

السماء تتزين بأخر قمر عملاق لهذا العام

وكالات

يستعد عشاق الفلك لاستقبال آخر قمر عملاق لعام ٢٠٢٣، خلال الأسبوع المقبل، والذي يحمل اسم «قمر الحصاد».

وسيزين البدر العملاق سماء الأرض يوم الجمعة ٢٩ أيلول الجاري حيث سيبدا القمر المكتمل أقرب وأكثر إشراقاً من البدر المعتاد.

والقمر العملاق هو نوع من أنواع البدر الذي يمكن أن يظهر أكبر بنسبة تصل إلى ١٤ بالمئة وأكثر سطوعاً بنسبة ٣٠ بالمئة من القمر المكتمل النموذجي خلال أشهر العام، وذلك لأنه يقع بأقرب نقطة له من الأرض، التي تسمى الحضيض.

ويحمل بدر هذا الشهر اسم «قمر الحصاد»، الذي يعرف بأنه اكتمال القمر الذي يحدث مع اقتراب الاعتدال الخريفي في أيلول من كل عام، وهذا يعني بالتأكيد نهاية الصيف والدخول الرسمي للخريف. ويطلق عليه هذا الاسم لأنه يحدث عندما يكون المزارعون في نصف الكرة الشمالي مستعدين لحصاد محاصيلهم قبل حلول الشتاء. وسيكون أفضل وقت لرؤيته عند طلوع القمر. ويمكن أن تظهر أقمار الحصاد باللون الأصفر الغامق أو البرتقالي أو الأحمر، خاصة عندما تصعد لأول مرة من الأفق.

خطأ في النظام الغذائي لكبار السن

وكالات

النظام الغذائي غير كامل القيمة الغذائية هو الخطأ الرئيسي في تغذية كبار السن، ما يؤثر في طول أعمارهم، وفقاً للدكتور ميخائيل غينزبورغ خبير التغذية الروسي.

وقال: غالباً ما يتبع كبار السن نظاماً غذائياً يقتصر على الفواكه والأسماك والحبوب الذي يعتبر مصدراً مهماً للكاليوم، وهناك مصطلح سوء التغذية، أي عدم تناول كمية كافية من العناصر الغذائية الحيوية المغذية. وهذا الأمر يؤدي بطبيعة الحال إلى قصر متوسط العمر المتوقع، ويزيد من احتمال الإصابة بأمراض مختلفة بما فيها المرتبطة بتقدم العمر.

الغردقة تكرم سلاف فواخرجي



الوطن

كرم مهرجان الغردقة لسينما الشباب في مصر بدورته الأولى، النجمة السورية سلاف فواخرجي، تقديراً لإبداعها ونجاحاتها الكبيرة والكثيرة في عالم الفن السابع. ونشرت صوراً من التكريم وعلقت: «تشرفت، ولتحيا السينما وحبها الشباب ليصنع ويبني ويبدع، شكراً للقائمين على المهرجان الذي بدأ بتنظيم عال، وفكر يحترم وأناقة تحسب له، شكراً على كل هذا الحب، متمنية لكم كل التوفيق والنجاح».

من دفتر الوطن غايا تغضب علينا

حسن م. يوسف



أورانوس (السماء) وكرونوس (الزمين). كانت غايا تحاول بشتى الطرق الحفاظ على الأرض والبشر وكل الكائنات الحية التي تعيش عليها. لكن يبدو أن تصرفات البشر الرعناء جعلت غايا تغضب علينا وتنفض يدها منا!

في سنة ١٨٧٢ قام عالم ألماني اسمه هاينزمان بتجربة علمية أطلق عليها تجربة البطة المسلوقة، إذ وضع فرخ بط في إناء ماء دافئ وبدأ يرفع درجة الحرارة شيئاً فشيئاً فظل فرخ البط في الإناء إلى أن مات. كرر هاينزمان التجربة مع رفع درجة الحرارة دفعة واحدة فلم يمت أي فرخ، لأن فرخ البط كانت تقفز من الإناء ما إن تلسعها الحرارة.

والحقيقة هي أن النوع البشري ينتظره مصير فرخ البط الأول، فحرارة الكوكب ترتفع ببطء مما جعلنا نشهد مجموعة من الظواهر المناخية العنيفة، مثل الفيضانات وموجات الحر والجفاف الشديد وارتفاع نسبة التصحر، والأعاصير، وحرائق الغابات.

ثمة كلام كثير عن مخطط شرير لتقليل عدد البشر إلى مليار، وأنا لم أتوصل إلى معلومات موثوقة بهذا الصدد. غير أنه لا دخان من دون نار، فقد تحدث بوتن في العام الماضي عن فكرة المليار الذهبي ووصفها بأنها: «عنصرية واستعمارية جديدة بطبيعتها، وتقسم الشعوب إلى صنف أول وثان».

يقول الكاتب والفيلسوف الأميركي روبرت أنطون ويلسون: «إنكار المؤامرة بالكلية جزء من المؤامرة، والمبالغة فيها دعم للمؤامرة» وأنا لست مقتنعاً تماماً بمؤامرة المليار الذهبي لكنني أعلم علم اليقين أن ما يفعله البشر من جرائم حقها كوكبنا غايا، يجعل كل الكوارث ممكنة وقد لا ينجو منا سوى حفنة أثرياء ينطلقون في مركبة إلى الفضاء بعد أن يجعلوا حياتنا على الأرض مستحيلة!

قبل أكثر من ثلاثين عاماً كتبت في مجلة متخصصة بالكمبيوتر مقالاً عن دراسة علمية أعدها (مركز هادلي للتغيرات المناخية) في بريطانيا، بالاستناد إلى مليارات العمليات الحاسوبية التي أجراها حاسوب المركز الذي كان يعتبر في ذلك الوقت أضخم كمبيوتر في تاريخ البشرية! وقد تضمنت الدراسة نبوءات مرعبة عما ستصل إليه الأوضاع على سطح كوكبنا، فأغلب غابات الأمازون ستتحول إلى صحاري! والملايا وغيرها من الأوبئة التقليدية ستعود وتتفشى في القارة الأوروبية! وستغرق عدة مدن ساحلية، بسبب ذوبان الثلوج القطبية! وإذا استمر الإنسان في استنزاف موارد الكوكب بالوتيرة نفسها فإن الأوضاع على الأرض ستصل إلى نقطة اللاعودة في عام ٢٠٥٠.

في التاسع من الشهر الماضي قال مفوض الأمم المتحدة لحقوق الإنسان عقب زيارته للبصرة: «عند قوفي في هذه الحرارة الحارقة... ومع استنشاق الهواء الملوث بسبب الكثير من مشاعر الغاز المنتشرة في المنطقة، اتضح لي أن حقبة الغليان العالمي قد بدأت بالفعل».

وقد صرح الأمين العام للأمم المتحدة أنطونيو غوتيريش أواخر تموز الماضي: موجات الحر في نصف الكرة الأرضية الشمالي «مرعبة».. «لقد انتهى عصر الاحتباس الحراري، وحل عصر الغليان العالمي». وقد وصف غوتيريش تغيير المناخ بأنه «مروع» و«يتطلب تحركاً مناخياً كبيراً وعلى الفور».

جاء في الأساطير اليونانية أن غايا هي ربة الأرض، التي تعتبر الأم الأولى لجميع الكائنات الحية، وتحكم الأرض وكل ما عليها، بما في ذلك إنشاء الإنسان وتحولات الألهة. ولدت غايا من الفراغ والكون المظلم، وهي تمثل الخصوبة والحياة، وكان اليونانيون يعتقدون أنها تتحكم بالمواسم والطقس، وكان لها عدد من الأبناء، منهم

الوزن يساعد على إنقاص الوزن

وكالات

أظهرت دراسة جديدة أن تناول وجبة خفيفة من اللوز يمكن أن يساعد على التخلص من الوزن الزائد بنسبة تصل إلى ٩,٣ بالمئة. واكتشف باحثون من جامعة جنوب أستراليا أن إدراج اللوز في النظام الغذائي الصحي، لم يساعد الناس على إنقاص الوزن فحسب، بل أدى أيضاً إلى تحسين صحة القلب والأوعية الدموية.

ووجدوا أن الجمع بين نظام غذائي صحي واللوز أو الوجبات الخفيفة الغنية بالكربوهيدرات، أدى في المتوسط إلى انخفاض وزن الجسم بنحو سبعة كيلوغرامات.

ويعتقدون أن المكسرات يمكن أن تدعم نظاماً غذائياً صحياً لإدارة الوزن وصحة القلب والأوعية الدموية.

دور الأب بتعزيز أداء أطفاله في المدرسة

وكالات

أظهرت دراسة جديدة أن الآباء الذين يقضون وقتاً مع أطفالهم للقيام بأنشطة ممتعة وتفاعلية، يساهمون في منحهم ميزة تعليمية في المدرسة. وكشفت بيانات نحو ٥٠٠٠ أسرة في إنكلترا، أن القراءة وممارسة الألعاب والرسم وحتى الغناء للأطفال كلها ساعدت في تحسين الأداء المدرسي.

وعلى الرغم من أن الأمهات يمكنهن أيضاً تعزيز مهارات أطفالهن الأكاديمية، إلا أن تأثيرهن بشكل عام أكبر في السلوكيات العاطفية والاجتماعية للأطفال الصغار. وقال الباحثون في جامعة ليدز: إن الآباء يمكن أن يكون لهم تأثير فريد في نمو أطفالهم، لكنهم غالباً ما يشعرون بأنهم أقل قدرة على القيام بذلك بسبب متطلبات العمل.

وترغم الدراسة أن الآباء يجلبون شيئاً مختلفاً لنمو الطفل، حيث يميلون إلى التفاعل مع أطفالهم بطرق مختلفة عن الأمهات. على سبيل المثال، من المرجح أن يخطر الآباء في قدر أكبر من المشاركة والنشاط البدني، ما يساعد على تطوير سلوك المخاطرة وحل المشكلات لدى الأطفال.

وبشكل عام، وجد الفريق أن مشاركة الأب في رعاية الطفل بمرحلة ما قبل المدرسة (عندما يبلغ الطفل ثلاث سنوات) ساعدت على زيادة أدائه في المدرسة عندما يبلغ الخامسة من عمره، في مجالات مثل الرياضيات ومعرفة القراءة والكتابة والمهارات الحركية. وكان التأثير الإيجابي لمشاركة الأب بغض النظر عن جنس الطفل وعمره في العام الدراسي وداخل الأسرة.

ولم تأخذ الدراسة في الاعتبار الأسر ذات الوالد الوحيد، أو أطفال المطلقين الذين يعيشون في أسر مختلفة، أو الأزواج من الجنس نفسه الذين لديهم أطفال.

بشرى: «الحب جميل وأنا في عز شبابي»

وكالات



تحدثت الفنانة المصرية بشرى عن حالتها العاطفية وعلاقتها بوالد أولادها، وطلبتها. وقالت: «مقدرش أعيش من غير حب، الحب حلو وجميل وأنا في عز شبابي، ولكن معدنيش استعداد في هذه السن والوقت وخصوصاً أن لدي أولاد».

وتحدثت عن علاقتها بأولادها، قائلة: «أولادي لهم الأولوية حالياً وهما واخدين وقتي، وسنهم داخلين على مراهقة مبكرة ومحتاجني أوي، ولكن ده ميمتعش الحب».

أما عن علاقتها بطلبتها فقالت: «أنا على علاقة طيبة بطلبتي أبو ولادي، أما زوجي الثاني فشجعني ووقف بجنبي ودائماً بقول النهايات أخلاق، وعلاقة والد أولادي بزوجي الثاني علاقة راقية ومتحضرة جداً».

مطلوب بـ ٢٨ قضية نصب واحتيال

وكالات

ألقت الداخلية الكويتية القبض على وافد هندي مطلوب لـ ٢٨ قضية نصب واحتيال وسرقة وخيانة أمانة ولسداد مبالغ بنحو مليون دينار، وذلك خلال جولة تفقدية لرئيس مخفر منطقة صباح الناصر. وقالت مصادر أمنية إنه تم الاشتباه بأحد الأشخاص في الشارع وحين طلب منه التوقف لاذ بالفرار، وبعد ملاحقته تم إلقاء القبض عليه.

وأضافت المصادر: إنه «بالاستعلام عن الموقوف اتضح أنه مطلوب لتلك القضايا وقد صدر بحقه ١٦ حكماً جنائياً بالحبس واجب التنفيذ، بينما وصلت المبالغ المطلوب تسديدها لنحو مليون دينار منها شيكات و«كمبيالات» وإقرار دين.