الوطن

عينٌ على الوطن...

سورية يومية سياسية مستقلة

الخميس ٣ أيار ٢٠١٨ | الموافق ١٧ شعبان ١٤٣٩ هـ | العدد ٢٨٩٢ السنة الثانية عشرة | **الناشر** | الشركة العربية السورية للنشر والتوزيع www.alwatan.sy

Al-Watan | Daily Syrian Independent Political Newspaper | May 3, 2018 | No. 2892 | 12th year

اليوم.. إعلان الفائزين في مهرجان «سينما الشباب والأفلام القصيرة»

| الوطن

تختتم المؤسسة العامة للسينما مساء اليوم فعاليات مهرجان «سينما الشباب والأفلام القصيرة» بدورته الخامسة على مسرح الأوبرا في دار الثقافة والفنون.
وعرض خلال المهرجان ٢٩ فيلماً من نتاج الموسم الخامس لمشروع دعم سينما الشباب، إضافة إلى ٢٣ فيلماً بمسابقة الأفلام الاحترافية القصيرة.
كما تضمن تظاهرة الأفلام الطويلة للألفية الثانية التي حصلت على جوائز عالمية. وتعلن خلال الحفل الأسماء الفائزة بالمسابقتين، حيث الأفلام في المسابقة الأولى تحصل على ست جوائز هي الذهبية والفضية والبرونزية لأصحاب المراكز الثلاثة الأولى التي سيحصل أصحابها على مبالغ مالية، إضافة إلى جائزة أفضل سيناريو وجائزة تنويه خاصة وجائزة لجنة التحكيم التي سيكون لصاحبها الحق بإخراج فيلم قصير احترافي من إنتاج مؤسسة السينما.
وتتنافس الأفلام في المسابقة الثانية على ثلاث جوائز لأحسن فيلم وأحسن إخراج وأحسن سيناريو.

علاقة ضوء الهواتف بالإصابة بالسرطان

| وكالات

يمكن أن يؤدي الضوء الأزرق الصادر من الهواتف الذكية والأجهزة اللوحية وأضواء الشوارع إلى الإصابة بالسرطان.
وأظهرت دراسة دولية شاركت فيها جامعة Exeter، أن الأشخاص الذين تعرضوا لمستويات عالية من الضوء الأزرق أثناء الليل، يعانون مضاعفة خطر الإصابة بسرطان البروستات وسرطان الثدي.
ويُعتقد بالفعل أن الضوء الصادر من الأجهزة الإلكترونية يعمل على تعطيل ساعات الجسم البيولوجية، وقد يؤثر ذلك في الهرمونات التي يمكن أن تؤدي إلى الإصابة بالسرطان، وفقاً للنتائج المتعلقة بالضوء الأزرق.
وقاس الباحثون الضوء الأزرق في الهواء الطلق في برشلونة ومدريد، باستخدام صور من المحطة الفضائية الدولية، رصدت ٣ أشرطة مرئية من الضوء الأزرق والأحمر والأخضر.
ووجد الباحثون بقيادة معهد برشلونة للصحة العالمية، أن الأشخاص الذين تعرضوا للضوء الأزرق الداخلي (الهواتف الذكية) والخارجي (إنارة الشوارع)، عانوا زيادة خطر إصابتهم بالسرطان، استناداً إلى دراسة أجريت على أكثر من ٤ آلاف شخص في ١١ منطقة.
وقال الدكتور أليخاندرو سانشيز دي ميغل، وهو معد مشارك في الدراسة: «لقد تطور البشر ليصبحوا بحاجة إلى النور في النهار والظلام في الليل. ونحن نتعرض لمستويات أعلى من الأضواء الزرقاء، والتي يمكن أن تعطل ساعاتنا البيولوجية. ومن الضروري أن نعرف على وجه اليقين ما إذا كان هذا يزيد من خطر السرطان لدينا. والآن تشير نتائجنا المبتكرة إلى وجود رابط قوي يجمع بين الضوء الأزرق والسرطان».
ومنذ فترة طويلة يشتبه أن الضوء الأزرق هو السبب في أن عمال المناوبات الليلية، المعرضين للضوء الاصطناعي فترة أطول، لديهم خطر أكبر للإصابة بالسرطان. ويقلل الضوء الذي يحتوي على أحد أقصر الأطوال الموجية، من إنتاج الجسم للميلاتونين الذي يلعب دورا رئيسيا في تنظيم ساعة الجسم.
وينصح الخبراء الناس بضرورة تجنب الأضواء الساطعة من ساعة إلى ساعتين قبل وقت النوم.

معتصم النهار يتزوج جيني إسبر

الوطن

الممثل السوري الشاب معتصم النهار في مسلسل «فرصة أخيرة»، ويؤدي فيه شخصية «كرم» وهو الابن الأصغر في عائلته ويعيش قصة حب مع «نغم» أي جيني إسبر، وتتكلل هذه القصة بالزواج إلا أنهما يعانيان في مسألة الإنجاب حيث يسعيان لمواجهة ذلك.

أضيفوا زيت السمك لنظامكم الغذائي

| وكالات

كشف علماء أميركيون عن خصائص طبية جديدة لزيت السمك وبينوا أهمية استهلاكه لصحة العديد من أعضاء جسم الإنسان.
وأكد خبراء جامعة جون هوبكنز التأثير الإيجابي لتناول زيت السمك لأنه يمنع تطور اضطرابات الدماغ ما بعد الصدمات والإصابات الخطرة.
وأثبت العلماء ذلك من خلال أمثلة حية لرجال الإنقاذ اليابانيين الذين شاركوا في القضاء على مخلفات الزلازل في اليابان، عام ٢٠١١.
وتساهم مادة «أوميغا ٣» في ترميم تلف الدماغ الناتج عن الحوادث الكارثية المدمرة.
ويشير الخبراء أيضاً إلى أن زيت السمك يساهم في حماية الدماغ البشري من آثار الإجهاد المستمر، ويقلل من نسبة الكوليسترول في الدم ويمنع تطور أمراض القلب والأوعية الدموية والسكري.
كما يحتوي زيت السمك على فيتاميني «D» و«A» اللذين يحسنان بشكل كبير الحالة الصحية للشعر والأظافر.

صورة يومية واحدة تؤثر في مزاجك

| وكالات

وجدت دراسة جديدة أن التقاط صورة يومياً ونشرها عبر الإنترنت لمدة شهرين، أمر مفيد لرفاهية الناس وتعزيز تفاعلهم مع الآخرين.
وأوضح الباحثون في جامعة لانكستر، أن هذه الممارسة هي عملية نشطة لخلق معنى ومفاهيم جديدة للرفاهية، كما أن إنشاء روتين يومي يتعلق بالتقاط صورة يومية، قد يساعد في محاربة الوحدة.
وبهذا الصدد، أرسل الباحثون دعوة عبر مواقع التواصل الاجتماعي للمشاركة في الدراسة. ومن أصل ٣٣ طلباً، تم اختيار ٨ مشاركين بناء على استيفاء معايير التضمين لالتقاط صورة يومياً.
ويعتقد الباحثون أن تحديد هدف التقاط صورة كل يوم، يساعد الناس على أن يكونوا أكثر نشاطاً، وذلك من خلال القيام بنزهة للحصول على لقطة معينة.
وراقبوا الصور التي نشرها المشاركون عبر الإنترنت، بما في ذلك النصوص والتفاعل مع الآخرين، لمدة شهرين. وبعد ذلك، أجاب المشاركون عن أسئلة حول سبب مشاركتهم في الدراسة وتجاربهم فيها.
وتشجع الصورة اليومية الناس على مغادرة المنزل، حيث يتم التقاط ٧٦ بالمئة من الصور في الخارج، وفقاً للدراسة. كما يدعي البعض أن مشاركة الصور مع الآخرين ساعدتهم على التعامل مع الموت أو المرض في العائلة.
وتشير الأبحاث السابقة إلى أن النشاط المتزايد يزيد من إفراز الإندروفين الجيد، ما يعزز مزاج الناس عموماً.

مقارنة التدخين بالهواء الملوث

| وكالات

ظهر تطبيق رقمي جديد، يمكنه مقارنة ضرر التدخين بضرر استنشاق هواء المدن المكتظة والملوثة، ووحدة القياس المستخدمة هي «سيجارة».
وفي كل يوم تمضيه في المدينة، يقوم التطبيق بحساب التلوث المحيط بك ثم إعطائك النتيجة على شكل عدد «السجائر المفترضة» التي قمت بشربها، بما يعادل كمية التلوث التي استنشقتها في ذلك اليوم.
وعند اختبار التطبيق في مدن مختلفة، تبين أن جميع سكان بكين يستنشقون هواء ملوثاً بما يعادل ٤ سجائر كل يوم، أي ١٢٠ سيجارة في الشهر. أما مدينة لوس أنجلوس، فيعادل تلوث الهواء حوالى نصف سيجارة يومياً. وأتت دلهي في المركز الأول، بأكثر من ١٠ سجائر يومياً، لكل شخص يعيش فيها.
أما مدينة بوينس آيريس، فكانت من أكثر مدن العالم جودة هوائياً، والأولى في قارة أميركا الجنوبية.
ويحظى التطبيق بإقبال جيد من المستخدمين، حيث شكلت معلوماته مفاجأة، كان يجهلها العديد من الناس، حول مدى التلوث الجوي في المناطق المكتظة. وكان الاعتقاد السائد: كل من لا يدخن، فهو آمن.

الكشف عن قدرات عقلية خارقة لدى الخيول

| وكالات

أظهرت تجارب الباحثين قدرة بصرية مميزة تمتلكها الخيول في حفظ تعابير وأحاسيس الناس من حولها.
وقام المشرفون على التجربة بعرض مجموعة من الصور الفوتوغرافية على ٢١ حصاناً لبضع دقائق فقط. وكانت الصور تعكس تعابير مختلفة لأصحابها، فجزء منها لوجوه مبتسمة وسعيدة وقسم آخر لأناس غاضبين وكئيبين.
ودعا الباحثون أصحاب الصور وعرضوهم أمام الخيول التي شاهدت تعابيرهم على الصور من قبل. واقترب الأشخاص من الخيول بتعابير وجه محايدة (لا مبتسمة ولا غاضبة) للتعرف على ردات فعل الخيول عند رؤيتهم شخصياً.
وعندما اقترب الأشخاص الذين عرضت صورهم بتعابير الغضب، أدارت الخيول عيونها اليسرى فقط للتعرف عليهم، وهذا السلوك بحسب الخبراء تتبعه الخيول لدى الشعور بالقلق أو اقتراب الخطر.
أما لدى اقتراب الأشخاص الذين رأت الخيول صورهم مبتسمين، فقد استدارت الحيوانات إليهم بعيونها اليمنى وأمعنت النظر فيهم دون توقف.
وأكد الباحثون أن ردود فعل الخيول لدى رؤية الناس تنقسم إلى قسمين كما أثبتت التجربة، فهي تشعر بالراحة لدى مقابلتها لأناس مبتسمين وتشعر بالقلق لدى رؤيتها أناساً عدوانيين أو غاضبين.

كاردشيان تكشف سر اسم ابنتها

| وكالات

كشفت نجمة تلفزيون الواقع كيم كاردشيان أنها كانت تنوي تسمية ابنتها الثالثة على اسم جدتها Mary Jo ولكن سرعان ما قامت بتغيير رأيها.
وقالت: إنها رأت بأن ذلك الاسم قد لا يتماشى مع أسماء باقي أشقائها نورث وسانت، لذلك أطلقت على الصغيرة اسم «شيكاغو».

النظام الغذائي الصحي يلعب دوراً في توقيت سن اليأس

| وكالات

أكد أحدث الأبحاث الطبية أهمية الدور الذي يلعبه النظام الغذائي الصحي في تحديد توقيت بدء سن اليأس.
وشدد الباحثون على أهمية ما تأكله المرأة، والذي يؤثر في فرص بلوغها سن اليأس مبكراً أو متأخراً.
واستعرضت الدراسة – التي أجريت في جامعة «ليدن» البريطانية – الروابط بين طبيعة الحمية الغذائية المتبعة وتوقيت بلوغ سن اليأس بين النساء البريطانيات، فأظهرت أن تناول كميات كبيرة من الأطعمة الصحية، مثل الأسماك الزيتية والبقوليات الطازجة، مثل البازلاء والفاصولياء الخضراء، وارتبطت بتأخير فرص بلوغ مرحلة انقطاع الطمث مبكراً، على حين ارتبط الاستهلاك العالي من المعكرونة والأرز الأبيض المكرر ببلوغه مبكراً.
وقد استخدمت الدراسة البيانات المسجلة من أكثر من ١٤,١٥٠ امرأة يعشن في المملكة المتحدة، جنباً إلى جنب إجراء استبيان مفصل حول الأنظمة الغذائية المتبعة بينهن.. كما عكف الباحثون على تجميع معلومات عن تأثير عامل التاريخ والصحة الإنجابية.
وتمكن الباحثون، بعد إجراء مسح المتابعة والاستبيان لمدة أربع سنوات، من تقييم النظم الغذائية للنساء اللاتى عانين من بداية انقطاع الطمث الطبيعى في غضون تلك الفترة. وبلغ متوسط عمر النساء عند بداية سن اليأس للنساء في المملكة المتحدة هو ٥١ عاماً. وشهدت الدراسة ما يقرب من ٩٠٠ امرأة تراوحت أعمارهن بين ٤٠– ٦٥ عاماً، وهو سن طبيعي لانقطاع الطمث في وقت المتابعة، ما يعني إنهن لم يكن لديهن أي حيض لمدة ١٢ شهراً متتالية على الأقل، ولم يحدث انقطاع الطمث أشياء مثل الإصابة بالسرطان، أو الخضوع لعلاجات دوائية.
وأظهرت التحليل لنظامهن الغذائي أن تناول كميات كبيرة من الأسماك الزيتية كان مرتبطاً بتأخر بدء انقطاع الطمث بما يقرب من ثلاث سنوات.
وأظهرت المتابعة إلى أن النظام الغذائي المملوء بالكثير من النشويات مثل المعكرونة والأرز المكرر أن سن اليأس كان من المرجح أن تحدث قبل عام ونصف العام من المتوسط.
وحذرت الأبحاث من أن بدء مرحلة انقطاع الطمث مبكراً قد يكون له آثار صحية خطرة في بعض النساء.. مؤكدة أن الفهم الواضح لكيفية تأثير النظم الغذائية في بداية مرحلة انقطاع الطمث الطبيعي سيكون مفيداً جداً لأولئك الذين لديهم بالفعل عوامل خطر أو تاريخ وراثي من بعض المضاعفات المرتبطة بانقطاع الطمث.

بسمة بوسيل تكشف حقيقة حملها

| وكالات

انتشرت أقاويل كثيرة خلال الفترة الماضية تزعم بأن مصممة الأزياء بسمة بوسيل، زوجة المطرب المصري تامر حسني حامل في الأشهر الأخيرة بطفل ثالث.
وانتهزت بوسيل وجود تعليقات على إحدى صورها على تطبيق «إنستغرام» تتساءل عن حقيقة هذه الأقاويل لتردّ عليها، موضحة أنها غير صحيحة ولا تمت للواقع بأي صلة.

صورة جديدة للبقعة الحمراء على المشتري

| وكالات

نشرت وكالة الفضاء الأميركية «ناسا» صورة جديدة للبقعة الحمراء الكبيرة على كوكب المشتري، التقطها المسبار Juno عند اقترابه الثاني عشر من الكوكب. وتتكون الصورة من ثلاث لقطات رصدها المسبار من مسافات مختلفة عن الكوكب.
وتعد البقعة الحمراء عاصفة تبلغ شدة الرياح فيها ٤٣٠ كلم ساعة، أي إنها أكبر زوبعة معروفة في المنظومة الشمسية، إذ يبلغ طولها حوالي ٤٠ ألف كيلومتر وعرضها ١٣ ألف كيلومتر. كما أن اختلاف درجات الحرارة بين النقاط الساخنة والباردة في البقعة الحمراء يعادل مئات الدراجات المئوية.

فوائد البقوليات لصحة الإنسان

| وكالات

اكتشف علماء من الولايات المتحدة ما يثبت دور تناول البقوليات في تخفيض خطر الإصابة بأمراض القلب والأوعية الدموية.
وأكد علماء جامعة كولورادو في كولورادو سبرينغز، أن البقوليات يمكنها عملياً منع حدوث النوبات القلبية، لأن تناولها يزيد من نشاط الجسم المضاد للأكسدة.
وتوصل العلماء إلى هذا الاستنتاج بعد سلسلة تجارب بمشاركة البشر والحيوانات. وتضمنت المرحلة الأولى دراسات مخبرية للفئران والجرذان التي تعاني الوزن الزائد، حيث باتت تتغذى على البقوليات بشكل أساسي، وبعد فترة، انخفض مستوى الكوليسترول في دمائها.
ودرس الباحثون في المرحلة الثانية مشكلات القلب والسكري، واتضح أن تناول البقوليات مفيد جداً في هذه الحالات، حيث تحسن عمل القلب لدى مرضى السكري.
وتؤكد نتائج هذه الدراسة من جديد فوائد البقوليات لصحة الإنسان، فقد سبق أن نصح الأطباء بتناول وجبة من الفاصولياء أو البازيلاء أو غيرها من البقوليات كل يوم، لأنها تعزز صحة الجسم، وتحمي من ارتفاع ضغط الدم وارتفاع مستوى الكوليسترول ومن السرطان وتساعد في تأخير الشيخوخة.