

## صباح العرب

مينة حمدي

ماذا نأكل  
بعد كورونا

مغلماً أصبح خلال هذه الفترة يجد صعوبة في الجلوس والاسترخاء من دون أن يفكر في ما بعد كورونا؛ والسبب في استمرار عقولنا في التفكير حتى عندما نحاول أن نبقي أذهاننا صافية، هو على الأرجح المشاعر السلبية التي تراودنا بشأن المستقبل. بعد أن اتخذت معظم الدول قراراً برفع إجراءات الإغلاق التي فرضتها بسبب انتشار وباء كورونا، بدأ القلق من الحياة ما بعد الحجر المنزلي يسيطر على نفسيات الكثيرين، ومعظم الناس يخشون خروج الأمور عن السيطرة.

لاحظت من خلال حديثي هاتفاً مع بعض الأصدقاء والاقارب الذين ينوون العودة إلى العمل قريباً، أن التشوش الذهني والذعر يسيطران عليهم وينغصان حياتهم، وكل ذلك بسبب الخوف العام من العدو غير المرئي الذي سيواجهونه يومياً على طريق الخروج للعمل والعودة. أمس، عبرت لى أختي عن شعورها بالرهبة والخوف من نوعية الأكل الذي ستتناوله خارج المنزل، وبدت مؤسسة العمل بالنسبة لصديقتي كمكان موبوء يعج بالأشخاص الحاملين للفايروس!

عندما يعيش بعضنا وسط هذه الأجواء المرتبكة والمشحونة بالتوتر، يصبح عرضة أكبر لالتقاط عدوى القلق أكثر من عدوى كورونا، وهي علة نفسية ليس من السهل التغلب عليها.

أثار ما بعد كوفيد - 19 ستخلق عالماً جديداً مختلفاً تماماً عما كان ومجريات الحياة لن تسير على نحو عادي، وكان شيئاً لم يحدث، بل يبدو أن الجزء الأكبر من هذا العالم سيسيطر عليه الشعور بهذا الضرب من "الرهاب" الذي قد يتسرب إلى العقل الباطن ويؤثر على تصرفات الناس وأفكارهم ومشاعرهم وسلوكياتهم، بدءاً من نظرتهم إلى العالم المحيط بهم، وصولاً إلى علاقاتهم الاجتماعية، وربما يصل "التأثير المفسد" لكورونا إلى القيم والمبادئ الأخلاقية التقليدية التي يؤمنون بها.

القلق يشد الانتباه، ويؤثر على قدرتنا على التركيز، وبالتالي يغير أيضاً الطريقة التي سنعيش بها هذا الواقع الجديد، والنتيجة هي أن العالم سيتغير بداخلنا وفي عيوننا بشكل جوهري، وخصوصاً في نظر الأشخاص القلقين، وقد يصبح مكاناً مرعباً، ولا بيعت على السعادة. هذا التغيير المتطرف في طريقة النظر إلى العالم، يمكن أن يحول انتباه المرء بطرق متطرفة، ما يولد لديه انطباعاً سلبياً عن الناس عموماً، وقد يصحح الجميع مصدر توجس وتهديد، وهو أمر بلا شك يساهم في تحطيم العلاقات الاجتماعية.

ولنع القلق من تشويه الواقع، وإثارة الخوف، وتغيير منظومات الفعاليات والأفكار والعلاقات، يقترح المعالجون السلوكيون ممارسة رياضات التأمل، التي تعتبر من الممارسات الروحية والدينية الموجهة في القدم، وبشكل رئيسي في الشرق كالصين والهند. لكن التأمل وممارساته المختلفة باعتبارها إحدى وصفات التقليل من الضغط النفسي، ربما يفترها لمن يجديا، إذا لم يصاحبها وعي ذاتي، بالطريقة التي يؤثر بها القلق على حياتنا، فلم لا نحاول استكشاف اللحظة الآنية؛ لأنه في هذه اللحظة، كل شيء على ما يرام.

يقول غوتاما بوذا مؤسس الديانة البوذية "إن سر صحة العقل والجسد يكمن في ألا تبكي على الماضي وألا تقلق بشأن المستقبل وألا تتوقع المصائب وإنما تعيش الوقت الحاضر بحكمة وتعتقل للأمر".

## الأوروبيون يعدون بالتوقف عن أكل اللحوم ولا ينفذون



## الإغراء أقوى من أن يقاوم

المستقبل القريب في ظل التطور السريع لتلك التقنية الأكثر استخداماً لإنتاج اللحوم من الوسائل التقليدية للشروع الحيوانية وتأثيراتها على البيئة. وأجريت الدراسة في خريف العام 2019، ولا تأخذ في الاعتبار تاليا أي تأثير مرتبط بأزمة فايروس كورونا.

لحوم مصنعة بالكامل في المختبرات، لتدخل ضمن المنظومة الغذائية، بهدف تخفيف الضغط على مزارع الأبقار والماشية، وإيجاد حلول لمشاكل الجوع وتزايد عدد سكان العالم. ويرجع العلماء أن توافر اللحوم المزروعة في المختبرات إلى جانب الأنواع التقليدية في الأسواق خلال

كشفت دراسة حديثة تناولت استهلاك اللحوم الحمراء في الاتحاد الأوروبي أن الأوروبيين مستعدون لتغيير عاداتهم الغذائية للحفاظ على البيئة، لكنهم يختلفون حول مدى استعدادهم لخفض استهلاكهم للحوم.

على إنفاق نحو 285 مليار دولار لأسباب طبية. وكشفت الدراسة أن معظم الأوروبيين على استعداد لتغيير عاداتهم الغذائية من أجل الحصول على طعام أكثر استدامة لكن الكلفة والخيارات المحدودة تعرقلان هذا التطور. وقال أكثر من نصف المستطلعين إن لحماية البيئة تأثيراً على عاداتهم الغذائية، وفقاً لهذه الدراسة التي أجريت في 11 دولة في الاتحاد الأوروبي مع عينة من حوالي ألف شخص في كل مرة.

وتعد إيطاليا الدولة الوحيدة من 11 بلداً شملها الاستطلاع تجاوزت فيها نسبة الراغبين في خفض استهلاكهم للحوم 45.1 في المئة، بينما لم تتجاوز نسبة عدم الراغبين في ذلك 26 في المئة. وتتواتر الأبحاث العلمية حول التغيير المناخي وتأثيراته على الحياة البشرية فوق الكرة الأرضية، كما تتواصل الاجتماعات السنوية ونوصيات القادة للحد من هذه الظاهرة التي تنساب مجهودات الدول والقادة وعامة الناس للتخفيف من تلوث البيئة. والخطر لا يتمثل فقط في التأثير على البيئة، بل على الصحة أيضاً، وجامعة أكسفورد البريطانية تؤكد في أبحاثها أن استهلاك اللحوم الحمراء سيكون مسؤولاً عن نحو 2.4 مليون حالة وفاة حول العالم بحلول عام 2020، كما أن الاستهلاك سيغير الخرائط العالمية

ولا يوافق أكثر من 63 في المئة ممن شملهم الاستطلاع على القول إن ما يتناولونه لديه تأثير سلبي على البيئة، ويعتقد أقل من النصف أن العادات الغذائية لديها على الأقل تأثير واحد على البيئة لا تقل أهميته عن تأثير استخدام السيارة.

وأفادت الدراسة أن "الاستهلاك الغذائي هو في الواقع المصدر الرئيسي للأثار البيئية السلبية الناتجة من الأسر الأوروبية، يليه السكن (خصوصاً أنظمة

فلسطيني يعزل نفسه في أحضان الطبيعة  
لتوثيق الحياة البرية

أفكر للحظة ان الأمر سيلقني كل هذا التجارب من قبل الناس، فقد بدأت في التصوير ثم نشر صور الحيوانات عبر صفحتي بفيستوك، فوجدت أن متابعي أحيوا ذلك كثيراً".

وتابع "شكل الحجر الصحي فترة إيجابية جداً بالنسبة لي حيث تفرغت تماماً لتصوير الحياة البرية، فقد كنت في حاجة ماسة. وعلى الرغم من عودة الشهابي الآن إلى العمل، فإن أفضل أوقات يومه هي الساعات التي يمضيها متخفياً بالطبائعية الموهبة، في انتظار اللحظات الخاصة عندما تخرج الغزلان، أو يحمل الهواء رقة الطيور أو تخرج النعالب.

وحمل الشهابي الكاميرا الرقمية ودرس بطائيته ذات الألوان الموهبة في حقيبة الظهر، وانطلق يصور ويوثق أنواع الحيوانات المختلفة، مع التركيز على الطيور.

وعندما بدأ في مشاركة لقطاته عبر وسائط التواصل الاجتماعي، حظي الشهابي باهتمام كبير من الفلسطينيين، الذين يجهل كثيرون منهم الجمال الطبيعي المحيط بهم. وشجع هذا الاهتمام الشباب الثلاثيني على الخروج كل يوم والتواصل بصوره مع الناس في جميع أنحاء العالم. وقال "انطلقت في توثيق وتصوير الحياة البرية دون تخطيط مسبق ولم

الضفة الغربية (فلسطين) - يختبئ الفلسطيني محمد الشهابي فجر كل يوم وراء العشب الكثيف والأشجار الطويلة لتوثيق الحياة البرية حول قريته دير غسانة الواقعة بين نابلس ورام الله في الضفة الغربية.

ولم يجسب الشهابي (34 عاماً) نفسه بين الجدران في منزله، بعد توقفه عن الذهاب إلى متجر المجوهرات الذي يعمل بائعاً فيه، على إثر انتشار فايروس كورونا المستجد في الضفة الغربية. واتبع الشاب الثلاثيني تدابير التباعد الاجتماعي يعزل نفسه في البرية، مستغلاً وقت الحجر المنزلي في ممارسة شغفه بالتصوير الفوتوغرافي.

## مشاهير إنستغرام يجلبون زبائن مطعم إماراتي

وي سجل اصحاب المطاعم والمؤثرون على مواقع التواصل الاجتماعي أنفسهم على التطبيق الذي يحدّد مجموعة من القواعد التي تنظم العلاقة بين الطرفين فتكسب المطاعم الدعاية من المؤثرين في مقابل وجبة مجانية. ويحتاج الطرفان إلى ذلك بعد أن أدت إجراءات العزل العام إلى تباطؤ الاقتصاد. وعملت الشركات في دبي بكامل طاقتها اعتباراً من الأربعاء، لكن وفقاً لقواعد التباعد الاجتماعي.

والشخصيات المؤثرة على مواقع التواصل الاجتماعي. وبحسب كريم المشد مؤسس هذا التطبيق، فإن سبب إطلاقه على الهواتف المحمولة راجع لاعتقاده بأن الربط بين العلامات التجارية والشخصيات المؤثرة على مواقع التواصل الاجتماعي غير منظم. وبدأ المشد بإنشاء حساب بسيط على موقع إنستغرام قبل أن يبكر هذا التطبيق.

دبي - يربط تطبيق على الهاتف المحمول الشخصيات المؤثرة على مواقع التواصل الاجتماعي بالمطاعم في دبي، وذلك مع بدء عودة الحياة إلى طبيعتها وتخفيف إجراءات عزل فرضت لاحتواء تفشي فايروس كورونا المستجد على المطاعم مغلقة لأسابيع. ويهدف التطبيق الذي أطلق عليه تسمية "اي.ام.دبي/انا دبي" إلى تنظيم العلاقة بين العلامات التجارية



عراقية ترتدي قناع الوجه خلال إطعامها الكلاب في متجر خاص برعاية الحيوانات الأليفة في مدينة الأعظمية شمال بغداد التي تشهد انتشار فايروس كورونا المستجد.

## تستعد الفنانة

اللبنانية كارول سماحة للتعاون ولأول مرة مع شركة «لايف ستايلز ستوديوز»، حيث تعاقدت مع الشركة على إنتاج عمل غنائي سيتم تنفيذه بمستوى عالمي من حيث الصوت والإخراج والمونتاج والمؤثرات الصوتية.

مطعم هولندي يستعين  
بربوتات لتقديم المشروبات

ليمبورخ (هولندا) - استعان مطعم دادوان في مدينة ماستريخت عاصمة مقاطعة ليمبورخ الهولندية بمجموعة غير معتادة من العاملين الجدد بعد استئناف المطعم نشاطه مع تخفيف البلاد للقيود التي فرضت لاحتواء انتشار فايروس كورونا المستجد، وهذه المجموعة الجديدة هي روبوتات.

ويترك الثلاثي الآلي "إيمي" و"أكر" و"جيمس" جيئة ونهايا في مشرب المطعم الآسيوي ويقدم المشروبات بما يقلل تحركات الموظفين البشر في أنحاء المكان. وتتخذ كل من هذه الروبوتات شكل إنسان بما في ذلك ذراعين للإسك بصواني التقديم وتظهر على وجوهها ابتسامة أو عيوس أحياناً.

وتقول الروبوت إيمي لسيدتين تجلسان امامها وهي تقدم كاسين من الشاي المثلج "مرحباً.. ها هو الطلب. خذ من على الصينية. ساعد تلقائياً الوافدين الجدد.

بعد 20 ثانية". وعلى الزبائن تسلم مشروباتهم بأنفسهم. وعلى الرغم من أن الاستعانة بالعاملين الجدد بعد استئناف المطعم نشاطه مع تخفيف البلاد للقيود صيحة جديدة في مطاعم حول العالم، فلم يدخل سوى عدد ضئيل من الروبوتات إلى مطاعم هولندية. وفي الوقت الحالي الخدمات الآلية في دادوان مقتصرة على تسليم المشروبات، لكن مالكة يأمل في توسيع نطاق مساهمة الروبوت في قوة العمل سريعاً. ويقوم الموظفون الذين يستخدمون كامات بوضع المشروبات على صواني التقديم ويضعطون على رقم الطاولة ثم يتراجعون لإفساح المجال أمام الروبوتات. ويقول ممثل المطعم بول سيجبين إن وظائف النادل لديهم ليست في خطر من الوافدين الجدد.