البريطانيون مولعون بالنجوم

تقول دراسة جديدة إن البريطانيين يمضون وقتا أقل في متابعة الأخبار من الأميركيين ومن بعض البلدان الأوروبية الأخرى.

وتشير الدراسة -كما يقول معهد رويترز للصحافة- إلى أن ٧٥٪ من الأفراد في بريطانيا يقرأون، ويشاهدون، ويستمعون إلى الأخبار كل يوم.

لكن هناك تسعة من كل عشرة من الألمان- على النقيض من ذلك- يتابعون الأخبار كل يوم.

وتقول الدراسة إن القراء البريطانيين أقل اهتماما بأخبار السياسة، ولكنهم أكثر اهتماما بأخبار المشاهير، من نظرائهم في الدول الأوروبية الأخرى.

كما أظهرت نتائج الدراسة أن الرجال هم أكثر الأفراد احتمالا لمتابعة الأخبار من النساء، وأن جمهور الشباب هم أقل اهتماما من كبار السن بشؤون الساعة.

وكشفت الدراسة أن أخبار النجوم والمشاهير أكثر شعبية في المملكة المتحدة، وأن ٢١ ٪ من القراء والمتصفحين والمستمعين أبدوا اهتماما بموضوعات الموسيقى، والأفلام، والنميمة. وهذه النسبة أعلى مما هي عليه في الدول الأوربية الأخرى.

وتقول الدراسة إن أزمة ابتعاد الأفراد عن السياسة أمر يدعمه إحجام الناس عن متابعة قضايا شؤون الساعة المهمة مقابل التركيز الكبير فيها على العناصر المسلية.

□ بي بي سي

شراب.. يقوّي الذاكرة

ابتدع علماء أميركيون شراباً يحتوي على مزيج من المغذيات، يساعد تناوله يومياً المصابين بمرض الزهايمر على تحسين ذاكرتهم مبكراً.

يقول مبتدع الشراب ريتشاردورتمان، وهو من معهد «ماساتشوستس»، إن الشراب الجديد المسمى «سوفينايد»، بإمكانه في الواقع تحفيز نمو نقاط الاشتباك العصبي بالدماغ.

ويفقد المصابون بالزهايمر مع تقدّم مرضهم ذاكرتهم بسبب تدهور نقاط الاشتباك العصبي بين خلايا الدماغ.

لكن العلماء في «جمعية الزهايمر» قالوا إن الأمر يتطلب مزيداً من البحث قبل توفّر الشراب أمام المرضى.

وقال ورتمان إن «البيانات الموجودة تظهر إمكانية أخذ شيء من شأنه أن يحافظ على الإدراك لدى مرضى الزهايمر، مع وجود قلق محدود بشأن الآثار الجانبية له».

واختبر المشروب قرابة ٢٦٠ مريضاً وتبيّن تحسّن بذاكرتهم خلال الأشهر الثلاثة الأولى من تناوله.

ويحتوي المشروب الجديد على الكولين واليوريدين والأوميغا ٣.

□هلث داي نيوز

الطيور تفضّل التبرّز على السيارات الحمراء !

أظهرت دراسة لشركة بريطانية لكماليات السيارات، أن الطيور تميل لاستهداف السيارات الحمراء عندما تقرر إسقاط فضلاتها، مما يمثل أنباء غير سارة لمالكي السيارات الحمراء.

وسجلت الدراسة عدد المرات «التي تترك فيها الطيورا آثارها» على ١١٤٠ سيارة واقفة في مدن مختلفة على مدار يومين متتاليين. وأظهرت النتائج أن ١٨٪ من السيارات الحمراء عليها آثار فضلات الطيور، مقارنة بنسبة ١٤٪ للسيارات الزرقاء، و١١٪ للسيارات السوداء، و٧٪ للسيارات البيضاء و٣٪ للسيارات الرمادية أو الفضية.

وقال متخصصون إنه على الرغم من اقتناعهم بعدم وجود رابط، «نعرف أن الطيور يمكن أن تنجذب لألوان معينة خلال عملية التبرز، لكن إسقاط الفضلات على السيارات هو أمر مرتبط على الأرجح بمكان صف السيارة، إذا تم صف السيارة في أماكن تأوي إليها الطيور فإنها ستتعرض لسقوط مزيد من الفضلات عليها».

يذكر أن فضلات الطيور ترتفع فيها نسبة الحامضية بصورة عالية، ويمكن أن تسبب أضرارا جسيمة بطلاء السيارات إذا لم تتم إزالتها سريعا.

□ د.ب.أ

الوقوف يطيل العمر

أظهرت دراسة نشرت في مجلة «بريتيش ميديكال جورنال»، الثلاثاء، أن تقليص ساعات الجلوس يومياً إلى ثلاث ساعات وما دون، من شأنه أن يطيل عمر الإنسان.

بنيت الدراسة استناداً إلى تحقيقات أجريت في عامي ٢٠٠٥ و٢٠٠٦، ثم في عامي ٢٠٠٩ و٢٠١٠، وشملت عينة واسعة من الأميركيين ممن تجاوزوا ١٨ عاماً.

وقسم الباحثون العينة بحسب ساعات الجلوس اليومية (أقل من ٣ ساعات، من ٣ إلى ٦ ساعات، وأكثر من ست ساعات)، وبحسب ساعات الجلوس أمام التلفزيون (أقل من ساعتين، بين ساعتين و٤ ساعات، أكثر من ٤ ساعات).

وخلصت الدراسة إلى أن «الجلوس أو مشاهدة التلفزيون لوقت طويل يمكن أن يقصر العمر المتوقع للفرد في الولايات المتحدة».

وكانت دراسات عدة قد أشارت إلى أن قلة المجهود البدني تزيد من احتمالات الإصابة بأمراض السكري والقلب وترفع معدل الوفيات بشكل عام. وتوصي منظمة الصحة العالمية بممارسة ما لا يقل عن ١٥٠ دقيقة من الرياضة أسبوعياً، للحفاظ على صحة جيدة.

اللقمة الصغيرة طريقك إلى الرشاقة

إن كنت لا تستطيع كبح نفسك عن تناول لوح كامل من الشوكولا، فالحل بسيط جدا، وهو تقطيعه إلى قطع صغيرة، إذ وجدت دراسة جديدة أن هذا الأسلوب يدفع الأشخاص لتناول القليل منه والشعور بالشبع.

ويؤكد الباحثون في جامعة أريزونا أن الأشخاص يتناولون كميات أقل من الطعام عند تقديمه، كقطع صغيرة، بدلا من قطعة كاملة.

ويعتقد العلماء أن المسألة قد تتعلق بالوهم البصري، بحيث ينخدع الدماغ والبطن، ليظن الشخص أن لوح الشوكولا المقطع أكبر مما لو كان قطعة واحدة.

وراقب العلماء أكثر من ٣٠٠ طالب جامعي أثناء تناولهم نوعا من الكعك، وأعطي بعضهم كعكة مقطعة إلى ٤ قطع، وآخرون أعطوا كعكة كاملة. وبعد ٢٠ دقيقة قدّمت لهم وجبة أخرى، وطُلب منهم تناول الكمية التي يرغبون بها. وظهر أن الذين قدمت لهم الكعكة مقطّعة تناولوا كمية أقل منها، ومن الوجبة التي قدمت لهم لاحقا.

ويوجد تفسير آخر للمسألة، وهو أن الطعام المقطّع يؤكل بشكل أبطأ، ما يسمح للجسم بتحديد شبعه، قبل أن يتناول الشخص فائضا من الطعام.

□ديلي ميل

سلاما ياعراق

▪ هاشم العقابي

كنتور الما يدري بروحه

"الكنتور" عند العراقيين هو خزانة أو "دولاب" الملابس. بعضهم يرى أن أصل الكلمة إيطالي، وآخر يعتقد أنها مأخوذة من كلمة "كونتينر" Container الإنكليزية، التي تعني الصندوق أو الحاوية. إنه قطعة أثاث تصنع غالبا من الخشب ويعرّف بعدد "الطلاكات". فيقال هذا كنتور أبو "طلاكة" وذاك "أبو طلاكتين" أو ثلاث "طلاكات" أو أربع وهكذا. وقد يفتخر البعض بعدد "طلاكات" كنتوره كدليل على غناه أو "سطوته". لهذا قد تجد بالمنطقة الخضراء "كناتير" متعددة الأغراض يصعب حساب عدد "طلاكاتها".

كان اسم الكنتور، في أيام زمان، أكثر تداولا واستعمالا عند أهل المدن. وقد ارتبط اسمه عندهم كثيرا باستعدادات الزواج إذ أصبح جزءا مهما من أثاث بيت الزوجية الجديد. ومن هنا جاءت أهزوجة "جبنا العروس امحناية .. لا كنتور ولا جربايـة". أما أهل الريف فلا يعرفون "الكنتور" مثلهم ويستعملون بدلا منه "المحمل" أو "المرفع". والمحمل عادة ما يكون لونه شذريا ومزخرفا بنقوش ذهبية اللون وتتوسطه صورة "بنت المعيدي".

أما أن يكون "الكنتور" صفة يوصف بها بعض الناس وليس قطعة أثاث، فهذا اختراع عرف صاحبه. المخترع هو الشاعر ومصمم الإضاءة القدير عبد الله حسن. وعبد الله للذي لا يعرفه شخصية متمردة من مجموعة عبد الأمير الحصيري وجبار الغزي وخالد الشطري وجودت التميمي وغيرهم من نجوم التمرد السبعينية. لديه قصيدة شعبية ربما هي الوحيدة التي كتبها فصارت يتيمة دهره وعنوانها "الفاتحة". قرأها عشرات، إن لم أقل مئات، المرات. أتذكر نهايتها التي تقول: "الفاتحة .. والبقه براسج فلسطين الحبيبة".

ذات يوم فاجأنا عبد الله بسؤال ونحن في جلسة بإحدى زوايا شارع أبو نؤاس: وين هذا الكنتور؟ منو؟ عجيب ما تعرفون الكنتور؟ لا ما نعرف. وهناك دخل علينا واحد من الذين يعاشرون الشعراء ويصاحبونهم وكأنهم هم "الغاوون"، فصاح عبد الله: اجه الكنتور.

ومن تلك اللحظة صرنا نستعملها لوصف أشخاص آخرين دون أن نعرف معناها. السبب يبدو لأننا أحببناها بفضل طريقة عبد الله وحركاته الخاصة حين ينطقها.

صار عبد الله يكثر من وصف ذلك "الغاوي" بالـ "كنتور": ها كنتور؟ شو ما تشرب يا كنتور؟ عندك فلوس تدفع لو، اليوم من صدك انت كنتور؟ غضب الرجل عليه وأقسم إن لم يفسر له معنى "كنتور" سيمسح به الأرض. رد عبد الله على الغاضب: ألم تسمع ببيت الشعر "إن قلت لا ادري فتلك مصيبة أو قلت ادري فالمصيبة أعظم"؟ أجابه : بلي. هوه هذا الكنتور يا أخي.

بدا على وجه الرجل انه لم يفهم، فعاد له عبد الله بقصة ذلك القروي الذي جاء لكاتب عرائض كي يكتب له طلب تظلم للمتصرف. وعندما انتهى "العرضحالجي" من كتابة الطلب قرأه على القروي الذي صار يبكي ويقول: كل هذا صاير بيه وآنه ما أدري؟ رد الرجل الهائج: وآني شنو دخلي بالموضوع. موه هوه هذا هم كنتور. صاح الرجل: شنو؟ فرد عليه عبد الله بهدوء وبرود شديدين: انت كنتور لأنك ما تدري بروحك. ثم وقف وهوّس: كنتور الما يدري بروحه. وظل يكررها ونحن نرددها معه. ضحك الغاضب وضحكنا، فسارت هوسة عبد الله كالأغنية أو المثل على لساننا، ثم انتقلت للسان الناس في ما بعد.

حظك هذا اليوم

الحمل ٢١ آذار - ١٩ نيسان

موجات متعاقبة من اختلاف المزاج وتناقض القرارات ومن التردد في الإقدام على تنفيذ ما تخططين له على مستوى الأعمال. تتقدمين شوطا ثم تتراجعين أشواطا بسبب الخوف من ردات فعل محيطك السلبية أو العدائية. من الأفضل والحالة هذه الاعتماد على حدسك.

الثور ٢٠ نيسان - ٢٠ أيار

تغرقين الأهل والأصدقاء وشريك حياتك بالهدايا القيمة، وتشعرين بأن كرمك الزائد يعوّض عن الصعوبة التي تعانينها في التعبير عن مشاعرك تجاههم. المشاعر العميقة التي تربطك بالشريك والثقة الكبيرة التي توليه إياها تتطلب منه الحد الأدنى من الالتزام!

الجوزاء ٢١ ايار - ٢١ حزيران

تنجحين في أعمالك، وتتفوقين على أشد منافسيك في حلبة الصراع على نفس الميدان، وتتمكنين من تخطي النتائج الإيجابية التي حصلت عليها في السابق! لكن الفلك ينبهك إلى ضرورة المحافظة على صفاء ذهنك والتخلي عن أفكارك المثالية في مشاريعك المستقبلية.

السرطان ٢٢ حزيران - ٢٢ تموز

يتطلب منك العمل التخفيف من اندفاعك وحماستك واعتماد السلوك الرصين في المساءلة والتوضيح، وفي مراقبة مسيرة الأعمال بشكل شامل ووضع بعض النقاط على الحروف من خلال المناقشات الجادة والرصينة. حاولي حلّ الخلافات بهدوء وتروٍّ.

الاسد ٢٣ تموز - ٢٢ آب

تنطلقين بحماسة في تنفيذ خطواتك المهنية المدروسة التي تساهم في تقدمك وتدفعك إلى الأمام. فقد تشاركين في مؤتمر أو تنضمين إلى دورة تدريبية أو تقومين بدراسة نظرية تفصيلية تخدم مشاريعك، مدفوعة بمساعدة محيطك المهني والمتخصصين في مجالك.

العذراء ٢٣ اب - ٢٢ أيلول

الحظ يرافق تحركاتك ويبعث فيك الأمل من جديد بعد الشك الذي انتابك مؤخرا من إمكانية تحقيق حلمك أو تنفيذ أحد المشاريع العزيزة على قلبك. تستعيدين علاقاتك الجيدة مع أصدقائك وخاصة مواليد برجي السرطان والميزان، وتسرّين لاستعادة اللقاءات بينكما!

الميزان ٢٣ ايلول - ٢٣ تشرين الاول

البطء الذي تسيرين به على المستوى العملي يتناقض مع رغبتك في تسريع نمطك ووتيرة أعمالك. يعود السبب في ذلك إلى ترددك الدائم في اختيار الطريقة التي تناسبك أو التي تتلاءم وتطلعاتك، فتحتارين بين اختيار الأمان أو التجرؤ في الإقدام على تجربة جديدة.

العقرب ٢٤تشرين١ - ٢٢ تشرين٢

إن كان لا بد لك اليوم من القيام ببعض الأعمال فالنجاح سيكون حليفك. لكن الفلك يلقي بتأثيره الإيجابي على حياتك العاطفية بشكل خاص، إذ يعدك بمفاجأة سارة تفرح قلبك، وقد تأتيك عن طريق اتصال هاتفي في فترة نهاية بعد الظهر. صحتك ممتازة فلا داع للقلق!

القوس ٢٣ تشرين٢ - ٢١ كانون١

بعض الاضطرابات التي تشهدها حياتك العائلية هذه الفترة قد تعيقك عن التركيز على عملك وعلى إمكانية تنفيذ مشاريعك، مما يحجب التماسك عن أفكارك المميزة التي تبدو متخيلة أو غير مترابطة بالنسبة للآخرين في محيطك المهني. يطرق الحب بابك، فافتحي له!

الجدي ٢٢ كانون١ - ١٩كانون٢

تتنقلين في محيطك وبين أفراد عائلتك لتقديم الخدمات والعون لمن يحتاج إليه، وكأنك الملاك الحارس الذي يطلب الجميع وجوده ومساندته! أما مهنيا، فيحذرك الفلك من الموافقة على إنجاز العديد من الأعمال والمهام التي قد تثقل كاهلك وتؤثر سلبا على صحتك.

الدلو ٢٠ كانون٢ - ١٨ شباط

تمضين أوقاتاً سعيدة برفقة الشريك، وتبذلين كل جهدك لتطوير العلاقة بينكما عن طريق ممارسة النشاطات الترفيهية والرياضية المتعددة التي تعود بك إلى عهدك السابق من الحيوية والنشاط وحب الحياة، فتستعيدين فرحك وإشراقك وكأنك تعيشن فترة مراهقة ثانية!

الحوت ١٩ شباط - ٢٠ آذار

تظهرين أكثر من أي وقت مضى، طبيعتك المحبة للناس وللتعامل بشفافية من أجل إرساء الروابط الفعلية والعلاقات الإنسانية من حولك، ولتشجيع الآخرين على القيام بالمثل. تصغين إلى الآخرين بانتباه وتعاطف وتعطينهم أفضل الأفكار التي تساعد على حل مشاكلهم.

تركيا تحارب البدانة

أظهر تقرير لوزارة الصحة أن في تركيا واحدا من أصل ثلاثة يعاني البدانة، علما أن هذه المشكلة منتشرة في صفوف النساء أكثر من الرجال. لذا أطلقت الوزارة حملة إعلانية تهدف إلى حث مليون تركي على إنقاص وزنهم في غضون سنة واحدة.

ولهذه الغاية، نشرت إعلانات على المحطات التلفزيونية، وفي الصحف جاء فيها أن «حركة مكافحة البدانة قد بدأت». ودعت هذه الإعلانات الأتراك إلى تخفيض كتلتهم الجسدية، وتقليص حصصهم الغذائية.

ويوزع أطباء الأسر أجهزة لقياس الخطوات خلال فصل الصيف، وسيحرصون على متابعة مرضاهم الذين يعانون وزنا زائدا. وابتداء من الأول من يوليو/تموز الجاري، بات الخبز يحتوي على كمية أقل من الملح وأصبح غنيا أكثر بالقمح الكامل والألياف، في خطوة أشبه بالثورة بالنسبة إلى ملايين الأتراك الذين يعتمدون بشكل كبير على الخبز في نظامهم الغذائي.

وبغية مكافحة البدانة لدى الأطفال، لن تبث المحطات التلفزيونية بعد اليوم سوى إعلانات تشيد بالأغذية السليمة، وتروج للوجبات الغذائية المتوازنة.

وقد أظهرت دراسة حديثة أن الأتراك لا يتحركون بما فيه الكفاية، بسبب نمط الحياة العصري.

□ا ف ب

حدث في مثل هذا اليوم

١٢

وفاة خاتون بغداد المس بيل

توفيت في مثل هذا اليوم من عام ١٩٢٦ ، المس بيل ، الآثارية والباحثة والسياسية البريطانية الشهيرة ، التي اقترن اسمها ومنصبها (السكرتير الشرقي للمندوب السامي البريطاني في العراق) بتاريخ العراق الحديث وتأسيس الدولة العراقية الحديثة .

ولدت ليثيا نجيرترود بيل في أسرة إنكليزية شهيرة ، عرفت بثرائها ومصانعها الكبيرة ، لكنها عشقت الشرق وآثاره منذ صباها . ومنذ وقت مبكر جالت في ربوع إيران وتركيا والمشرق العربي لدراسة آثاره بحثا وتنقيبا . وتشير بعض مصادر سيرتها إلى أنها على صلة بالدوائر السياسية البريطانية قبل الحرب العالمية الأولى . ورافقت الحملة البريطانية لاحتلال العراق وإنهاء الحكم العثماني ، وما أن سقطت بغداد في ١١ آذار ١٩١٧ ، سعت المس بيل لعقد الصلات مع الوجوه المحلية نساء ورجالا ، وبثت العيون في أروقة المدينة ومجالسها ، وأشرفت على إصدار جريدة باسم العرب في تموز ١٩١٧ . وكانت بيل تشاطر رفيقها لورنس العرب في الإسراع بتأسيس دولة عربية في العراق بزعامة أحد أنجال شريف مكة ، ونجحت في بث هذا الرأي بقوة بعد انتهاء ثورة العشرين ، ثم تولى فيصل العرش العراقي كما ذكرنا في الأيام السابقة ، ثم كتبت إلى أبيها بعد ما واجهته من مشاق وصعاب : ثق بأني لن أصنع الملوك بعد الآن . وانصرفت بعد هذا النجاح إلى تنظيم عملها مع المندوب السامي ، وسعت إلى تأسيس متحف لآثار العراق كما أشرفت على تأسيس مكتبة عامة . ورفضت دعوة أسرتها للعودة إلى إنكلترا لتفاقم مرضها . وتوفيت ببغداد ودفنت في مقبرة الأرمن فيها . وتركت آثارا أهمها رسائلها وتقاريرها ،وقد أصبحت من مصادر كتابة تاريخنا القريب .

رفعة عبد الرزاق محمد

كلمات متقاطعة

čČ	ě	Ě	ē	Ē	đ	Đ	ď	Ď	č	
				■						č
				■						Ď
	■					■		■		ď
	■	■				■				Đ
		■						■		đ
■					■	■	■			Ē
		■					■			ē
					■		■		■	Ě
				■					■	ě
			■							čČ

أفقي

١- من الفاكهة/ صوت الشجر.
٢- اللجام(م)/ يلقي.
٣- غزلان(م)/.
٤-جرى /ندور(م).
٥- يدهشن(م)/ صوت الرصاص.
٦-جواب/ يتحدث.
٧-خاصتي(م)/ثاقب(م)/ عكس فر(م).
٨- ساحة(م).
٩- أحطم/ خصب.
١٠- نهر عربي يمر بدولتين/ نغم.

عمودي

١- أغنية لأم كلثوم.
٢- مرض صدري(م)/إشارات وعلامات.
٣- طير حسن الصوت/ اترك.
٤- حيوان زاحف/ حلفا.
٥- غير حقيقية/ كدس.
٦- الفصاحة
٧- رواية فلسفية.
٨- لوضع الرسائل(م)/ حبة ملتهبة.
٩- بحر / الهواء الشديد.
١٠- مطربة لبنانية/ آلة موسيقية.