزرعتهم بمدينة ستفوردشاير البريطانية، إذ تخصص له الأسرة ملحقاً يقضي به يومه حسبما ذكرت صحيفة ميرور البريطانية.

وتحرص الأسرة على أن تتضمن وجبة الإفطار يومياً عناصر غذائية شهية ومفيدة كالحضارات والفواكه والنشويات لجو، الذي يتناول إفطاره يومياً مع أسرته عبر نافذة غرفة الطعام، التي تطل على حديقة المنزل.

وتقول الصحيفة عن الأب ناان 34 عاماً قوله إن الجممل جو تم جلبه من روسيا، ويعيش في مزرعة الأسرة ضمن مجموعة حيوانات يتم تدريبها للعمل في الأفعاف والبرامج والإعلانات التجارية، لكن جو هو الحيوان الوحيد الذي بدأ يتخلف على الأسرة ويشاركها طعامها.

شرطي يعثر على 10 آلاف يورو

عثر شرطي ألماني على أكثر من عشرة آلاف يورو في مدخل أحد المؤسسات الحكومية بمدينة فايلينجن بولاية بادن فورتمبرج جنوب ألمانيا.

وأفادت الشرطة بأن الشرطي لاحظ يوم الجمعة الماضية وجود كومة من الأوراق المتناثر على الأرض أمام مدخل الإدارة، وأنه ظن في البداية أن هذا الورق عبارة عن منشورات وذلك قبل أن يكتشف عند الاقتراب منها أنها أوراق نقدية من اليورو.

التقط الشرطي النقود ثم حملها إلى أقرب بنك وطلب من موظفيه معرفة ما إذا كانت هذه النقود حقيقية أم مزيفة ثم حملها بعد التأكد من أنها أصلية إلى مركز الشرطة حيث ظلت هناك على مدى اليومين الماضيين أملاً في أن يسأل عنها صاحبها وهو ما لم يحدث، لذلك أودعت الشرطة هذا المال لدى مكتب المقودات بالمدينة.



تحتاجين إلى نمط حياة صحي خلال الحمل

تدركين أنك حامل، فتتضرطين فجأة إلى التخلي عن (أو الحد من) الكثير مما اعتدت تناوله خلال يومك، مثل القهوة، السجائر، وشطيرة لحم الحبش الجاهزة. إذ، ماذا يمكنك أن تفعلي بدلاً من ذلك؟

خلال الحمل، لا تعني التفكير في ما عليك التخلي عنه. تذكر لورا رايلى، طبيبة توليد وأمراض نسائية ومديرة قسم المخاض والتوليد في مستشفى ماساتشوستس العام ومؤلفة كتاب 'You & Your Baby, Pregnancy (أنت وطفلك، الحمل)'،

بدل تبني موقف سلبي، استغلي هذه الفرصة لاتباع نمط حياة صحي ندرك جميعنا أن علينا تبنيه فضلاً عن ذلك، عندما تتريئين قليلاً وتفكرين ملياً في هذه المسألة، تدركين أنك لن تضطري إلى التخلي عن أمور ذات قيمة إليك بعض الاستراتيجيات التي تساعدك في التأقلم، فيما تتخلصين من روتينك القديم.

احصلي على الطاقة من دون الإكثار من الكافيين - تناولي ست وجبات صغيرة يومياً يعتبر بعض الخبراء حل الوجبات الست الأفضل فبدل أن تلتهمي ثلاث وجبات كبيرة، تناولي مجموعة من الوجبات الصغيرة الصحية خلال اليوم كي تحولي دون ارتفاع نسبة السكر في الدم وانخفاضها سريعاً. هكذا تتفادين تراجع مستوى طاقتك. الوجه الإيجابي: تذكر رايلى: أنت حامل، ويفترض أن تشعرين بالتعب.. بكلمات أخرى، لا تترددي في أخذ قبولة وفي الحد من الجهود الذي تبدلينه عادة لا تشعرين بالذنب.. واحرصي على أن تحصلتي كل ليلة على قسط واف من النوم.

حاولي أن تهدئي من دون اللجوء إلى التدخين - الجني إلى تمارين اليوغا للتنفس.. تعلمك برامج الإقلاع عن التدخين للتنفس بعمق، التمتع، وتقنيات الاسترخاء التي تساعدك في التأقلم مع الرغبة في التدخين. وتعتبر اليوغا مزيحاً مميّزاً من هذه الخطوات الثلاث. كذلك تشكل طريقة فاعلة للتأقلم مع التوتر. لذلك لا تترددي في المشاركة في صف يوغا مخصص للحوامل بغية تعلم بعض الحركات.

تتمتعى بطلة مميزة من دون الكعب العالي - اتعلمي أحذية كعيبها عريض أو منخفضة (أقل من 7 سنتيمترات). يتبدل مركز الجاذبية في جسمك بسبب الحمل ولا تريدين بالتأكيد بالمخاطرة بالتعرض للتأويل أو السقوط.

الوجه الإيجابي: تتوافر في الأسواق أحذية مناسبة تتماشى آخر صيحات الموضة.

حاولي إعداد اللحوم التي تودين تناولها بنفسك.. لا



تنفق 100 ألف جنيه لاستعادة خاتم زواج

افضت امرأة بريطانية في الـ 66 من العمر 100 ألف جنيه استرليني، أي ما يعادل 164 ألف دولار، في معركة قضائية امتدت 5 سنوات لاستعادة خاتم زواج من شريك حياتها السابق بعد طلاقها منه.

وقالت صحيفة ديلي تلغراف إن المدرسة المتقاعدة، جوديث سوندرز، كانت اهدت خاتم الزواج إلى زوجها حين اقترنا قبل 4 عقود، وتريد استعادته منه على الرغم من أن محكمة أمرت زوجها السابق بمنحها 500 ألف جنيه استرليني كتسوية الطلاق.

واضافت أن جوديث قررت الطعن بالحكم أمام محكمة الاستئناف وأبلغتها في جلسة استماع بأن زوجها السابق، تريفور أونوين، كان عاطلاً عن العمل وممساً حين وقعت في غرامه، وقامت بمساعدته مادياً بما في دفع تكاليف زفافهما وخاتمي الزواج.

وأشارت الصحيفة إلى أن تريفور (66 عاماً) تمكن من بناء مستقبل مهني ناجح كرجل أعمال وجمع ثروة مقدارها 1.5 مليون جنيه استرليني حين قرر الانفصال عن جوديث بعد 40 عاماً من الزواج، والتي ادعت بأنه رفض إعادة خاتم الزواج الذي اهدته له و أفق أصابته بسكتة دماغية لإجباط جهودها.

ونسبت إلى جوديث قولها إنها افقت 100 ألف جنيه استرليني حتى الآن في معركتها القضائية لاستعادة خاتم الزواج من زوجها السابق بعد انفصالها عام 2004 وطلاقها سنة 2007. واضافت أن الخاتم مصنوع من الذهب عيار 22 قيراطا ودفعت ثمنه حين تزوجت تريفور لأنه كان عاطلاً عن العمل، وتريد استعادته بعد الطلاق.

البريطانيون الأكثر إيماناً على التنازل

أظهرت دراسة جديدة أن البريطانيين هم الأكثر إيماناً على مشاهدة التلفزيون في أوروبا بعد نظرائهم البلغار.

ووجدت الدراسة، التي نشرتها صحيفة ديلي ميل، أن 32% من البريطانيين يشاهدون التلفزيون لمدة أكثر من ثلاث ساعات في أيام الأسبوع العادية، بالمقارنة مع 43% من البلغار.

وقالت إن الإيرلنديين جاؤوا في المرتبة الثالثة بـ 28% تلاهم الألمان بـ 13%. مشيرة إلى أن المعدل الأوروبي لشاهدة التلفزيون لمدة ثلاث ساعة في أيام الأسبوع هو 21%.

واضافت الدراسة أن البريطانيين هم الأقل احتمالاً لمشاهدة الأخبار وشؤون الساعة على شاشات التلفزيونية خلال أيام الأسبوع.

واشارت إلى أن 13% من البريطانيين لا يشاهدون الأخبار، بالمقارنة مع 4% فقط مع نظرائهم في ألمانيا والندمارك وهنلندا.

علق بمقبض التواليت فاستدعى الإطفاء

اضطر رجل ويلزي لاستدعاء رجال الإطفاء بعد أن علق بمقبض ورق التواليت بدورة مياه منزله.

وقالت صحيفة ديلي ميرور إن رجال الإطفاء تمكنوا من تحرير الرجل من القبض، لكنه احتاج إلى مساعدة طبية من المسعفين.

واضافت أن الرجل الويلزي، الذي لم يتم الكشف عن هويته لأسباب معروفة، لم يكن قادراً على الحركة بعد أن علق بمقبض ورق التواليت، لكن وحسن حظه كان هاتفه المحمول بحوزته فقام على الفور بالاتصال بفوج الإطفاء.

واشارت الصحيفة إلى أن رجال الإطفاء نصحوا الرجل، القيم بمدينة نيوبورت في جنوب ويلز، بتجنب اقحام نفسه في مأزق مماثل مرة أخرى.

ونسبت إلى المتحدث باسم فوج إطفاء ويلز قوله نتعامل مع الكثير من الأمور الغريبة إلى درجة تثير الضحك والاشتراب، مثل هذا الحادث، ولا نتأكد أن أي شخص عاقل يرضي بأن يأتي طاقم كامل من رجال الإطفاء لرؤيته في ذلك الوضع.

احذروا كثرة التفكير بالماضي

يعيش كثير منا أسرى الماضي فنجدهم لا يستطيعون التخلص منه في تفكيرهم أو سلوكهم مع العلم بأنه من المستحيل تغيير ما حدث في الماضي فلو أن شخصاً تمنى أن غسل سيارته بالأمس فانه مهما أطال التمني لن يجعل سيارته نظيفة. يمكن للإنسان أن يختار بين الاستسلام للماضي وبين التعلم منه فالاستسلام للماضي يثير المشاعر السلبية عند تذكر أي حادثة أو تجربة غير مرضية ولكن التعلم من الماضي يعني قبول الإنسان نفسه كما هو الآن دون التعلق بأوهام ما حدث في الماضي من حيث كونها عواقب نفسية عن تحقيق الأهداف الحالية عندما يسترجع الإنسان ذكريات مؤلمة فانه يطلق العنان للمشاعر السلبية من شعور بالذنب أو تأنيب للضمير وغيرها.

وردما وجه الإنسان اللوم للناس أو سوء الحظ مما قد ينتهي به إلى الشعور بالغضب أو الرغبة في الانتقام مما حدث في الماضي من قسوة الوالدين أو فقد عزيز أو وقوع حادث أليم وغيرها تجارب عانى منها كثير من الناس وخصوصاً الناجحون، ولكنهم نجحوا في التخلص منها وركزوا على لحظتهم الحاضرة ووجهوا القدرات والطاقت نحوها بدلاً من تضبيعتها في دوامة الهروب إلى الماضي.



اعتقل لتسليطه الليزر على مروحية

اعتقلت شرطة العاصمة البريطانية رجلاً في الـ 46 من العمر، لقيامه بتسليط أشعة الليزر بشكل مباشر إلى مروحية تابعة لها. وقالت شبكة سكاي نيوز، إن طاقم مروحية الشرطة استخدم معدات الفيديو لتتبع مصدر أشعة الليزر، حين جرى استخدامها أثناء قيام المروحية بمهمة في منطقة أوبرينتون في جنوب شرق لندن.

واضافت أن طاقم المروحية وجّه رجال الشرطة على الأرض إلى مصدر أشعة الليزر، وقاموا باعتقال الرجل وعشروا بحوزته على قمم يصدر هذه الأشعة، واقتادوه إلى مركز للشرطة بجنوب لندن حيث اعترف بالجرime.

واشارت سكاي إلى أن شرطة لندن وجهت تهمة تهديد سلامة طائرة إلى الرجل وأخلت سبيله بكفالة على ذمة التحقيق. وكانت هيئة الطيران المدني في بريطانيا سجّلت العام الماضي وقوع 1570 هجومًا بأشعة الليزر استهدف طائرات قبل هبوطها في مطارات، بيرمنغهام، مانشستر، وليزبول، وبرايسنتول، وهيرشو، وغاتويك، ومقاطعة مدلاندرز الشرقية.

وقالت إن الطائرات تتعرض لهجمات بأشعة الليزر بمعدل 5 مرات في اليوم تصدرها أقلام خاصة يمكن شراؤها عن طريق الإنترنت بقيمة 12 جنيهها استرلينيًا للقلم الواحد، لكن هناك أجهزة أكثر قوة تُصدر أشعة ليزر خضراء زاهية كلفة الواحد منها 400 جنيه استرليني ويصل مداها إلى مسافات بعيدة.



احتفالات العيد الوطني تتواصل بمدينة العين

عيضة المنهالي وفايز السعيد وديانا حداد وعبد المنعم العامري يتواصلون مع الجمهور حتى ساعة متأخرة من الليل



الوطنية . هذا وقد شهدت سماء المدينة إطلاقاً للألعاب النارية التي أخذت أشكالاً مختلفة ليكون من بينها شكل النخلة التي تمثل إحدى روافد التراث لأبناء الإمارات حيث أطلقت هذه الألعاب في الساحة المقابلة لمدينة العين إضافة إلى الساحة الخارجية من أسوار مدينة ألعاب الهيلي. كما شهدت سماء المدينة عروضاً لفريق الإمارات لعروض الجوية .

وأخوانه حكام الإمارات وسمو الشيخ محمد بن زايد آل نهيان ولي عهد أبو ظبي نائب القائد الأعلى للقوات المسلحة . كما شهدت حدائق مدينة العين ومنها حديقة الجاهلي ومنشعب مبرزة الخضراء فعاليات متعددة تعكس فرحة أبناء الإمارات بالعيد الوطني حيث عقدت عدة مسابقات ليكون من بينها المسابقات التراثية التي تنافس عليها طلاب وطالبات المدارس تأكيداً للهوية

يتملك مشاعر وقلوب الحضور من خلال أغان عشقها جمهوره. وهكذا استطاع جمهور مدينة ألعاب الهيلي أن يتواصل مع فعاليات احتفالات العيد الوطني والتي امتدت إلى خارج المسارح بل إلى خارج أسوار الهيلي حيث تواصلت الاحتفالات أمس الأول داخل شوارع المدينة من خلال السيارات التي تحمل أعلام الدولة وصورة مؤسس دولة الاتحاد الشيخ زايد بن سلطان آل نهيان وصورة صاحب السمو رئيس الدولة

أحبه كما استطاع الفنان فايز السعيد وبمهارته الفنان المبدع أن يستحوذ على مشاعر كل الحضور من خلال الأناج التي قدمها ولاقت استحساناً وتجاوباً من عشاق الأغنية الخليجية وقد حاول عدد من جمهور المسرح الكبير المطالبة بإعادة بعض المقاطع الغنائية لتلقى هذه المطالبة تجاوباً كبيراً بل استحساناً من قبل الفنان وجاءت الفقرة التي كانت أكثر جماهيرية لتقدمها الفنانة ديانا حداد حيث استطاعت وبمهارة الفنان أن تستحوذ على رضا كل من حضر الاحتفالية لتبادر بتقديم العديد من الأغاني التي جاءت بناء على طلب الجمهور. كما جاءت فقرة الفنان عبد المنعم العامري التي استطاع من خلالها أن

•• العين-الفجر: تصوير - محمد معين:

تواصلت احتفالات مدينة العين بالعيد الوطني لليوم الثاني أمس الأول حيث شهد الحفل الذي استضافته مدينة ألعاب الهيلي إقبالا يفوق التوقعات وكان هذا واضحاً في امتلاء المسرح الكبير الذي يتسع لآلاف الزوار من عشاق الطرب الخليجي حيث شهد الفنان عيضة المنهالي بالعديد من الأغاني التي لاقت تجاوباً واستحساناً كبيرين من جموع المشاهدين وكان هذا واضحاً في الأعداد التي تمايلت على الأناج المقدمة بل حرص الكثيرون على ترديد بعض المقاطع اللحنية التي جعلت المطرب يكون أكثر تجاوباً مع جمهوره الذي



الأكلات الشعبية والعودة للتراث

•• العين-الفجر:

التراث كان حاضراً في فعاليات العيد الوطني بمدينة ألعاب الهيلي حيث خصصت مساحة لإعداد الوجبات الشعبية ليكون من بينها خبز رفاق واللقيمات وغيرها من الأكلات التي كانت تقدم للزائرين رغبة في القائمين على هذه الفعالية بتعريف كل زائر بتراث الإمارات والحث على التمسك به .



الطفلة المبدعة حلا ترك

•• العين-الفجر:

الطفلة الموهبة حلا ترك استطاعت وبمهارة أن تجذب الأطفال ومعهم الأمهات إلى مسرح الطفل الذي امتلأ عن آخره رغبة في مشاهدة الفقرات الإبداعية التي قدمتها الفنانة حلا ترك . هذا وقد حرصت الفنانة الطفلة حلا أن تقدم الجديد إلى جانب قديمها الذي لا يملأ الأطفال والأمهات معاً.

وفد وزاري من البرتغال يبحث التعاون الزراعي مع جامعة الإمارات



•• العين - الفجر:

بحث سعادة الدكتور نونو فييرا بريو وزير الدولة للشؤون الزراعية والأبحاث الغذائية البرتغالي والوفد المرافق له مجالات التعاون المشترك مع جامعة الإمارات العربية المتحدة حيث بحث الوفد الزائر أفاق التعاون في المجالات العلمية والبحثية إضافة إلى تعزيز التعاون في مجالات التعاون الغذائي والزراعي وتبادل الخبرات في هذا المجال.

جاء ذلك خلال زيارة الوفد الزراعي البرتغالي لحرم جامعة الإمارات ولقائه بسعادة الدكتور علي راشد النعيمي مدير الجامعة بحضور الأستاذ الدكتور محمد البيبي نائب مدير الجامعة للشؤون العلمية والأستاذ الدكتور رياض عبد الطيف المهيدب نائب مدير الجامعة لشؤون الدراسات العليا والبحث العلمي والأستاذ الدكتور غالب الحضرمي عميد كلية الأغذية والزراعة بجامعة الإمارات حيث عرض الدكتور بريو خلال الاجتماع عدة محاور وأطر لفتح آفاق التعاون المشترك بين المؤسسات الزراعية البرتغالية وجامعة الإمارات حيث قال إن دولة الإمارات تشهد طفرة نوعية في مجال التطوير الزراعي والغذائي وهناك اهتمام كبير وواضح في دعم وتنمية مجال الزراعة والغذاء في دولة الإمارات وهو بحد ذاته يعتبر تحدي كبير لأننا نعلم طبيعة البيئة هنا فهي بيئة صحراوية تستلزم جهوداً حثيثة ومضنية لزراعتها والنجاح والاستمرار في الزراعة ، هذا بالإضافة إلى الرعاية والعناية الكبيرة التي توليها الإمارات لجانب الثروة الحيوانية والاهتمام الكبير التي يحظى به هذا الجانب الغذائي المهم.

ويبين وزير الدولة للشؤون الزراعية والأبحاث الغذائية أنه مهتم وبشكل كبير بالاستفادة من الخبرات الإماراتية وتبادلها بين الطرفين إضافة إلى أهمية تعزيز التبادل الأكاديمي والبحثي والعلمي وحتى على مستوى تبادل الطلبة وتأطير ذلك كله باتفاقية تعاون بين الوزارة والجامعة. من جانبه شكر الدكتور علي راشد النعيمي زيارة الوفد البرتغالي واهتمامه بتطوير التعاون في مجال الأبحاث الزراعية ومجالات التبادل الأكاديمي والطلابي وقدم مدير الجامعة للوفد الزائر لمحة سريعة عن تطور جامعة الإمارات ومراكزها البحثية ، خاصة فيما يتعلق بجانب الأغذية والزراعة والمختبرات التي استحدثتها الجامعة في هذا المجال. وقال الدكتور النعيمي إن جامعة الإمارات ترحب بفتح أبواب التعاون العلمي مع البرتغال والجامعة تسعى

لتدشين مرحلة جديدة من التبادل البحثي والعلمي لتطوير المهارات وصلتها إضافة إلى أن الجامعة ترحب باستقبال طلبة برتغاليين للدراسة والتدريب في الكلية الإمارات ضمن برنامج الطلبة الدوليين الذي تعتمد الجامعة . من جانبه قال الدكتور غالب الحضرمي عميد كلية الأغذية والزراعة أن زيارة الوفد البرتغالي للجامعة ومختبراتها ولقائه بأعضاء هيئة التدريس في الكلية والطلبة وزيارة المختبرات يعتبر مؤشر مهم على المكانة الجيدة التي تتمتع بها كلية الأغذية والزراعة بجامعة الإمارات إضافة إلى السمعة الدولية التي يحتلها قطاع الزراعة والأغذية بدولة الإمارات الأمر الذي أصبح يدفع بدول لها باع طويل في هذا المجال أن تطلب الاطلاع على تجربتنا وتبادل الخبرات مع خبرتنا في مجال التنمية والتطوير الغذائي والزراعي وتم الاتفاق على وضع تصور مبدئي لاتفاقية مشتركة للتعاون المشترك.



منوعات العقل

23



احذروا أملاح الحمام

تباع في السوق السوداء عقاقير تسمى (أملاح الحمام) bath salts ارتبطت مع 23 ألف زيارة إلى غرف الطوارئ في الولايات الأمريكية. وهذه العقاقير التي أصبحت راجحة في السنوات الأخيرة مشابهة للأدوية المشددة. وبغض النظر عن الاسم، فهذه العقاقير الصناعية ليست لها علاقة بصابون أو بودرة الحمام التي توضع في ماء الحمام، بل هي عقاقير لها اسم مشابه فقط. ورغم أن تداولها يعتبر قانونياً، نظراً لبيعها بمسميات مغايرة لسبب استخدامها، فإن استعمالها قد يكون خطراً جداً. وقد قامت مؤسسة إدمان العقاقير والصحة العقلية الأمريكية بنشر نتائج دراسة قيمت علاقة استخدام هذه العقاقير مع دخول متناوليها إلى غرف الطوارئ. وبحسب د. أليوتور ماكنايسي رئيس القسم الطبي في المؤسسة، يرتبط تناول هذه العقاقير مع خطر ارتفاع ضغط الدم، نوبة صرع، أفكار انتحارية، اعتلالات قلبية، تدهور أي اعتلال نفسي وفي بعض الحالات قد تؤدي إلى الوفاة إن تناولت مع عقاقير أخرى.



أغذية القلب .. للتركيز

وجد الخبراء أن تناول الأغذية الصديقة للقلب يفيد في تحسين الذاكرة والقوى الذهنية أيضاً. لذا، ينصح الخبراء بتناول الأغذية الغنية بالأميغا (مثل السلمون واللوز والجوز وبذر الكتان) والدهون الاحادية غير المشبعة (المكسرات وزيت الزيتون والافوكادو) ومضادات الأكسدة (مثل التوت والتفاح والفاصوليا). وهي من الأغذية التي اقترح دورها المساعد في تعزيز نشاط القوى الذهنية لمرضى الزهايمر. كما وجدت دراسات أن بعض البهارات لها اثر منشط للذاكرة أيضاً، مثل الدارسين (القرفة) والزعرتر البري وجوزة الطيب والكرم.



تعديلات صغيرة في طريقة أكلنا تؤدي إلى آثار مهمة

لتحسين صحة القلب .. خيارات غذائية أفضل

اتباع حمية غذائية تحمي القلب أمر أسهل مما نظن. كل ما يتطلبه الأمر إحداث بعض التغييرات البسيطة في الخيارات الغذائية. يمكن أن يقدم بعض البدائل البسيطة منافع صحية كبيرة.

يعتبر معظم الناس أن الألوان فات على التغييرات الغذائية الصحية بحسب كاشي ماكنانوس، مديرة قسم التغذية في مستشفى بريغهام للنساء التابع لجامعة هارفارد. تقول: (تشمل الحمية الأمريكية النموذجية حصة كبيرة من الدهون غير الصحية، وكمية قليلة من الفاكهة والخضار، وكمية مفرطة من السكر والصوديوم، ونسبة قليلة من الألياف. هذا ما يؤدي إلى زيادة خطر الإصابة بأمراض القلب والسكري والبدانة). حتى لو كنا نعرف هذه المعلومات، سنتردد على الأرجح في إحداث تغييرات شاملة في طريقة أكلنا. لكن لحسن الحظ، لا تفرض علينا الحمية الصحية التي تسمى القلب الاختيار بين امرين. بل يمكن أن تؤدي تعديلات صغيرة في طريقة أكلنا الراهنة إلى آثار مهمة.

سألنا د. ماكنانوس ود. ميشيل هاوزر، رئيسة طهاة مرخصة وأستاذة تغذية وزميلة في قسم الطب الباطني في (تحالف كامبريدج الصحي) التابع لجامعة هارفارد، عن طريقة تحويل الحمية الأمريكية النموذجية إلى نظام صحي للقلب. تساهم اقتراحاتها في تخفيض نسبة الدهون المشبعة والدهون المتحولة والسكر والصوديوم والسعرات الحرارية وزيادة كمية الألياف والمغذيات. ستساهم تلك التعديلات البسيطة في:

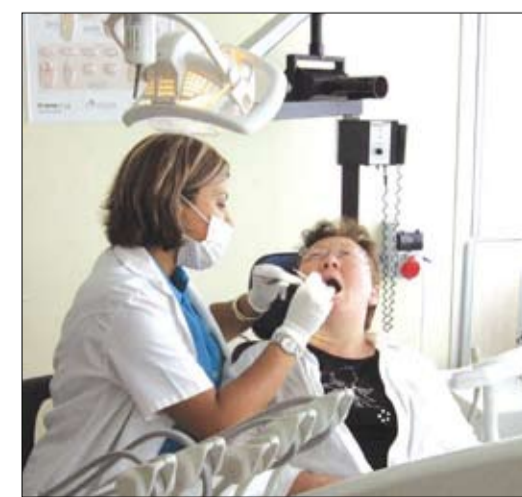
- الحماية الغذائية في إبقاء الشرايين مرنة وتخفيض خطر تراكم الصفائح الدهنية التي يمكن أن تؤدي إلى نوبة قلبية. يعني أن نتذكر أن الاعتدال مفتاح النجاح، حتى عند القيام بهذه الخيارات الصحية.
- الفطور:
- خبز محمص مدهون بالزبدة:
- خيارات بديلة: خبز حبة كاملة أو خبز برعم القمح مدهون بزبدة اللوز وزيت الزيتون أو اللبن.
- السبب: زيادة استهلاك الألياف والبروتينات وتخفيض الدهون غير الصحية والسعرات الحرارية.



يؤدي الى خسارة كمية كبيرة من العظم!

فقدان الأسنان .. مشكلة صحية أكثر من جمالية

أن الأطباء باتوا يعتمدون اليوم قطعياً تزول من تلقاء ذاتها. يُعتبر تجاهل تنظيف الأسنان بالخيوط والفرشاة من أسباب تلف السن المزروعة. كذلك قد يُصاب المريض بعدوى ما إن لم تنظف هذه السن والمنطقة المحيطة بها بطريقة مناسبة. كذلك تبين أن التدخين يؤدي إلى فشل جراحة زراعة الأسنان، ومن الضروري التوقف عنه بعد الخضوع لجراحة معاملة. وإذا رغبت في الحصول على معلومات إضافية، فاقصلي بطبيب أسنانك.



عناية بالأسنان المزروعة

بعد الانتهاء من زراعة السن، من الضروري الحفاظ على نظافة الفم والأسنان باستمرار لضمان التحام السن المزروع والبنية العظمية بشكل ملائم. وإذا اعتنى المريض بنظافة أسنانه وحافظ عليها، فقد تبقى السن المزروعة في مكانها لأكثر من 40 سنة. تستغرق عملية الشفاء من جراحة زراعة الأسنان نحو ستة أشهر، في حين تستغرق عملية تحديد التاج المناسب وتركيبه نحو شهرين. لكن هذه الفترة الزمنية قد تتبدل بتبدل الحالات والعلاجات، ولا بد من زيارة الطبيب بعد ذلك بشكل منتظم لمراقبة التقدم الذي يحرزه المريض.

عناية ما بعد الجراحة

بعد الجراحة بخمسة إلى سبعة أيام، يجب أن يقتصر طعامك على مأكولات طرية. وإذا اضطر الطبيب إلى إجراء بعض القطب، يلزم نزعها، مع

من دون قلق بشأن سقوطها أو تخلصها. بالإضافة إلى ذلك، من الممكن زرع السن من دون التضحية بالأسنان المجاورة أو إلحاق ضرر بها. في المقابل تتطلب الطرق الأخرى خلع السن الملائمة لتركيبة جسر. وسواء كنت تعاني فقدان سن واحدة أو أسنان عدة، تبقى زراعة الأسنان الطريقة المفضلة لاستبدال ما خسرت.

ما هي زراعة الأسنان؟

تشكل الأسنان المزروعة نظاماً لاستعادة الأسنان المفقودة، وتتألف السن المزروعة من برغ من التيتانيوم وتاج. تقوم عملية زراعة الأسنان على إحداث ثقب صغير لإدخال البرغي. بعد ذلك يوضع البرغي المصنوع من التيتانيوم في موضعه، يثبت السن في مكانها. ويستخدم الجراحون عادة وسائل جراحية لتوجيههم خلال زراعة الأسنان. بعد إحداث الثقب، يوضع البرغي في مكانه. ثم تدفع أنسجة اللثة المحيطة فوق البرغي، الذي يوضع في أعلاه غطاء واق، وتترك اللثة لتشفى. بعد انتهاء عملية الشفاء، يصل الجراح بالبرغي دعامة تتصل بدورها بالتاج الذي يُزرع. بعد وضع الدعامة، يعد الجراح تاجاً مؤقتاً. وتنتهي عملية الزرع عندما يُستبدل التاج

الطويلة الأمد قد تجعل الناس يبدلون رأيهم بسرعة ويدركون أنها مشكلة بالفعل.

يزيد عدم استبدال السن التي فقدتها خطر خسارة السن الملائمة. كذلك تؤدي الفجوة التي تخلفها السن المفقودة إلى خلل في استقرار الأسنان وتزيد احتمال أن تتخلخل السن الملائمة وتسقط.

ولا يقتصر الضرر عند هذا الحد. يتعرض الإنسان إلى خسارة كمية كبيرة من العظم نتيجة خسارة السن. ومن الممكن أن تتفاقم هذه الخسارة تدريجياً بمرور الوقت. فتؤثر خسارة العظم في شكل الفك، العضة، ومستقبل الأسنان المتبقية. كذلك قد تواجه صعوبة في مضغ الطعام جيداً. وقد ينعكس ذلك سلباً على صحتك وغذائك لأنك لن تتمكن من تناول الأطعمة كافة. في المقابل، تتدهور صحتك وتعاني السمّة أو ربما الداء السكري (بسبب غذائك غير السليم) نتيجة فقدان عدد من أسنانك. علاوة على ذلك، إن كنت تستعمل طقم أسنان، فقد تعجز عن استعمال طقم



خسارة بالغة الأهمية

يمكن استبدال السن المفقودة بطرق عدة، منها جسر يُركب على الأسنان، طقم أسنان جزئي يمكن نزعها، أو زراعة سن. لاقط زراعة الأسنان رواجاً بين جراحي الأسنان والمرضى على حد سواء نظراً إلى فوائدها الطويلة الأمد. صحيح أن كلفتها أكبر إلا أن السن المزروعة تعود على المريض بفوائد جمة بمرور الوقت، فهي لا تتطلب عناية خاصة، وقد تدوم لسنوات



تمتع بأجمل اللحظات فور وصولك الى هذا البلد الجميل

سويسرا.. مناظر خلابة وجبال شاهقة وبحيرات جميلة

سويسرا مكان رائع لتمضية عطلة عائلية. مع جبالها الشاهقة وبحيراتها الجميلة وجولات القطار التي تنتقل بين المناظر الخلابة أثناء التجول في أنحاء البلد وصولاً إلى الوجهة المنشودة، ستستمتع أنت وعائلتك حتماً بأجمل اللحظات فور الوصول إلى هذا البلد الجميل.



المكان قليلاً كل سنة ويحتاج الموقع إلى صيانة دائمة. إذا لم تكف بهذه المناظر، يمكن زيارة جسر سيغريسيول المعلق في شون. شون منطقة رائعة لتمضية الوقت وفيها طعام مدهش ومعالم تاريخية. بعد تمضية النهار بالتجول بين قصور شون (اطلب الحزمة التي تسمح للأولاد بأداء دور الفرسان)، يمكن زيارة ثلاثة قصور وإتمام المهام الموكلة لكم مثل (المبارزة) من على حصان خشبي واستعمال دروع فخمة لأداء دور فرسان حقيقيين! ثم يمكن القيام بنزهة فريدة من نوعها. عندما تكون معلقين في الهواء، نشعر بأن كل خطوة نخطوها تحرك الجسر الذي يتأرجح بفعل الرياح. إذا لم تكن من ضعيفي القلوب، يمكنك الاستمتاع بالمناظر الخلابة التي تخطف الأنفاس حرقياً.

راهب (أي (موتش)) من الغول المتوحش (أي (إيجر)) الذي كان يريد الاعتداء عليها. أثناء التجول حول القمة، يمكن رؤية وفعل نشاطات كثيرة في مساحات داخلية. ثمة مركز يمكن (اختبار) طريقة العيش في الجبال على مر السنين. ثم يمكن الخروج من هناك (بحذر شديد لأن الأرض زلقة!) نحو (سفنكس) الذي يشمل أفضل المناظر في أوروبا، في أي يوم صالٍ، يمكن رؤية أجزاء بعيدة تصل حتى فرنسا وألمانيا وإيطاليا. احرص على تخصيص بعض الوقت لزيارة "قصر الثلج" (أشبه كهف متعرج يشمل تماثيل جليدية، وتكون الجدران والسقوف والأرضيات مصنوعة أيضاً من الجليد). قبل أن تنسى، حرارة أجسام السياح تذيب الجليد، لذا تغير معالم

مفعمة بحس المغامرة، ومساحات معدة لقطع مسافات طويلة، ومغامرات متنوعة على الثلج، ولا تنسى (قصر الثلج).

حيوانات ونباتات

عند التوجه إلى أعلى يونغفراو (في وسائل نقل متنوعة)، لا مفر من الاندهاش بالمناظر الخلابة، من حيوانات ونباتات، وقد نشعر أيضاً بتساقط الثلج الناعم (حتى خلال الصيف). تمكنا من صنع كرات ثلج أثناء زيارة البلد في الصيف الماضي، لكن قبل لنا إن هذا الجو غير مألوف في تلك الفترة من السنة. تتعدد مسارات الشتي وهي توفر مناظر مدهشة لا تقتصر على الجبال الثلاثة (إيجر وموتش ويونغفراو) بل تشمل أيضاً بحيرة ثون وبحيرة برينز. أسماء الجبال مستوحاة من أسطورة عن شابة تذيب الجليد، لذا تغير معالم

بعد النزول من الجبل، يمكن تمضية اليوم بطريقة ممتعة ومثيرة للاهتمام مع الأطفال في مزرعة Agrovision حيث نكتشف كيف يربي المزارعون الحيوانات وينتجون المواد الغذائية. يستطيع الأطفال أن يلعبوا مع الحيوانات، كما يمكن المشاركة شخصياً في تجارب عدة، بالإضافة إلى الحيوانات، ثمة ملعب ومنطقة مخصصة لاجتماع الجماعات الكبرى ومطعم حائز على جائزة، وهو يقدم مأكولات محلية وعضوية حصراً (معظمها يُصنع في ذلك الموقع).

من المدهش أن نشاهد كيف يُصنع الخبز في قرن ضخمة وتقليدية.

شرح لنا مزارع متخصص جداً أن زرع وأكل الأنواع العضوية لا يفيد الحيوانات والناس حصراً، بل إن هذه الطريقة تخفّض الكلفة وتحمي البيئة. كان لديه الكثير ليقوله بشأن ممارسات الزراعة ونمط الأكل من المزرعة إلى المائدة. تعلمت الكثير هناك وكذلك فعل ابني الذي يبلغ 5 سنوات، فقد أحب معرض النحل وخليه العمل واكتسب معلومات عن النحل وما يفعله. كذلك، استمتع باللعب مع الحيوانات، وكان ذلك اللعب الضخم طريقة رائعة لتفريغ فائض طاقتي. لن تكتمل أي رحلة إلى سويسرا من دون زيارة (أعلى قمة في أوروبا)، وهي معروفة باسم (يونغفراو). هي تشمل أعلى محطة سكة حديد في أوروبا، (يونغفرايوتش)، فضلاً عن مصاعد للتلّج، ونشاطات

كثيرة، على علو سبعة آلاف قدم تقريباً فوق مستوى البحر، مع رؤية مناظر مدهشة على طول الطريق. تكون السكة التي تصل نحو القمة مدهشة ومرعبة في آن، فهي شديدة الانحدار وقد يضطر البعض إلى التمسك بمقاعدهم أثناء المرور بين تلك المناظر الجميلة. من ذلك المستوى العالي، يمكن رؤية أكثر من 70 قمة وخمس بحيرات. كذلك، يمكن زيارة مطاعم عدة وتمضية بعض الوقت في إحدى حدائق (جبل بيلاتوس) والذهاب للتلّج أو التوجه نحو (حديقة الحبال). تتوافر هذه الخدمات بين شهري مايو ونوفمبر، بحسب حالة الطقس.

جسر تشابل

عند العودة إلى لوسيرن، يجب التوقف على (جسر تشابل). إنه أكثر مكان يستحق التصوير في سويسرا، وهو أمر مبرر. يمتد هذا الجسر والبرج القديم على طول النهر ويشمل لوحات تعود إلى عام 1300. أصبح (جسر تشابل) أشبه برمز لمنطقة لوسيرن ولا يرغب أحد في تفويت هذا المكان. لكل من يرغب في الاستمتاع بوجبة سويسرية تقليدية، يقع مطعم (فوندو هوس) على بعد بضعة أحياء. يمكن أن يستمتع الزوار بطبق تقليدي من فوندو الجبنة مع أصناف متنوعة من الغموس، فضلاً عن فوندو الشوكولا مع الفاكهة للتحلية. إنه موقع رائع وحميم ويقع في مكان مناسب لتجربة طبق محلي مشهور.

تتوافر خيارات تناسب العائلة (بطاقة السفر السويسرية) التي تسمح بتوفير المال بسهولة أثناء التنقل. يقدم هذا الخيار رحلات غير محدودة عبر (نظام السفر السويسري) الذي يشمل قطارات وقوارب وحافلات وأنظمة نقل محلية في المدن، فضلاً عن إمكان الدخول مجاناً إلى أكثر من 450 متحفاً. يمكن الحصول أيضاً على خدمة الإنترنت اللاسلكية مجاناً والاستفادة من خدمة (الأمّعة السريعة) التي تضمن تسليم الأمّعة في اليوم نفسه بين 46 مدينة في سويسرا، وفق وزارة السياحة السويسرية.

تشمل المواقع التي يجب رؤيتها في هذا البلد (جبل بيلاتوس): تقع قمة الجبل على علو سبعة آلاف قدم ويمكن الوصول إليها عبر القطار أو التلفريك الجوي أو الجندول أو سلك الحديد الأضد انحداراً في العالم. إذا اخترت (الرحلة الذهبية)، يمكن مشاهدة عدد من أفضل المناظر في سويسرا خلال يوم واحد. انطلاقاً من جولة القارب التي تبدأ في بحيرة (لوسيرن)، يمكن خوض تجربة مريحة من داخل القارب أو خارجه وسط مياه صافية تحيطها الجبال. قد يختار بعض الركاب النزول في واحدة من محطات عدة مثل الطاعم أو (المتحف السويسري للنقل) (أشهر متحف في البلد). يمكن ركوب القارب والتوجه نحو (أسيناشاستاد) (السكة الأضد انحداراً في العالم) ثم الذهاب إلى قمة (بيلاتوس)

منوعات الفجر

26



فيلا دي ليفا

جوهرة كولومبيا

على بعد بضع ساعات من العاصمة بوغوتا، تقع هذه المدينة الكولومبية الساحرة، التي أصبحت ملاذاً للسياح وسكان العاصمة، خاصة في إجازة نهاية الأسبوع، حيث تكثف مقاهيها ومطاعمها ومحلاتها التي تباع كل ما تزخر به كولومبيا من صناعات تقليدية. تسير بك الحافلة من بوغوتا إلى فيلا دي ليفا في طريق تحيطه الربى الخضراء وحقول الذرة التي تطل عليها أشجار الاوكاليبطوس، وتقع هذه المدينة في محافظة بويكا، التي تعد من المحافظات التاريخية في كولومبيا لدورها في حرب الاستقلال. وفي المكان المسمى جسر بويكا، حقق سيمون بوليفار في التاسع من أغسطس 1819 النصر المؤزر ضد القوات الأسبانية.

ويذكر نصب تذكاري في المكان ذاته بمرحلة الاستقلال هذه، التي سمحت بتحرير خمس دول هي: كولومبيا وفنزويلا والاكوادور والبيرو وبوليفيا، من قبضة الأسبان فيما ترفرف عاليًا، اعلام هذه الدول فوق هذا النصب. وعلى بعد 40 كيلو مترا من النصب التذكاري و3 ساعات ونصف الساعة عن العاصمة بوغوتا وغير بعيد عن وادي جفت مياهه، تظهر فيلا دي ليفا التي تعد من أقدم المدن الكولومبية في كولومبيا، محاطة بالصخور.. إنها مدينة كبيرة بواجهات فخمة، وأما منازلها فأبوابها ونوافذها من الخشب، في ما تعلوها شرفات جميلة ذات طابع موريسكي، ذي خصوصية أندلسية محضة. ورغم حرارة جو المدينة مقارنة بأسبانيا، فإن السائح يشعر وكأنه في قلب الأندلس بسبب هندسة المدينة التي تتوسطها ساحة كبيرة تصل مساحتها إلى 14 ألف متر مربع، وتتوسطها نافورة، بينما تحيط بها بيوت جميلة التصميم تم طلاؤها باللون الأبيض، فيما زين البعض منها بأفواس. وتمثل الساحة مركز الاحتفالات والمهرجانات التي تقام في المدينة كمهرجان الطائرات الورقية، الذي يقام في أغسطس، ومسابقة الجمال في أكتوبر، ومهرجان الأنوار في ديسمبر.

وأما الشوارع، فمرصوفة من كل الجوانب بالحصى حتى الطريق الذي يقود إلى متحف الفن الكولومبي. ومهما كانت وجهتك فلن تضيع أبداً في هذه المدينة التي تتميز بمحافلها المختصة ببيع التحف الفنية والتذكارات ومطاعمها وورشاتها المختصة بالصناعات التقليدية.

ومن أبرز ما تتفوق فيه فيلا دي ليفا وتخر به، هي أنها تستضيف أكبر عدد من المقيمين الأجانب الموجودين في كولومبيا، وأما فانوها التشكيليون فهم الأشهر في أميركا اللاتينية كلها، لذلك تشتهر أيضا بفاعات العرض التي تتسابق لتقديم جديد فنانين المدينة وغيرهم ممن يشرفهم عرض لوحاتهم في فيلا دي ليفا. ورغم عدد سكانها المتواضع، الذي لا يزيد على 12 ألف شخص (وقد تضاعف العدد في بضعة أعوام)، يقول المجلس البلدي للمدينة إن فيلا دي ليفا تشهد نمواً سنوياً تصل نسبته إلى 7.5% وأن هذه المدينة من أكثر المدن الكولومبية نمواً ديمغرافياً، حيث تشهد وضع أساس بيت ونصف البيت كل يوم، فيما يتم افتتاح مؤسسة سياحية جديدة كل شهر. هذه المدينة أصبحت اليوم ملاذاً للتقاعدين والعائلات، حيث ينتقل إليها العديد من العائلات التي تسكن بوغوتا نهاية كل أسبوع من أجل قضاء أيام سعيدة، والاستفادة من الأطباق الصحية التي تقدمها مطاعمها، والتمتع بجبال الطبيعة والتحف النفيسة والملابس، خاصة القبعات الكولومبية.



منوعات الفكر 27



قراءة جديدة يقدمها الفيلم لتحفة شكسبير الخالدة

(روميو وجولييت) قصة الحب الخالدة تعود للسينما



كايتي هولمز... تغرد أيضاً

انضمت النجمة الأمريكية كاي تي هولمز أخيراً إلى موقع تويتر، وسارت على خطى آلاف المشاهير الذين يتواصلون مع معجبيهم عبر التغريد. وأطلقت هولمز حسابها الخاص على (تويتر) تحت اسم holmeskatie. معبرة عن حماسها الشديدة للأمر، وكتبت في أول تغريدة تقول: «أنا سعيدة جداً لأنني على تويتر!». وألحقتها بتغريدة أخرى هي (أرسل أول تغريدات لي من جنوب إفريقيا)، كما نشرت صورة لها مع المغنية تايلور سويفت التي تعمل معها على تصوير فيلم The Giver من إنتاج نيكي سيلفر.



السريع صوب النجومية، ومن أعمالها (جراند كرو) وهي تصوير ينساب بعذوبة لدافيد تاترسال الذي صور سلسلة أفلام (حرب الكواكب) و(الميل الأخضر). وتعود المخرج كارلو كارولي الذي شاهدنا له أفلام (الأسطورة الأخيرة) 2007، و(رحلة السبراة) 1992 وهو هنا ورغم اشتغاله على الاحاسيس والعواطف الجياشة إلا انه يظل يقدم تحليلاً ممتعاً، عن آثار الصراعات على العواطف.. وكأنه يقوم الحب في زمن الصراعات. ويبقى ان نقول.. سر خلود (شكسبير) في تلك القراءات المتجددة لابتداعات صاغها منذ اربعة قرون من الزمان.

شكسبير للجيل الجديد كأحد أهم صناعات المسرح والشعر في التاريخ. تأتي هذه التجربة بعد سبعة عشر عاماً من الفيلم الذي حمل ذات الاسم والذي أخرجه باز لزمان ومن بطولة ليوناردو ديكابريو. عمل يذهب الى شهر قصة حب في العالم عبر كل العصور حيث الحب والألم والمأساة. وفي هذا العمل يذهب المخرج كارلو كارولي الى التقليدية في أدق تفاصيلها، وكانها تجعلنا نلث وراء الاحداث حتى ونحن نعلم قسوتها.. ونهايتها.. وأنها.. تلك الرؤية الأخرافية، التي تجتهد في تقديم قراءة عالية الجودة، سيكون لها أبعد الأثر، أولاً في مد جسور التواصل بين شباب اليوم وقامة شامخة من قامات الأدب العالمي (وليم شكسبير) وايضا اكتشاف مواهب سينمائية سيكون حضورها بمنزلة المدخل الى النجومية.

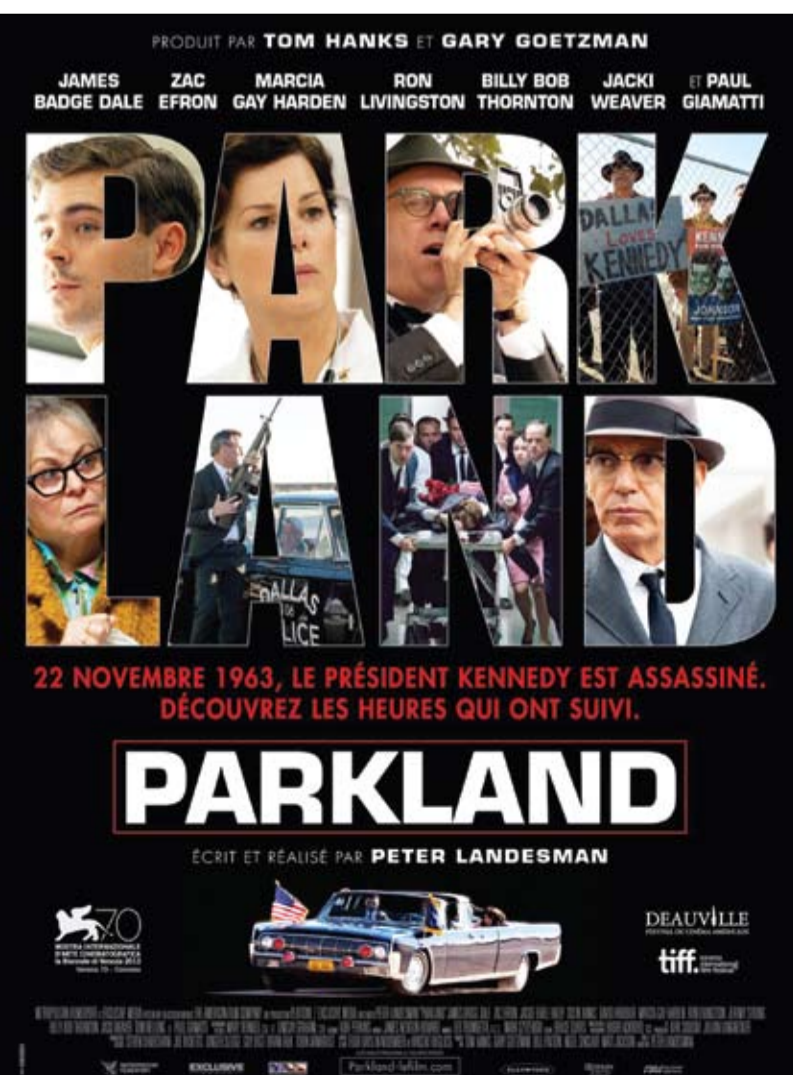
صاغ المعالجة الدرامية الجديدة السيناريست جوليان فيلوز وهو ممن كشف عدة أعمال مهمة ومنها (داون تاوون ابيي) و(السانج) وفكتوريا الشابة) وهو كما اسلفنا يعتمد على نص مسرحية (روميو وجولييت) لوليم شكسبير.

التي تتركها في حيزها القديم، حيث تستعيد هولود، مسرحية (روميو وجولييت) في اطار سينمائي عامر بالاحاسيس والنضج في تحفة اعتقد شخصياً بأنها ستبكي المراهقين حول العالم، المتعشقين الى هكذا ابداع انساني عامر بالعذوبة والحب والألم. قراءة جديدة يقدمها

مجددا يتم استعادة احدي المسرحيات والقصص الخالدة لترسانة الحكمة البشرية (وليم شكسبير) حيث تستعيد هولود، مسرحية (روميو وجولييت) في اطار سينمائي عامر بالاحاسيس والنضج في تحفة اعتقد شخصياً بأنها ستبكي المراهقين حول العالم، المتعشقين الى هكذا ابداع انساني عامر بالعذوبة والحب والألم. قراءة جديدة يقدمها

يعيد بيتر لاندسمان مجدداً إلى السينما

(باركلاند) .. حينما تتورط البراءة باغتيال الرئيس كينيدي!



اذا كان هو مجرماً، وما ذنب الفريق الطبي الذي اجتهد من أجل انقاذ الرئيس ولم تفلح جهوده... انها القوضى التي تترافق الاحداث الكبرى، والتي تطحن كل شيء... وتدمر كل شيء. الفيلم في النهاية لا يقول لنا شيئاً لم تكن نعرفه بالفعل في موضوع اغتيال الرئيس الاميركي كينيدي، ولكنه قال الكثير مما لم يرو ولم يسرد عن الاشخاص الابرياء... البسطاء... الذين تكاد تكون حياتهم قد تدمرت بالكامل. بدور الطبيب الذي يحاول انقاذ الرئيس، يتأق النجم زان ايفرون، ذلك الطبيب ذو الحظ العاثر الذي جعله يناوب في ذلك اليوم، ويتحمل اللحظة... والمسؤولية... ويبدل قصارى جهده من أجل انقاذ الرئيس مع الفريق التمريضي، ولكن جهودهم لا تكفل بالنجاح.

حدث اغتيال الرئيس الاميركي الاسبق جون كينيدي، ولكن بمنظور وزاوية مختلفة ومعقدة. تجري أحداث الفيلم في دالاس - تكساس، يوم 22 نوفمبر 1963، وهو يوم اغتيال الرئيس كينيدي الفيلم لا يذهب الى استعادة وتكرار ذلك الحادث، بل الى رصد وتحليل وأتم ومعاناة عدد حياتها قد تعرضت للخطر والتهديد نتيجة التحقيق. على خلفيات ذلك الحدث، نتابع حكاية مصور التقط مشهد الاغتيال، وهو الفيلم الذي يستعاد يومياً ومنذ أكثر من اربعة عقود وبشكل شبه يومي على جميع المحطات التلفزيونية...

كما نتابع لحظات الألم والتعب والمواجهة مع المصير، لعدد من عناصر الأسرة الطبية من أطباء وممرضات حينما وصلهم الرئيس الاميركي كينيدي غارقاً بدمه... يعيش سكرات الموت في مستشفى باركلاند. فجأة بات ذلك المصور والفريق الطبي في مرمى المحققين، وأجهزة الاعلام... وهكذا الأمر مع أسرة القتال (لي هارفي اوزوالد) الذي لم يكن يعرف أسرته أصلاً، فاذا بها تتحمل عذابات التحقيق والمحاورة بالأسئلة... وكان ذلك الحادث، ذهب بسطوته لتدمير وتشويه براءة الكثير من الشخصيات، التي كانت تعيش حياتها بعفوية والتزام... في لحظة الموت يصبح الجميع على قدم المساواة... ولكن حينما تبدأ معادلة التحقيقات والأمن، عندها تنتهي السبراة... الكل يتعرض للضغط... والكل يتعرض الى المحاصرة. فما ذنب أسرة لي هارفي اوزوالد،



قد يمر اسم المخرج والسيناريست بيتر لاندسمان مرور الكرام بالنسبة لكثير من جمهور السينما، الذي يعرف من السينما نجومها من الجنسين فقط، ولكنهم لا يكلفون أنفسهم البحث عن الأسماء التي تصنع الابداع... والقضايا السينمائية الكبرى. في فيلمه الجديد يعود بيتر لاندسمان مجدداً الى السينما، وهو المقل بأعماله، ومنها (التجارة 2007) من تاريخ الولايات المتحدة خلال حدث تاريخي لعله الأهم في الاميركية، حيث



الفكر العجيب

8 اطعمة تقوي الذاكرة



أثناء الدراسة أو المحاولة لحفظ مجموعة من المعلومات ليس عليك سوى تناول طبقاً من سلطة الجزر مع القليل من الزيت إذ يساعد الجزر على تنشيط المخ والذاكرة لاحتوائه على فيتامين (C) والمغنيز.

- الليمون أو عصير الليمون فهو يساعد على مد الجسم بالطاقة وزيادة القدرة على الاستيعاب والانتباه كما أن عصير الليمون يعمل على تهدئة الأعصاب.

- تناول مجموعة من المكسرات طبق صغير من الجوز واللوز والفستق والفول السوداني يساعد على تقوية الذاكرة كما أنه ينشط المخ فالجوز يعد جزءاً أساسياً ومقوياً لخلايا الدماغ.

- كوب من الزنجبيل بالعسل له قدرة قوية على تنشيط الجسم ومساعدة الدماغ على حفظ المعلومات والوصول لأفكار جديدة كما أنه يساعد على تدفق الدم ويسمح له المرور بسهولة للمخ وبالتالي دخول كمية كبيرة من الأوكسجين للدماغ.

- البيض من الأطعمة المنشطة للذاكرة فصفار البيض يحتوي على مادة الكولين التي تقلل من مخاطر الزهايمر.

- قطعة من الشوكولاته تساعد على تدفق الدم إلى الدماغ وتحتوي على مادة الكافيين وتساعد على إيقاظ الدماغ.

- السبانخ يحتوي على كل من حمض الفوليك وفيتامينات E و K التي تبطيء من ضعف الذاكرة مع تقدم العمر إلى جانب الكرب والمفوف فله قدرة عظيمة في تقوية الذاكرة لدى الدماغ.

- التفاح من أكثر الفواكه التي تحمي التهاب خلايا الدماغ لاحتوائه على مضادات الأكسدة وأهم ما فيها كشرتها فهي التي تحتوي على أكبر كمية من كيرسيتين.

قرأت لك

النحلة

لا تعيش النحلة العاملة أكثر من بضعة أسابيع، بينما يعيش ذكر النحل بضعة أشهر، وتعيش الملكة عدة سنوات للنحل عدة فوائذ فيجانب استخدامه لتلقيح



الحصول وإنتاج العسل والشمع، إن تربية النحل تمثل نموذجاً للصناعة النظيفة غير المكلفة أو الملوثة للجو والتربة معظم النحل سلمي إلا إذا تم إزعاجه، ولكن يوجد بعض الأنواع العدوانية. قد تكون لدغة واحدة من النحل مميتة للشخص الشديد الحساسية من النحل، ولكن هذه الحالات نادرة ويستطيع معظم الأشخاص البالغين تحمل من 300-500 لدغة دون أي علاج.

سؤال وجواب

• ما هي اللعبة الأغر في الرياضة؟

المشي على اليدين اغرب لعبة شهدها التاريخ ظهرة لأول مرة في النمسا عام 1318 (1900) إذ قطع احد النمساويين مسافة 1400 كيلو مشيا على يديه يوم سار من فيينا الى باريس في 55 يوم

• من هو اخف رجل في العالم؟

أخف رجل في العالم هو الإنجليزي جوني بول ماكر ثاري فقد بلغ وزنه عندما كان في السابعة عشرة من عمره 5 كيلو جرام

• ما هي اكبر مكتبة خاصة ؟

اكبر مكتبة في العالم هي ملك لجون بنهام وتبلغ مليون ونصف المليون كتاب والذي ضم هذا العدد الضخم في مكتبته الخاصة في ولاية انديانا الأمريكية ولكن لم يتمكن من قراءتها

العلكة تجعل المخ اكثر تركيزا

كشفت دراسة بريطانية حديثة أن مضغ العلكة اللبان يفيد في تحفيز قدرات المخ على التركيز، وركز الباحثون على تأثير مضغ العلكة أثناء اختبار ذاكرة يعتمد على السمع.

وسجلت نتائج المشاركين وفق دقتهم وسرعتهم في رصد ترتيب الأرقام الفردية والزوجية. وجعل الباحثون مجموعة تقوم بمضغ العلكة أثناء العملية والأخرى لا تفعل ذلك.

بشكل عام كان المشاركون الذين يمضغون العلكة أسرع في رد الفعل والتوقيت وأكثر دقة في إعطاء النتائج ممن لم يمضغوا العلكة أثناء الاختبار.

وقد كان ذلك واضحاً بشكل خاص مع نهاية المهمة كما ذكرت الدراسة التي نشرت مؤخراً في الجريدة البريطانية لعلم النفس.

أفضل 4 تمارين صباحية لتنظيم الشهية

ما تجهلونه عن التمارين الرياضية الصباحية أن 10 دقائق فقط كافية بتزود جسمك بالطاقة طيلة اليوم، كما أنها تنظم الشهية في تناول الطعام فلا تشعرين بالجوع الشديد. ومن الجدير ذكره أنها تساعدك على خسارة الوزن وحرق الدهون. إذا كنت لا تملكين الوقت الكافي لممارسة الرياضة خلال يومك ما عليك سوى بدء تهارك ببعض التمارين التي تتعش يومك وتبقيك في حيوية مطلقة.

إليك بعض التمارين الرياضية الصباحية من أجل تحقيق الوزن المثالي والتمتع بالحيوية طيلة اليوم:

-التمرين الأول:
إستلقي على ظهرك، وقومي بثني ركبتيك، ومدّي ذراعيك على الأرض، حيث يكون رأسك مرتكزاً على الأرض. بعدها ارفعي رأسك حتى ملامسة الذقن لمنطقة الصدر، بالتزامن مع قبض إرادي لعضلات البطن، ثم عاودي إنزال رأسك بهدوء إلى وضعيته الأولى على الأرض.

-التمرين الثاني:
قفي مع وضعية الساقين المتباعدتين، بحيث تكون ذراعاك ممدودتين وراحتا يديك مفتوحتين إلى الأعلى، قومي بحركة دوران بالصدر إلى اليمين، ثم إلى اليسار.

-التمرين الثالث:
أيضاً كما في التمرين السابق قفي وأحرصي على أن تكون ساقل متباعدتين وذراعاك ممدودتين جانبياً. من ثم أميلي أو إحني بأعلى جسمك جانبياً للجهة اليمنى ثم للجهة اليسرى، وضعي يدك خلف ردفك وأخرى خلف رأسك.

-التمرين الرابع:
أميلي صدرك إلى الأمام بحيث تكون ساقل متباعدتين ويديك ممدودتين إلى الجانبين، حرّكي صدرك إلى اليمين ثم إلى اليسار مع توجيه اليد نحو أطراف أصابع القدم العاكسة. اليد اليمنى نحو القدم اليسرى والعكس صحيح، مع إبقاء الظهر جالساً.



امراة تجلس بجوار لوحة 3D ثفيل خلال معرض سحر الفن في بكين. (أ ف ب)

هل تعلم؟

- هل تعلم أن مخترع الآلة الحاسبة هو بليز باسكال الفرنسي سنة 1785 م
- هل تعلم أن ما يحدثه 0.47 ليتر من البترول من انفجار يعادل ما يحدثه وزن 0.45 كغ من الديناميت
- هل تعلم أن وزن الطن من الحديد بعد أن يصدأ تماماً يصبح ثلاثة أطنان
- هل تعلم أن المياه يمكن أن تستخدم كأداة قطع وتكون أفضل من أي سلاح حاد
- هل تعلم أن العالم الرياضي إسحاق نيوتن قد ابتكر المتوالثة العددية وهو في الصف الثالث الابتدائي
- هل تعلم أن ضوء الشمس يصل إلى الأرض في 8 دقائق 0
- هل تعلم أن الشخص الموهوب يتجاوز حاصل ذكائه 130 درجة وأن 95 بالمائة من الناس يتراوح حاصل ذكائهم بين 70 - 130 درجة أما المفضلين فيتراوح ذكائهم ما بين 50 - 70 درجة والبله ما بين 20 - 50 درجة وأخيراً المعتوه الذي تقل درجة ذكائه عن 20 درجة
- هل تعلم أن الكأس السميك معرض للكسر أكثر من الكأس الرقيق فيما إذا وضع به مشروب ساخن

قصة صوت الضمير

هناك في غرفة ضيقة وعلى فراش بسيط كان ينام حسان وهو يتقلب في فراشه، لم يستطع ان ينام، لم تقمض له عين لماذا... آه انه سبب عظيم نعم فقد ارتكب حسان خطأ بل جرماً كبيراً امتدت يده واخذ بعض المال من درج صاحب العمل.. مبلغ بسيط كان يريد ان يشتري به لأولاده كسوة تقيهم من برد الشتاء لكن هذا المبلغ كان مثل النار يتقلب عليها حسان فقلبه جسده ولا ينام وعندما سئحت له فرصة ليغفو قليلاً شاهد هذه الملابس على اجساد اولاده تشتعل... يا الهي احميهم لي... هكذا صرخ المسكين فزعا ووقف بجانب الفراش ثم جلس يستغفر ربه ويبكي في الصباح وقبل ان يحضر اي شخص إلى العمل رد حسان المبلغ إلى الدرج نعم رده وقال: الحمد لله لم يكشف احد شيئ وسأظل حسان التنظيف الذي يتق فيه الجميع والذي لم يخن الامانة ابدا واستعاد بالله من الشيطان الرجيم. عند الظهر وبعد انتهاء فترة العمل الاولى جلس صاحب العمل ليسوي الحسابات وجمع المال من الدرج ثم قال بصوت عال الحمد لله كله تمام وكانت لتلك الكلمة وقع جميل على اذن حسان فحمد الله.. عندها نادى عليه صاحب العمل وقال هيا يا حسان ان ام اولادي تريدك اليوم لامر هام لنذهب معا. ذهب حسان مع صاحب العمل وجلس يستريح فجاءت زوجة الرجل لتقول: اهلا عم حسان، أريدك لأمر هام.. اولاً لنذهب إلى المطبخ وتحمل ما جهزته لك من لحم وسمك وحبوب لبينتك. ثانياً خذ هذه الاكياس لتحملها إلى اولادك انها ملابس جديدة جميلة ستعجبهم كثيراً فقد جاء الشتاء سريعاً وهم سيحتاجون لها. وثالثاً فأسرع صاحب العمل وقال ثالثاً هذه عندي انا.. خذ المال فانت تستحق مكافأة تعمل معي زمناً ولم اعطك مكافآت.. كما اني امرت لك بزيادة في راتبك لتستطيع ان تكفي طلبات بيتك واولادك فانا احبك يا عم حسان منذ ان كنت تعمل مع والدي.

حمل حسان الخير بين يديه ودعموه تكاد تنهمر وعاد لبيته ونادى زوجته واعطاهما كل ما يحمله وسط فرحة الصغار الكبيرة التي جعلت قلبه يزرغر، ونادى زوجته ومنحها المال لتحتفظ به وعندما احصته قالت له الحمد لله مائه دينار لم احلم بها ابدا واستمع لتلك الكلمة وقال لنفسه كان معي في الصباح عشرين ديناراً كانت اقل على قلبي من جبال الارض وذهب لفراشه واغمض عينيه ونام نوما عميقاً لم يحلم به ابدا.



هناء عبد الماجد

متفوقة في دراستها. ومتعاون مع زملائها. تهوى الرسم والتلوين. وتتمنى ان تصبح مهندسة في المستقبل. وتهدي صورتها إلى جميع الأهل والأصدقاء.

ميتة عبد الله الظاهري

متفوقة في دراستها. ومتعاون مع زملائها. تهوى الرسم والتلوين. وتتمنى ان تصبح مهندسة في المستقبل. وتهدي صورتها إلى جميع الأهل والأصدقاء.

فاطمة العريان

متفوقة في دراستها. ومتعاون مع زملائها. تهوى الرسم والتلوين. وتتمنى ان تصبح معلمة في المستقبل. وتهدي صورتها إلى جميع الأهل والأصدقاء.

عليا مفتاح النيممي

متفوقة في دراستها. ومتعاون مع زملائها. تهوى الرسم والتلوين. وتتمنى ان تصبح طبيبة في المستقبل. وتهدي صورتها إلى جميع الأهل والأصدقاء.