القدس العربي
AL-QUDS AL-ARABI

السنة السابعة عشرة ـ العدد 5223 الاربعاء 15 آذار (مارس) 2006 ـ 14 صفر 1427 هـ

AL-QUDS Al - Arabi Volume 17 - Issue 5223 Wednesday 15 March 2006

الحكومة الأردنية تفرض ضريبة مبيعات على الفول والفلافل والحمص

عمان ـ «القدس العربي»:

كما نشطت نقابة الاطباء البيطريين الاردنية في اطار حملة وطنية واسعة لاعادة الثقة بالدجاج المحلي اثر الاضرار التي لحقت بالقطاع بسبب مرض انفلونزا الطيور يحاول اصحاب المطاعم الشعبية الصغيرة في الاردن ولاول مرة القيام بحملة ضغط على الحكومة تستهدف مواجهة انخفاض الطلب الشديد على منتجاتهم بسبب ضريبة المبيعات التي فرضتها الحكومة على المأكولات الشعبية ايضا.

ومنتجات المطاعم الشعبية الصغيرة في البلاد لا تتجاوز ثلاثة اصناف فقط هي اقراص الفلافل والحمص والفول. ولاول مرة اتاحت جمعية حماية المستهلك لمنتجي الفلافل والحمص فرصة التحدث مباشرة امام الاعلام عن معاناتهم بعد رفع الضريبة على الماكولات التي يختص فيها الفقراء حيث تحدث هؤلاء عبر ندوة حضرها بعض الخبراء وكان من بين رموزها صناع الفلافل والحمص والفول وخبراء الساندويشات الشعبية.

وكان سعر سندويش الفلافل في عمان قد تضاعف عدة مرات ووصل لاكثر من ربع دينار علما بان ملايين الاردنيين والوافدين يعتمدون عليه حصريا في وجبة الافطار وعلى طبقي الحمص والفول باعتبارهما الطعام المخصص للفقراء في كل الاحوال.

وكانت ايضا اسعار ساندويشات الشاورما قد ارتفعت بشكل كبير اثر شمول المطاعم الشعبية الصغيرة لضريبة المبيعات. وفيما اقيمت ولائم ضخمة لانقاذ الدجاج البلدي حضرها وزير الزراعة وعشرات النقابيين والمسؤولين اتيحت لصناع اقراص الفلافل والحمص فرصة التحدث عن معاناتهم.حيث قدم حسن طلفاح صاحب مطعم شعبي في مدينة إربد شمالي المملكة ورقة عمل حول تجربة مطعمه الشعبي بعد فرض ضريبة المبيعات والخسائر التي لحقت به جراء عزوف الناس عن الشراء واتهامهم له بالإستغلال مشيرا لإنخفاض إنتاجه من اقراص الفلافل والحمص بعد الضريبة المفروضة.

وكانت الندوة التي عقدتها جمعية المستهلكين قد طالبت الحكومة بإعفاء أقراص الفلافل وأطباق الفول والحمص من ضريبة المبيعات حفاظا على ما تبقى من قدرة شرائية لدى الفقراء. وإتفق المشاركون في الندوة على ان فرض ضريبة المبيعات على مأكولات المطاعم الشعبية يضيف اعباء أخرى على الأسر الفقيرة حيث تعتبر المأكولات الشعبية مكونا أساسيا لغذاء 70 بالمئة من الأسر الأردنية.

وأشار رئيس الجمعية الوطنية لحماية المستهلك الدكتور محمد عبيدات في ورقة العمل التي قدمها بعنوان «حق المستهلك في إشباع حاجاتة الأساسية» إلى الآثار السلبية التي ستخلفها الضريبة العامة على المبيعات في حال بقائها على حياة الفقراء داعيا إلى سياسة تموينية تأخذ بإعتبارها مسألة الأمن الغذائي المحلي، وتناول المحلل الإقتصادي والخبير الضريبي أحمد النمري في ورقته «ضريبة المبيعات وحالة المأكولات الشعبية نموذجاً» التداعيات السلبية للقانون وتعديلاته إقتصادياً وإجتماعياً.

وقال نقيب أصحاب المطاعم والحلويات رائد حمادة إن فرض الضريبة الحق خسائر فادحة بأصحاب المطاعم والحلويات بسبب إرتفاع أسعار الماكولات التي تعتبر من أساسيات الحياه اليومية والقوت اليومي للمواطن.

وأكد أن إعفاء المواطن من هذه الضريبة سينعكس إيجابياً على الأسعار ويؤدي إلى إنخفاضها في المطاعم ومحلات الحلويات وسينعكس بشكل إيجابي على حركة السوق وبالتالي تشغيل المزيد من العمالة الأردنية والمشاركة في خفض نسبة البطالة لاسيما وأن تدريب هذة العمالة في مؤسسات التدريب الأردنية يكلف الملايين من موارد الخزينة السنوية.

شهادة الدكتورة غادة الكرمي

رشاد أبوشاور

في عدد مجلة (الآداب) العريقة، لشهري كانون الثاني وشباط2006، كتبت الدكتورة غادة الكرمي مقالة بعنوان: سياسة دعم الفلسطينيين، المنظمات غير الحكوميّة وصناعة العطف.

الدكتورة غادة الكرمي كانت حتى تشرين الأول 2005 مستشارة للسلطة الفلسطينيّة في مجال المعلومات، وفي ملاحظة هّامة من (الآداب) أن المقالة أرسلت إلى المجلة قبل يوم واحد من فوز حماس في الانتخابات التشريعيّة.

تطرح الدكتورة الكرمي السؤال التالي: وسط هذه الفورة المفرطة من التمويل الدولي للفلسطينيين، ما هو دور هذه المساعدات في خضّم الاحتلال الكولونيالي؟

تجيب: حين كنت أعمل في (رام الله) السنة الماضية، شاهدت بأم عيني ما يعنيه التهرّب من هذا السؤال على أرض الواقع. فلقد رأيت المكان طافحاً بـ(فاعلي الخير) من كلّ جنسيّة. والحال أن (العطف) على الفلسطينيين قد بات صناعة كبرى، وغدا هدفاً بحدّ ذاته، ذلك أن الغائب بشكل مذهل عن هذه النشاطات هو أخذ سياقها السياسي في الاعتبار.

تحدد الكرمي مخاطر هذه العمليّة: وهذه العمليّة ليست حميدةً تماماً، إذ نمت في ظلّها عمليّة معقدّة وذات تبعات اجتماعيّة، وثقافيّة، تطاول الفلسطينيين بشكل واسع. فلقد تمّ (خطف) أكثر الفلسطينيين علماً، وأعظمهم إمكانيّات، من أجل العمل في خدمة المنظمات غير الحكوميّة، فازداد ابتعادهم عن الفئات الأقل حظوةً في المجتمع، وهكذا نشأت طبقة جديدة من الخبراء، والمحترفين الفلسطينيين في صفوف المنظمات غير الحكوميّة، وجرى امتصاص طاقاتهم في مشاريع لا تعكس ـ بالضرورة ـ الأولويّات الفلسطينيّة.

انتبهوا إلى الخلاصة التي توصلّت لها الدكتورة الكرمي: ولمّا كانت المنظمات غير الحكوميّة مجدولة جدلاً في نسيج الحياة الأكاديميّة والسياسيّة في فلسطين، فإنّ ذلك لا محالة سيؤثّر في تشكيل الوعي الفلسطيني، وفي صياغة عمليّة اتخاذ القرارات الفلسطينيّة أيضاً.

أليس هذا ما نراه حاليّاً، وما يفجعنا بكثير من الأكاديميين، والمثقفين، الذين كان بعضهم ثوريّاً يساريّاً، وقوميّاً جذريّاً في زمن ما قبل (أوسلو)، ونراه اليوم يروّج للواقعية السياسيّة، ويعيش حياة رفاهيّة بتأجير ملكاته العقليّة، وتحوله إلى (عين) ترى عمق أحشاء شعبه، وتوظيفه لقدراته الأكاديميّة والثقافيّة لخدمة أغراض الهيئات غير الحكوميّة التي تفتقّر للبراءة والنزاهة، والتي لا يمكن أن يكون (قلبها) على شعب فلسطين!

ماذا تنتج المساعدات الدوليّة للفلسطينيين؟

الباحثة الكرمي تجيب: جعلت المساعدات الدوليّة من الاحتلال عملاً مجّانيّاً، لا يكلّف المحتل شيئاً، وهذا ما يظهر في إصلاح الدمار البنيوي الذي سببه الاحتلال (مثل إصلاح مطار غزّة الذي دمّرته إسرائيل، وكلّفت إعادة إعماره الاتحاد الأوربي بليون دولار)..بل إن المعونات الدوليّة أثرت الاقتصاد (الإسرائيلي) في حقيقة الأمر، إذ بحسب (مؤتمر الأمم المتحدة عن التجارة والتنمية) unctadفإنه من كلّ دولار ينتج في المناطق المحتلّة يعود ما نسبته 45%إلى (إسرائيل)...

إشارة هيئة تحرير مجلّة الآداب إلى وصول مقالة الدكتورة الكرمي قبل يوم من فوز حماس، تنبيه للقارئ، وردّ على دعوات الحرص من منتفعي السلطة (الأوسلويين)، وتهديدات الدول المانحة بقطع المساعدات، هذه التي وعّتنا بخلفياتها، ومخاطرها، وأمراضها الدكتورة الكرمي، والتي ستضع حماس، وكل وطني فلسطيني، وكل مثقف ثوري حقيقي أمام مسؤوليّاته متسلّحاً بمعلومات دقيقة تفضح عمليات التخريب المنظّم لمجتمعنا، وثقافتنا، والانحياز التمويلي الغربي الذي يغطّي جرائم الاحتلال ويريحه من تحمّل تبعات احتلاله!.

تصف الدكتورة الكرمي جهود المانحين: أقول إن جهود المانحين تلك ليست كلبيّة فقط، بل ولا أخلاقيّة أيضاً!.

في مقالتها الشجاعة، والعلميّة، والمستندة إلى خبرة ميدانيّة، تكتب: إن الساسة الغربيين بتركيزهم على الانتخابات الفلسطينيّة مثلاً دون النظر إلى (سياسات إسرائيل)، يتهرّبون من مسؤولياتهم، والأسوأ من ذلك أنهم يبعدون الفلسطينيين عن نضالهم الوطني، ذلك أن المعونات الدوليّة توجّه الفلسطينيين إلى التركيز على التعامل مع مشاكلهم اليوميّة، وخاصة تلك الناجمة عن منع تنقّلهم داخل فلسطين، بدلاً من أن يتوجهوا إلى النضال ضد النظام المسؤول عن حال التفتت الشامل لمجتمعهم، وهذا الأمر لن يؤدّي إلاّ إلى مساعدة (إسرائيل) على فرض شروطها النهائيّة عليهم.

هذه المقالة الشجاعة تضع كل مثقف، أكاديميّاً كان أم مبدعاً، أمام ضميره، أمام دوره تجاه مجتمعه، ووطنه، وأمته، وإنسانيته.

هذه المقالة دحض لكل تلفيقات المتبجحين بمصطلح (المجتمع الدولي)، والتخويف من قطع المساعدات والدعم الخارجي بحجّة الحرص على (حياة) شعبنا، فمن يقرأ ويعي سيتسلح بهذه المعلومات المستخلصة من تجربة الباحثة العيانيّة.

إذا كانت الجهات غير الحكوميّة تسرق باحثينا، ومفكرينا ومثقفينا ـ إلاّ من عصم ربك ـ وتفقر الوعي الفلسطيني، وتتوغّل في تلافيف عقولنا، وتنتج لنا مثقفين وباحثين خدماتيين يؤجّرون (قوّة) عقولهم، يبيعون جهودهم المعرفيّة، يتاجرون ببضاعة هي من صلب ممتلكات شعبنا، وأدق أسراره وخصائصه، فما العمل؟!

أحد أهمّ واجبات الوزارة الفلسطينيّة القادمة ـ وزارة حماس ومن سيتوافق معها وطنيّاً ـ توعية الشعب الفلسطيني بخلفيات التمويل الأجنبي وأدواته الفلسطينيّة، وتغطيته لجرائم الاحتلال التدميريّة، ونفاق الجهات المانحة التي (ترمم) بدلاً من اتخاذ مواقف حازمة تدين الاحتلال، وتحمّله تكلفة جرائمه ماديّاً، وسياسيّاً، وأخلاقيّاً...

لا بدّ من التصدّي لسياسة إفساد الشريحة الثقافيّة الفلسطينيّة، وتحويلها إلى أفراد منتفعين، همّهم مكاسبهم الذاتيّة البائسة والتي هي رشاوى، وتوظيفهم في عمل يوشك أن يكون استخباريّاً ـ تقديم تقارير توصف بأنها دراسات عن كل جوانب حياة شعبنا، وانتماءاته، واتجاهات الرأي فيه، ومكوناته الاجتماعية، وعاداته، وتقاليده، وما يؤثّر فيه ـ ناهيك عن توظيف هذه الشريحة للقيام بدور إحباطي وطنيّاً وسياسيّاً، بالترويّج للمزيد من التنازلات، واعتبار كل فعل ثوري مسلّح يستهدف الاحتلال فعلاً ضّاراً (يفقدنا) دعم وتعاطف (المجتمع الدولي)!

شعبنا الفلسطيني في الضفّة والقطاع، في الانتخابات التشريعيّة، قام بفعل ثوري تصحيحي، دون تنظير، مستنداً إلى معاناته وخبراته، ولا بدّ من استكمال هذا الفعل بتطهير حياتنا من الفساد بكلّ مظاهره وتجليّاته.

ما كتبته الدكتورة الكرمي هو سلاح فكري نفضح به الانحياز الأمريكي والأوربي للاحتلال الإسرائيلي.

انحياز المثقفين لشعبهم يبدأ من فضح صناعة (العطف) الأوربية ـ الأمريكيّة، والتمويل التخريبي، فنحن لسنا شعباً من المتسولين...

هذا واجبنا، وهو ليس ترفاً، وهناك فرصة لاستثمار فوز (حماس) في فضحه، وإنهاء بضاعته الفاسدة (المسممّة)...

أسترالية تتصارع مع تمساح وتسيطر عليه

■ سيدني ـ يو بي آي: تصارعت امرأة أسترالية مع تمساح وجدته عائماً في بركة السباحة في حديقة منزلها وتمكنت من السيطرة عليه قبل أن تستدعي النجدة.

وقال نجل المرأة مايكل هيغينز لصحيفة سيدني دايلي تيليغراف ان والدته لا تريد أن يظهر اسمها في وسائل الإعلام إذا أنها « خجولة قليلاً عندما يتعلق الأمر بالإعلام، لكن التماسيح لا تشعرها بالقلق».

وكانت المرأة تنشر غسيلها عندما سمعت صوتاً يشبه تطاير الماء من مسبح المنزل.وفجأة قفز التمساح الذي يبلغ طوله 55 سنتيمتراً إلى العشب الأخضر.

وتمكنت المرأة من الإمساك بالتمساح بعد عراك كانت نتيجته إصابتها بعضة بسيطة على ذراعها، واتصلت بعدها بحديقة الزواحف الأسترالية. وقال هيغينز ان عائلته عاشت لفترة في مقاطعة بابوا غينيا الجديدة وأنها تأقلمت مع فكرة وجود زواحف كبيرة في المنطقة.

نفوق آلاف الطيور في لبنان

■ بيروت ـ يو بي آي: لم يستطع صاحب مزرعة اطعام آلاف طيور الدجاج مما ادى الى نفوق اكثر من ثمانية الاف طير بياض داخل مزرعته.

وادى مرض انفلونزا الطيور الذي لم يسجل أية إصابة في لبنان الى امتناع الكثير من المواطنين عن تناول الدجاج رغم تطمينات السلطات الصحية مما ادى الى كساد سوق الدجاج والحاق خسائر بمئات آلاف الدولارات بأصحاب مزارع الدواجن.

وقال عماد البتوت في بلدة جبرايل في منطقة عكار شمال لبنان انه نتيجة عدم قدرته على اطعام دجاجه بعد حال الكساد التي اصابت قطاع الدواجن على خلفية شائعات مرض «انفلونزا الطيور» نفقت الطيور. واشار الى ان خسارته فاقت 250 الف دولار امريكي.

وفي الوقت نفسه هدد اصحاب اكثر من 400 مزرعة دجاج في منطقة عكار بقتل طيور الدجاج فيها والمقدر عددها بأكثر من ستمئة الف طير.

الاستخدام المبكر للمضادات الحيوية يزيد مخاطر الاصابة بالربو

■ نيويورك ـ رويترز: قال باحثون ان تناول المضادات الحيوية في السنة الاولى من العمر قد يزيد مخاطر الاصابة بالربو في وقت لاحق من الطفولة بل ربما تزداد المخاطر مع كل مرة يعالج فيها الطفل بالمضادات الحيوية. ومع ذلك يقول باحثون انه لا يمكنهم استبعاد احتمال «السببية العكسية» التي يؤدي فيها الاصابة بالربو الى اصابة الجهاز التنفسي المتكررة بالعدوى والتي تؤدي بدورها لزيادة معدل استخدام المضادات الحيوية. وذكر الدكتور كارلو ايه. مارا وزملاؤه من جامعة كولومبيا البريطانية في فانكوفر في الدورية الطبية للامراض الصدرية ان معدل الاصابة بالربو في الدول الغربية ارتفع خلال الثلاثين عاما الماضية. وخلال نفس الفترة زاد علاج الاطفال بالمضادات الحيوية ولكن الادلة العلمية التي تربط تناول المضادات الحيوية بمخاطر الاصابة بالربو كانت متضاربة. ولمراجعة الادلة المتاحة طابق فريق مارا بين سبع دراسات رصدت على وجه خاص العلاقة بين تناول مضاد حيوي واحد على الاقل في السنة الاولى من العمر والاصابة بالربو بين العام الاول والعام الثامن عشر. وقال تقرير الفريق ان الدراسات شملت 12082 طفلا و1817 حالة ربو. وبشكل عام اظهرت البيانات المتوفرة ان امكانية الاصابة بالربو تضاعفت بين الاطفال الذين عولجوا بمضادات حيوية قبل بلوغهم عامهم الاول.

الفنانة المصرية منى زكي نفت ان تكون حاملاً وأنها ستتفرغ لمولودها وقالت إن ما نشر يعتبر شائعة لا أساس لها من الصحة

معركة زوجية بالمسدسات والسكاكين والقنابل

■ مكسيكو سيتي ـ رويترز: وصل الشجار بين رجل مكسيكي وزوجته الى حد استخدام المسدسات والسكاكين وقنابل البنزين واستمرا يتقاتلان الى أن فجرا المنزل على رأسيهما. وقالت صحيفة «ميلينو» اليومية المكسيكية الاثنين ان خوان اسبينوزا وزوجته ايرما كونتريراس دخلا في معركة حامية الوطيس لم تنته الا عندما انفجر المنزل بسبب قنبلة بنزين. وانتقلت الشرطة الى المنزل الذي يقع في منطقة يعيش فيها سكان من ذوي الاصول الهندية في ولاية يوكاتان في جنوب شرق المكسيك والقت القبض على اسبينوزا. ونقلت الزوجة الى المستشفى مصابة بحروق من الدرجة الثالثة. وأكد مسؤول بالشرطة صحة التقرير لكنه امتنع عن الادلاء بالمزيد من المعلومات.

مات فداءً لخليوي

■ صنعاء ـ يو بي آي: أدت مشادة وقعت في حافلة أجرة بين لصوص الاجهزة الخليوية واحد الأشخاص إلى سقوط الأخير من على جسر في العاصمة اليمنية صنعاء ودخوله في غيبوبة طويلة دامت 3 أيام قبل أن يلفظ أنفاسه الأخيرة. ونقلت صحيفة «نيوز» المستقلة امس الثلاثاء عن شهود عيان أن المشادة وقعت عندما حاول لص سرقة جهاز الهاتف الجوال من الشخص الذي بجواره، وعندما شعر صاحب الجهاز بذلك عمد اللص إلى انتزاعه عنوة وتعارك مع مالكه. واضاف الشهود أن اللص دفع المجني عليه الى خارج الحافلة التي كانت تمر فوق جسر «سائلة شعوب» الواقع أمام مستشفى الشرطة بمديرية الحصبة بالعاصمة صنعاء.

دم الطمث مصدر جيد لخلايا المنشأ

■ اتلانتا ـ رويترز: حصل باحثون يابانيون على خلايا المنشأ من دم الطمث وقالوا ان هذه الخلايا يمكن ان تتحول الى خلايا للقلب تستخدم في علاج فشل او تلف اجزاء في القلب. وخلايا المنشأ (الخلايا الجذعية) هي خلايا شابة لا تختلف عن سائر خلايا الجسم وتتمتع بالقدرة على التحول الى اشكال مختلفة من الخلايا المتخصصة التي تكون أنسجة جسم الانسان. وفي اجتماع للكلية الامريكية للقلب في اتلانتا قال شونيتشيرو ميوشي انه وزملاؤه بكلية الطب جامعة كيو حصلوا على دم حيض من ست نساء وجمعوا منه خلايا جذعية مصدرها بطانة الرحم. وقال ميوشي لرويترز انه أمكن الحصول من هذا الدم على كمية من الخلايا تفوق بثلاثين ضعفا ما يمكن الحصول عليه من نخاع العظام.

دواء لخفض الكوليسترول

■ واشنطن ـ يو بي آي: أفادت دراسة امريكية ان عقارا لتخفيض مستوى الكولسترول في الدم ادى الى تقلص أنواع الانسدادات التي تسبب معظم انواع الذبحات القلبية، وهو ما يبعث الامل بان هذا الدواء يمكن ان يمثل أول وسيلة غير جراحية لفتح الشرايين المسدودة.

وذكرت صحيفة «واشنطن بوست» امس الثلاثاء ان الدراسة التي شملت اكثر من 500 شخص بينت ان جرعات عالية من مخفضات الكوليسترول تؤدي الى خفض مستوى الترسبات التي تبطن جدران الشرايين. ويستخدم هذا الدواء حاليا لمنع او تقليص اخطار الاصابة بامراض القلب.

وقال ستيفن نيسين من عيادة كليفلاند الذي اشرف على الدراسة التي نشرت الاثنين «ربما يكون هذا بداية لثورة حقيقية في معالجة امراض القلب».

احوال الناس

● الأديب المصري **جمال الغيطاني** تم اختياره رئيسا للفرع المصري لنادي القلم الدولي وذلك في الاجتماع الأخير للجمعية العمومية للفرع. وتشكل مجلس الإدارة الجديد من **اقبال بركة، يوسف أبورية، إبراهيم أصلان، فؤاد قنديل، هالة البدري وعفاف السيد**.

● **الأمين أومنقة محمد** مدير معهد الدراسات الإفريقية والآسيوية بجامعة الخرطوم ـ السودان يلقي غدا الخميس بالرباط محاضرة تحت عنوان «اللغة العربية واللغات الإفريقية» ينظمها معهد الدراسات الإفريقية في كلية الآداب والعلوم الإنسانية ـ أكدال ـ الرباط، وذلك في إطار أنشطة كرسي التراث المغربي الإفريقي المشترك.

● **اسماعيل العلوي** الامين العام لحزب التقدم والاشتراكية استقبل بالرباط **الكسندر طوكوفيلين** السفير الروسي بالمغرب وبحث معه القضايا ذات الاهتمام المشترك.

● غادر عمان في رحلة عمل للقاهرة رئيس مركز حريات وحماية الصحافيين **نضال منصور** في إطار زيارة عمل يلتقي خلالها النشط المصري في مجال حقوق الإنسان المحامي **نجاد البرعي**. فيما يستضيف المركز نفسه مساء اليوم الأربعاء في إطار المنتدى الإعلامي التابع له وزير الخارجية الاردني **عبد الإله الخطيب** في أول حوار إعلامي عام له .

● لجنة الأحزاب بمجلس الشورى المصري وافقت على تأسيس حزب «المحافظين» برئاسة **مصطفى عبد العزيز حسن**.

● جريدة «الوفد» المعارضة بمصر ذكرت ـ أمس ـ الثلاثاء أن رئيس مجلس الدولة قرر منع دخول جميع الصحافيين الى مقره لتسرب معلومات حول قبول 6 دفعات بمجلس الدولة ودمغات تكميلية لها تبين أن معظمهم من الحاصلين على تقدير مقبول ووجود شبهة مجاملات في التعيين.

● **حسن عبد الرحمن** سفير فلسطين بالمغرب وفي اطار نشاطاته الدبلوماسية قام امس الثلاثاء بزيارة تعارف **للحبيب بن يحيى** الامين العام لاتحاد المغرب العربي الذي يوجد مقره بالرباط.

● الفنانة المصرية **علا رامي** تشارك زميلها **احمد راتب** بطولة مسرحية «الناس النص نص» والتي قام بتأليفها **كامل حنفي**.

● صالون الأوبرا الثقافي بدار الأوبرا المصرية بالقاهرة يستضيف اليوم ـ الأربعاء ـ الفنان **عادل إمام** ليتحدث عن الفن والسياسة. ويدير الندوة الزميل الصحافي **أسامة هيكل**.

النباتيون هم أقل الناس زيادة في الوزن

■ لندن ـ رويترز: قال علماء امس الثلاثاء انه اذا كنت ترغب في الاحتفاظ بوزنك منخفضا فعليك التحول الى نظام غذائي خال من اللحوم. وتوصل باحثون درسوا العادات الغذائية لدى 22 الف شخص على مدى خمس سنوات بمن فيهم اكلو اللحوم والنباتيون الى ان اوزانهم زادت بمقدار بضعة كيلوغرامات الا ان اكلة اللحوم الذين تحولوا الى نباتيين او من اعتمدوا على نظام غذائي نباتي صرف لا يشمل حتى اي منتجات حيوانية كانوا اقل من زادت اوزانهم.

وقال الاستاذ الجامعي تيم كي «على النقيض مع الرؤى الشائعة حاليا بأن النظام الغذائي الذي تنخفض فيه الكربوهيدرات وتزداد فيه البروتينات يؤدي الى الاحتفاظ بوزن منخفض فقد توصلنا الى ان اقل زيادة في الوزن تكون عند من تزداد لديهم الكربوهيدرات في غذائهم وتقل فيه البروتينات».

واجرى البحث الذي نشرت نتائجه في الدورية الدولية للسمنة مقارنة بين زيادة الوزن عند اكلي اللحوم واكلي الاسماك والنباتيين ومن يتبعون نظاما غذائيا نباتيا صرفا. واظهرت النتائج ان وزن الجسم يزداد في المتوسط بمقدار كيلوغرامين كل خمس سنوات. ولم يكن اي من المتطوعين في الدراسة يعاني من وزن زائد.

وقال كي الذي اجرى الدراسة وهو من مؤسسة بحوث السرطان البريطانية الخيرية ومن جامعة اوكسفورد «كانت زيادة وزن من يتبعون نظاما غذائيا نباتيا صرفا اقل من زيادة وزن اكلي اللحوم وكانت الزيادة عند بقية المجموعات بين هاتين المجموعتين».

وقال لرويترز «اقل زيادة في الوزن كانت عند من غيروا نظامهم الغذائي ليتناولوا منتجات حيوانية اقل».

وقال كي وزملاؤه ان التدريبات الرياضية كانت عاملا مهما في التحكم في الوزن. وقال كي «تظهر البيانات ايضا ان من اصبحوا يمارسون نشاطا بدنيا اكثر خلال فترة السنوات الخمس الماضية فان اوزانهم زادت بصورة اقل ممن مارسوا تدريبات رياضية قليلة للغاية».

وصدرت هذه النتائج عن الفرع البريطاني لبحوث السرطان والتغذية المستقبلية الاوروبية اي. بي.اي.سي التي تقارن النظام الغذائي عند 500 الف شخص في عشر دول لمعرفة العلاقة بين نظام التغذية والاصابة السرطان. واظهرت دراسة اي. بي.اي.سي بالفعل ان المصابين بمرض السكري يتضاعف لديهم بمقدار ثلاث مرات خطر الاصابة بسرطان القولون الذي يقتل 490 الف شخص في العالم سنويا. واظهرت الدراسة ايضا ان نظام التغذية هو السبب الثاني بعد التدخين الذي يؤدي الى الاصابة بالسرطان وانه مسؤول هو وتناول الكحوليات عن ثلث حالات الاصابة بالسرطان في الدول النامية.

كلام النجوم

الحمل: 21 اذار ـ 20 نيسان
التوتر الذي عانيت منه في الفترة الاخيرة والجدية التي اظهرتها تحل محلها راحة البال.

الثور: 21 نيسان 20 ايار
لا تترك شيئا للصدفة حاول ان تجمع معلومات عن كل شيء.

الجوزاء: 21 ايار ـ 21 حزيران
لن تشعر بالملل فاليوم حافل بالمفاجآت.. ينتظر ايضا ان تكون عواطفك في الاشتعال.

السرطان: 22 حزيران ـ 22 تموز
يحدث ما يجعلك تتذكر ان عليك الاهتمام بنفسك حاول ان تقوم بما يحسن حالتك.

الأسد: 23 تموز ـ 22 آب
الوقت الذي كنت تعطيه في الفترة الاخيرة لمشاكل البيت ستستفيد منه في تحسين احوالك.

العذراء: 23 آب ـ 22 ايلول
كان مجهودك في الفترة الاخيرة موجها بالكامل نحو العمل.

الميزان: 23 ايلول ـ 22 تشرين اول
حاول التركيز على الاشياء التي ترى انها مهمة. هناك تغيير ما يطرأ على حياتك.

العقرب: 23 تشرين اول 22 تشرين ثاني
الحب الذي غاب عنك كثيرا يعود اليك بقوة. اذا كنت متزوجا حاول ان تستمتع بالرومانسية.

القوس: 23 تشرين ثاني ـ 21 كانون اول
بعد فترة طويلة من الركود والسكون، يطرأ تغيير كبير على حياتك خصوصا في مجال العمل.

الجدي: 22 كانون اول ـ 19 كانون ثاني
ربما لا تكون موفقا تماما اليوم لذلك حاول ان تحافظ على اعصابك وان تتصرف بهدوء.

الدلو: 20 كانون ثاني ـ 18 شباط
حياتك بين مد وجزر. الامور لن تكون مستقرة هناك من يخرجك من ورطة.

الحوت: 19 شباط ـ 20 اذار
تغيير ما يطرأ على نظام المكان الذي تعمل فيه. هذا التغيير سيكون في صالحك.