

## اكتشاف رسالة مخفية على مومياء

وكالات

(١٠٠ ق.م - ١٠٠٠ م)، وهي مومياء اشترتها زوجة ليلاند ستانفورد مؤسس جامعة ستانفورد عام ١٩٠١. وفي عام ١٩٠٦ تضررت تابوت المومياء المصنوع من الورق المقوى، والمغطى بطبقة من الجبس، نتيجة هزة أرضية.

وكتشفت أجزاء من نص، لم يلاحظه العلماء سابقاً، على بقايا تابوت مومياء مصرية محفوظة في متحف جامعة ستانفورد بالولايات المتحدة الأميركية.

وقد تمكن الباحثون، وفقاً لموقع Phys.org، من تحديد اسم المرأة التي تعود لها المومياء، وكذلك جزء من النص، الذي تبين أنه خطاب تذكاري على التابوت تكريماً للمتوفي.

ويبلغ عمر المومياء حوالي ٢٠٠٠ سنة، حيث تعود إلى الفترة اليونانية- الرومانية أو الهلنستية

## دراسة ستغير مفهومك

### عن تناول اللحوم الحمراء



وكالات

أكدت دراسة علمية كندية أن اللحوم الحمراء غير المعالجة بالحرارة من شأنها الوقاية من الإصابة بأمراض القلب، ومفيدة لعمل الأوعية الدموية. وأفاد باحثون من جامعة ماكماستر الكندية بأنهم أجروا دراسة شارك فيها نحو ٢١٨ ألف شخص تتعلق بمتابعة نظام غذائهم الصحي، ومدى مساهمة الأنظمة الغذائية في تجنب خطر الإصابة بأمراض القلب والأوعية الدموية، ليتوصلوا إلى أن الأغذية من خضراوات ومكسرات وبقوليات وحليب وأسماك

ساهمت في الحد من خطر الوفاة المبكرة بسبب أمراض القلب، وحسنت من عمل الأوعية الدموية لدى شريحة كبيرة من المشاركين في الدراسة، مقارنة بغيرها من الأنظمة الغذائية الأخرى التي لا تتوافر فيها هذه العناصر الغذائية.

لكن الجديد في الأمر أن الدراسة أثبتت أن اللحوم الحمراء غير المعالجة مسبقاً بالحرارة أثبتت أنها مفيدة لعمل القلب والأوعية الدموية، ومساهمتها في الوقاية من الإصابة بأمراض القلب.

ولفت الباحثون، في الوقت ذاته إلى أن الأنظمة الغذائية المنخفضة الجودة، كالحمية الغربية المعتمدة على البروتين الحيواني، قد تسبب الإصابة بهذا المرض، ولا توفر حماية كاملة للقلب، ولوظائف الأوعية الدموية.

وكانت دراسة علمية كندية أخرى، أعدها باحثون في جامعة تورنتو ونشرت نتائجها في آخر شهر أيار الماضي، قد أكدت أن تناول الكالسيوم والفيتامينات «المكملات الغذائية» الأكثر شيوعاً ليس لهما أي تأثير أو دور للوقاية من أمراض القلب والأوعية الدموية والنوبات القلبية والسكتات الدماغية أو الوفاة المبكرة.

وتعتبر الفيتامينات مركبات عضوية ضرورية لعمل الأنزيمات والعمليات الحيوية في جسم الإنسان وليس لجسم القدرة على تصنيعها فهو يحتاج إلى الحصول عليها ضمن الوجبات الغذائية اليومية من مصادر حيوانية ونباتية مختلفة أو من خلال تناول المكملات الغذائية.

## صفاء سلطان تسجل ثلاثة أغنياتها



الوطن

تستعد الممثلة السورية النجمة صفاء سلطان لخوض ثلاثة تجاربها في عالم الغناء، بعد أغنيته «سورية العز» و«أنا اسمي القدس».

## من دفتر الوطن

### السيناريو إبداع آخر

حسن م. يوسف



أقر وأعترف أنني دخلت الدراما التلفزيونية بالخطأ، مدفوعاً بحبي الغامر للمبدع الكبير الحاضر أبداً حنا مينة، فلولا الحب لما حولت روايته «نهاية رجل شجاع» إلى مسلسل، ولما حقق ذلك المسلسل نجاحاً كبيراً لا يزال يتجدد كل عام. فرغم انقضاء نحو ربع قرن على تصويره، لا يزال «نهاية رجل شجاع» رغم ذلك، لم يسبق لي أن أجريت حواراً صحفياً يمس موضوع الدراما التلفزيونية وتجربتي في تحويل رواية «نهاية رجل شجاع» إلى مسلسل إلا ودققتي المحاور بهذا السؤال: «هل كنت أمينا للنص الأصلي؟» والحقيقة أنني لم أرتع لهذا السؤال منذ أن طرح علي لأول مرة لأنه ينطوي على اتهام مضمر بالخيانة؛ إلا أن عدم ارتياحي لهذا السؤال بدأ يتزايد مع الوقت.

لطالما شهدت العلاقة بين الرواية والسيناريو الذي يبني عليها بالعلاقة بين البذرة والنبته التي تنشأ منها؛ صحيح أن كل خواص النبتة موجودة في البذرة، كما يجب أن تكون كل خواص المسلسل متضمنة في الرواية، إلا أن النبتة كيان جديد مختلف تماماً عن البذرة، كما أن المسلسل كيان آخر جديد مختلف كلياً عن الرواية. الفرق الأساسي بين المثالين هو أن النبتة تنمض كل المكونات الغذائية الموجودة في البذرة وتحولها إلى مجرد قشرة لا تصلح لشيء، لكن السيناريو لا يستهلك الرواية بالمعنى الدقيق للكلمة، لأنها تبقى في المكتبات لمن يود الرجوع إليها.

ونحن نشيع أستاذنا الكبير حنا مينة استوقفتني أحد زملاء الصحفيين أمام كنيسة مار ميخائيل وجبرائيل في اللاذقية وسألني ماذا يعني لي غياب حنا مينة، فأجبت: إن حنا مينة لم يغيب ولن يغيب، كل ما هنالك هو أنه غير عنوانه. بعد ذلك قفز ذلك الزميل إلى الموضوع السحري وسألني عما إذا كنت أمينا؟

تحويل رواية «نهاية رجل شجاع» إلى سيناريو! لست أنكر أن هذا السؤال المكرر جداً جعلني أشعر بمزيج من الاستهجان والغضب، حتى إنني لم أعد أذكر على وجه الدقة ما الذي قلته لذلك الزميل في تلك اللحظات القاسية. لذا أشعر من واجبي أن أوضح هذه المسألة، مرة واحدة وإلى الأبد.

ما يعنيني بالدرجة الأولى في عملي ككاتب سيناريو ليس الإخلاص للرواية المأخوذ عنها، فالإخلاص للرواية من واجب الروائي، ما يعنيني قبل وبعد كل شيء هو الإخلاص لفن السيناريو بغية تمكين المخرج من إبداع عمل درامي فني جميل يتوفر على الإقناع والإمتاع إلى أبعد حد؛ أما من يبحث عن الإخلاص للرواية فليذهب إليها وأنا أضمن له أنه سيدجها بانتظاره في المكتبات! فتقدس العمل الأدبي من شأنه أن يجعل كاتب السيناريو حيواناً مجترأ، والمبدعون لا يمارسون التكرار ولا الاجترار!

تطمون أن رواية «اليس في بلاد العجائب» لكاتب لويس كارول قدمت مراراً في السينما وحولت إلى مسلسلات تلفزيونية وكارتونية، وفي كل مرة كان كاتب السيناريو يعيد بناء الحكاية بطريقته الخاصة. في عام ٢٠١٦ قامت كاتبة السيناريو ليندا ولغرتون بإدخال تغييرات راديكالية على حكاية «اليس في بلاد العجائب»، فهي لم تقدم أليس كطفلة صغيرة كما في الرواية الأصلية بل قدمتها شابة ناضجة تقود سفينة شراعية وتعود إلى لندن بعد رحلة دامت ثلاث سنوات في الصين بحثاً عن والدها.

علينا أن نتعرف أن السيناريو الحقيقي إبداع آخر، فهو يمتص الرواية كما تمتص النبتة البذرة، وقد يضيف إليها شخصيات وأحداثاً تعزز بنيتها وتؤكد مقولتها. نعم ليس من واجب كاتب السيناريو أن يقدم نصاً مستنسخاً عن الرواية، فأوجب واجباته هو أن يكون مخلصاً لفن السيناريو، وما على المصنّف بالإخلاص الأوتوماتيكي للرواية إلا أن يتقسطوا بقرائنها على الورق.

## لعصير البصل مزايا

### متنوعة ومدهشة

وكالات

يحتوي عصير البصل على مزايا عديدة، ما يجعل وجوده الدائم في المطبخ أمراً ضرورياً. أول هذه الخصائص، هي أنه يحسن عملية الهضم، لأن البصل يحتوي على الألياف التي تعزز عملية الهضم، كما أنه يحتوي على المركب الكيميائي كبريتين المضاد الطبيعي للحساسية، وهو مركب يمتصه الجسم بسهولة، ويحفظ به لفترة طويلة.

منذ قان عصير البصل مادة مثقاة، مضادة لأمراض البرد واضطرابات الجهاز التنفسي، لأن البصل يمنع تكون المخاط في الممرات التنفسية، ومن ثم يحمي صحة الشخص.

كما أن البصل وسيلة ممتازة للحفاظ على عظام قوية، حيث أوضحت نتائج الدراسات بأن مكونات البصل تمنع فقدان العظام لكثافة مكوناتها المعدنية، علاوة على أنه مفيد للشعر، لأنه يحتوي على عنصر الكبريت، الذي يعتبر أحد أهم المواد الطبيعية المساعدة في نمو الشعر، والبصل يخفف مستوى السكر في الدم لأنه يحتوي على الكروم وفاني كبريتيد بروبييل الأليل.

إن تناول عصير البصل بصورة دورية منتظمة يخفف مستوى الكوليسترول في الدم لاحتوائه على الكبريت والكروم وفيتامين ب، ويسهم احتواء البصل على أنواع مختلفة من الكبريتيدات في حماية القلب، كما أن هذه المركبات تحمي من نمو الأورام وتقلل من خطر أورام المري والكلى والذئب والبروستات والحنجرة. وأخيراً، فالبصل يمنع التهابات التي تحدث عن طريق الفم، لخواصه المضادة للبكتيريا.

## عمرو دياب يعتدي على رجل أمن



وكالات

تعرض الفنان المصري عمرو دياب لانتقادات لاذعة من الجمهور بسبب تصرفاته المستفزة خلال حفله الأخير في مصر، إذ ضرب فرداً من الأمن كان يمارس عمله بعد أن حاول إزاحم مسجح اقتحم المسرح لانتقاط صورة معه. وقد صفع دياب عنصر الأمن ٤ مرات أمام الجمهور غير مبال بمشاعر عائلته وزوجته، وذلك رغبة منه بإتقان نفسه من الموقف الحرج الذي وضع نفسه به في بداية الحفل حيث وصف محبيه بالمرتشقين حين ينتقدونه.

## ألغت زفافها بسبب رفض المدعويين دفع التكلفة

وكالات

في حادثة غريبة من نوعها، قامت عروس بإلغاء حفل زفافها، بسبب رفض المدعويين مساعدتها بدفع أكثر من نصف تكلفة الزفاف. وكشفت العروس تفاصيل قصة إلغاء حفل زفافها، عبر صفحتها الخاصة على مواقع التواصل الاجتماعي، حيث أعلنت إلغاء زفافها قبل ٤ أيام من مواعده المقرر، مبيّنة انفصالها عن خطيبها بسبب «مشاكل حديثة غير قابلة للإصلاح، وفقاً لأقوالها، وروت تفاصيل لقائهما خطيبها عندما كان عمرها ١٤ عاماً، وخطبتها بعد ٤ سنوات بخاتم بلغت قيمته ٥٠٠٠ دولار.

## ضعف الحيوانات المنوية

### يهدد ببدانة الأطفال

وكالات

حذرت دراسة من أن الرجل الذي لا يتناول ما يكفي من البروتين تكون حيواناته المنوية ضعيفة واحتمالات إنجاب أطفالاً ببدناء أكبر. وتوصل الباحثون إلى هذه النتائج بعد إتمام ١٢٠٠ رجل اختبروا غذاء يحوي نصف الكمية التي ينصح بها من البروتين. فوجدوا أن حيواناتها المنوية ذات نوعية هزيلة وصغارها بدنية وظهرت عليها علائم الإصابة بمرض السكري من النوع الثاني حين كان عمرها يعادل ٣٠ سنة من عمر البشر.

وقال الباحثون إن السبب هو أن نقص البروتين يؤثر سلباً في نوعية الحمض النووي الذي ينتقل من الأب إلى الطفل. وأطعم فريق الباحثين برئاسة الدكتور آدم واكينز من جامعة نوتنغهام البريطانية ١٨ أو ٩ بالغاً. وأظهرت دراسات مختلفة أن الرجال ذوي الوزن الزائد أو الذين يدخنون أو يتعاطون الكحول بإفراط تكون حيواناتهم المنوية ذات نوعية رديئة. ولكن لا توجد اختبارات تذكر لمعرفة تأثير مثل هذه العوامل التي ترتبط بنمط الحياة على صحة أطفال الأب على المدى البعيد.

وإن جانب ضعف الحيوانات المنوية وبيدانة ذرية الأب واحتمالات الإصابة بمرض السكري من النوع الثاني فإن نقص البروتين في النظام الغذائي للفران أثبت تأثيره السلبي في الحمل أيضاً.

وقال الدكتور واكينز: إن ما تتناوله الأم أثناء الحمل يمكن أن يؤثر في نمو طفلها وصحته وهناك الكثير من المعلومات عن أهمية نمط الحياة الصحي والخيارات الغذائية المفيدة لصحتها وصحة طفلها. ولكن الغريب أن هناك القليل من النصائح، إن وجدت أصلاً، للأب، بحسب الدكتور واكينز.

ونقلت صحيفة «الديلي ميل» عن واكينز قوله: «إن دراستنا باستخدام الفئران تبين أن النظام الغذائي للأب وصحته يؤثران في نمو أطفاله وصحتهم الأيضية على المدى البعيد».

وقال البروفيسور كيفن سنكلير عضو فريق الباحثين إنه من المهم معرفة أن الحيوانات المنوية تسهم بأكثر من نصف الجينات التي تكون الطفل. وأوضح أن بلازما السائل المنوي نفسها يمكن أن تؤثر في الحمل وتبين الدراسة أن تركيبها يمكن أن يتغير بتأثير النظام الغذائي للأب وهذا التغيير يمكن أن يؤثر في صحة الطفل.

## إطلاق اسم يسرا على شارع في مصر



وكالات

على هامش مهرجان الجونة السينمائي بدورته الثانية، وتكريماً لتاريخها الفني الحافل، أطلق اسم الفنانة يسرا على شارع في مدينة الغردقة في ساحل البحر الأحمر. وكانت يسرا قدمت أغنية المهرجان في دورته الأولى، ووردت أخبار لم يتم تأكيدها بعد عن مشاركتها في تأدية أغنية الدورة الحالية، الجاري الإعداد لها.

## التدخين والكحول

### يتلفان الشرايين

### بعمر مبكر

وكالات

حذر علماء في دراسة جديدة من أن شرب الكحول والتدخين يمكن أن يتسببان في أضرار خطيرة للشرايين في عمر مبكر. وقال البحث الجديد الذي أجراه علماء في جامعة كوليدج في لندن: إن الضرر لا يقتصر على الذين يمارسون هذه العادات السلبية بشكل دائم، بل يمكن أن ينطبق على أولئك الذين يمارسونها من حين لآخر.

والأمر الأكثر مدعاة للقلق هو أن التدخين والكحول يمكن أن يؤثران سلباً حتى في سن مبكرة، حيث تظهر الدراسة أن الشرايين تبدأ بالفعل بالتصلب في سن السابعة عشرة.

وقالت الدراسة: إن تصلب الشرايين يشير إلى تلف الأوعية الدموية التي تتنجا بمشكلات في القلب والأوعية الدموية في وقت لاحق من الحياة، مثل الأزمات القلبية والسكتة الدماغية.

وجاءت هذه النتائج نتيجة لقيام العلماء بتحليل بيانات ١٢٦٦ مرافقاً خلال فترة خمس سنوات بين عامي ٢٠٠٤ و٢٠٠٨، كما أظهرت الدراسة أن تناول كميات كبيرة من الكحول والتدخين يزيد من أضرار الشرايين.

مقارنة بمراسمة هاتين العادتين بشكل منفصل، بحسب صحيفة «ديلي ميل»، البريطانية.

ولحسن الحظ، فقد أظهر البحث أن توقف المراهقين عن التدخين وشرب الكحول خلال فترة المراهقة، يمكن أن يعيد شرايينهم إلى طبيعتها، ما يوحي بأن هناك بعض الفرص للحفاظ على صحة الشرايين في سن مبكرة.