

## «بين سؤال السينما وجواب الواقع»

الوطن

يقدم لقاء «شام والقلم» جلسته السابعة بعنوان «بين سؤال السينما وجواب الواقع»، ويشارك فيها المخرجان محمد عبد العزيز والمهند كلثوم ومدير المخرجات في المؤسسة العامة للسينما عمار حامد والناقد علي العقباني، وذلك في السادسة والنصف من مساء اليوم في المركز الثقافي العربي في أبو رماتة.

## استعادة لوحة أثرية من متحف مونتريل

الوطن

تقيم المديرية العامة للآثار والمتاحف حفل إزالة الستار عن لوحة فسيفساء أثرية سورية، تمت استعادتها من متحف مونتريل للفنون الجميلة في كندا بجهود وطنية، وذلك في الثانية عشرة من ظهر اليوم في المتحف الوطني في دمشق.

## فوائد العنب للقلب والمضم



وكالات

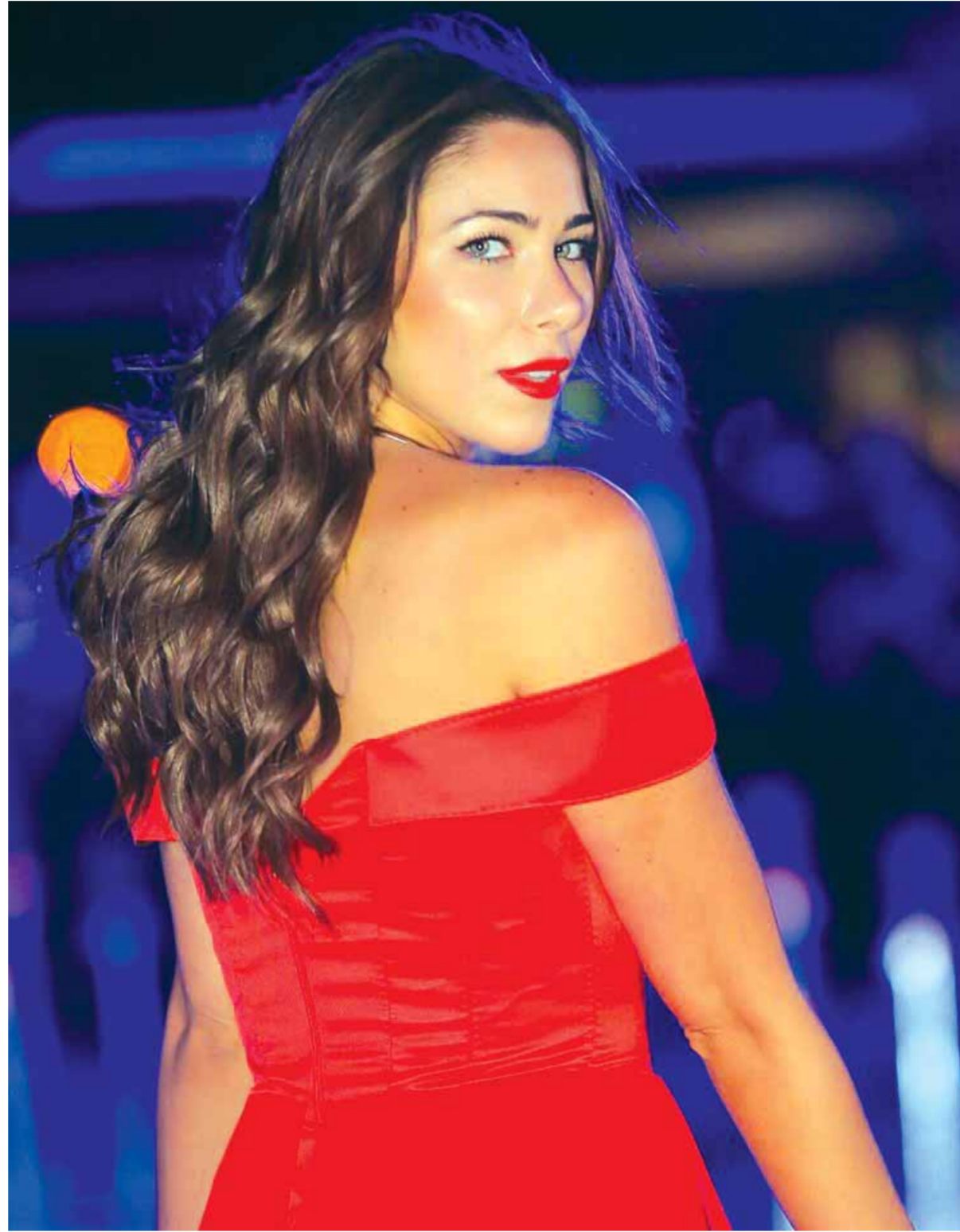
يحتوي العنب على عدد من المكونات المفيدة التي لها تأثير مفيد على الجسم، ويسهم الريسفيراترول في خفض الكوليسترول وتقليل التهاب الأوعية الدموية وتقليل خطر الإصابة بالسرطان. في الوقت نفسه، للعنب تأثير مفيد على جميع الأعضاء، وتساعد الألياف على الهضم، ويعمل مزيج السيلولوز والسكر والأحماض الموجودة فيه كمسهل طبيعي. الكالسيوم والمعادن والعديد من الفيتامينات الموجودة في العنب تدعم صحة العظام والأسنان ومرونة الجلد. كذلك فإن تناول العنب له تأثير جيد على الجهاز العصبي، وعمل الرئتين والقلب، وحماية الجسم من الإجهاد وتقليل احتمالية حدوث أزمات قلبية.

## خمسة فيلة يضحون لإنقاذ فيل صغير

وكالات

في حديقة هاو باي الوطنية في جنوب تايلاند، توفي خمسة فيلة وهم يحاولون إنقاذ فيل صغير كان في شلال، وقعت المأساة في وقت مبكر، حيث سمع موظفو المتنزه الوطني صوت الأفيال، وعثروا على فيل صغير يبلغ من العمر ٣ سنوات يغرق وفيلين كبيرين في جدول محلي يحاولان إنقاذه وبدوا منهكين. وعند النزول إلى أسفل الشلال، وجدوا خمسة أفيال غارقة أخرى، وبعد ساعات قليلة، تم إنقاذ الفيلة البقية باستخدام الحبال. ويذكر أن مأساة مماثلة كانت قد وقعت في المكان نفسه عام ١٩٩٢، عندما توفي ثمانية أفيال.

## دانييلا رحمة بين التشويق والغموض



الوطن

تؤدي الفنانة اللبنانية دور البطولة النسائية في المسلسل اللبناني «العودة» من تأليف رائد أبو عجرم وإخراج إيلي السمعان، وتمتد أحداث العمل على ٣٠ حلقة، يقدم خلالها قصة محورها الماضي وما تخلفه أفعال الناس، ويمزج بين التشويق والغموض والحب.

## من دفتر الوطن

### أفضل أيامنا كعرب

زياد حيدر



منذ أيام وفي لقاء لللاعب السلة الدولي محمد أبو سعدي مع قناة «لنا» تحدث اللاعب الشهير عن الدورات العربية لبطولة كرة السلة والندية التي كانت تشيها المنافسة بين الفرق العربية، معلقاً أنه زمن قد لا يتسنى لأولاده أن يعيشوا مثله.

لا أدري إن كان أبو سعدي الذي كان نجماً من نجومنا، في التسعينيات، يقصد الوضع العربي العاجز عن إقامة بطولة عربية الآن، أم إنه مجرد حنين للماضي.

لكن تعليقه يثير أشجاناً، رحلة قصيرة في الذاكرة، عشرون عاماً للوراء تبين كم كان الوضع السيئ للعلاقات العربية حينها، في حالة المتعب والمثير للفتيان، كم كان حينها أفضل من وضع العرب الحالي.

كان التوافق بين العرب في حده الأدنى، ولكن كان ثمة توافق، كان يمكن الحديث عن المستقبل العربي، حيث تتوحد الدول بقيادة تحت عناوين خيالية، ولكن موجودة نظرياً، مثل الأمن القومي العربي، واللجان الاقتصادية العربية، وحتى جامعة الدول العربية.

كانت القمم العربية رغم مساعدها وقلة جدواها تتضمن بحوث خبراء في التنمية والاقتصاد والري والزراعة ترفع أمام اللجان السياسية، التي تحضرها لرفعها للقادة، وكان هذا يتراقق مع تصريحات كثيرة رثاءة حول علاقات الأخوة ومشاعر الأشفاء، والمصالح المشتركة والمصير الواحد.

ورغم أننا كنا نخرج من تلك القمم كمراقبين مع أمل صغير باهت، ولكنه كان موجوداً، وكنا نرعا كنبئة صحراوية صغيرة، ربما تحدث المعجزة فتورق في حياتنا أو حياة أولادنا.

ورغم أن السياسة كانت تغفل فعلها بين العرب يوماً، إلا أن الرياضة كانت مساحة تنفيس للعداوات والخسومات التي تتشكل بين القادة، فيتحمل تبعاتها الشعب، ويفرغها في معارك صغيرة على المدرجات، أو في الملاعب، وكان المعلق العربي يعلق مستكراً بصوته الرخيم «لا يجوز هذا فنحن إخوة في النهاية».

وكان الانتصار الرياضي، بمثابة انتصار سياسي، ولكنه في الواقع ليس سوى انعكاس لتلك الخيبة الكبرى التي تتمثل فيها العلاقات بين الأشقاء. كل هذا وأكثر، إذ عندما نحت قطر بالوصول على حقوق مونيال كرة القدم لعام ٢٠٢٢، امتلأنا بالزهو والفخر، متفاضلين عن شكوكنا المنطقية تماماً، بسبل تحقيق إمارة صغيرة في بيئة صحراوية خائفة لهذا الامتياز، وقلنا إنه يكفيننا شرفاً كعرب هذا النجاح.

لكن تلك الإمارة ذاتها مولت بمليارات الدولارات حرباً شرسة في بلادنا، ليس لغايات سامية ولا لأسباب إنسانية، وإنما لتحقيق طموحات شخصية وسياسية.

في ذات الوقت تخوض الإمارة حرباً إعلامية وسياسية باردة مع شقيقاتها التي بدورها تخوض حرباً في اليمن ليست حربها، فيما تتناقص مساحات البلدان بين هنا وهناك، في نزاعات لا تحل، وتغذيها هذه الدولة أو تلك، دون أن ينفع تدمير أو شكوى أو تظاهر أو عنف في تغيير وضع المواطن اليأس، سواء كان ذلك في أغنى البلدان العربية كما في العراق أم أفقرها في القرن الإفريقي.

أما فلسطين، فمن يتذكرها فعلياً؟ سؤال عملي وحقيقي؟ حتى تلك المأساة العربية، لا تسلم من النفاق ولا من الاستغلال السياسي الذي لا يقدم في شأن الفلسطينيين شيئاً ولا في شأن قضيتهم.

والأكثر سوءاً من كل هذا، أنك لا تستطيع تجنب التفكير بأن وضعنا كعرب حالياً، ربما يكون أفضل بعشرات المرات، مما سيرانا عليه أولادنا بعد سنوات من الآن.

## من لطيفة إلى والدتها



وكالات

وجهت الفنانة لطيفة التونسية رسالة مؤثرة لوالدتها، بعد أن تعافت من الأزمة الصحية التي ألمت بها، ونشرت معها وكتبت: «ألف حمد وشكر لله سبحانه على سلامتك يا ميمتي الغالية، أنت الدنيا وما فيها، نورت البيت يا عمري كله، الحمد لله».

## هيفاء وهبي: كل ما تحتاجه صديق عظيم



### وفاة رضيع داخل زنزانة

تحقق الشرطة البريطانية في ولادة امرأة داخل زنزانتها في أكبر سجن في البلاد أواخر أيلول الماضي، إذ لم تجد من يساعدها على إنقاذ رضيعها الذي كان ضحية إهمال المسؤولين عن السجن.

ودخلت السجنية المخاض في الساعات الأولى من يوم الجمعة، ٢٧ أيلول الماضي، وهي داخل زنزانتها في سجن الإناث الواقع في ضواحي آشفورد في مقاطعة ميدلسكس جنوبي غربي إنجلترا.

وبحسب صحيفة «الغارديان» البريطانية، فقد كانت المرأة وحدها في زنزانتها عندما أنجبت الرضيع، ولم تكن هناك استجابة من السجناء للحالة التي كانت تمر بها السجنية. ورفضت الشركة التي تدير السجن، الذي يعد أكبر سجن نسائي في أوروبا، التعليق على ما أوردته الصحيفة ووسائل إعلام بريطانية أخرى.

## مأكولات ضرورية للحوامل لإنجاب أطفال أذكيا

وكالات

نكرت دراسة جديدة أن تناول المأكولات البحرية أثناء الحمل قد يساعد على نمو الطفل وبالخصوص أنها تعزز قدرته على التركيز.

وشارك في الدراسة التي قام بها معهد برشلونة للصحة العالمية ١,٦٤١ أم وطفل، وجرى خلالها تسجيل بيانات نظامهم الغذائي، في مراحل مختلفة من الحمل.

ثم جرى تسجيل هذه البيانات لأطفالهن الذين تراوحت أعمارهم بين سنة وخمس وثماني سنوات، كما اختبر الباحثون قدرة تركيزهم عن طريق اختبار على الحاسوب يقيم مستوى التركيز ومدى الاهتمام. وبالنتيجة، سجل الأطفال الذين تناولت أمهاتهم المأكولات البحرية درجات أعلى بشكل ملحوظ مقارنة بأقرانهم، هذا ويقوم الدماغ بالتطور أثناء الحمل وقد وفرت المأكولات البحرية للجهد كل ما يلزم لذلك خلال الأشهر الثلاثة الأولى من الحمل. وأهم الأغذية البحرية للدماع هي الأسماك الدهنية، وفقاً للبحث، أما الأمهات اللواتي تناولن المحار وسمك التوتة الملعب حصل أولادهن على نتائج أقل.

ووفقاً لوكالة «سبونتيك»، فإن هذا يؤكد نتائج الدراسات التي أجريت عام ٢٠١٦، التي أظهرت أهمية السمك المطبوخ للأمهات الحوامل.

وفي وقت سابق من هذا العام، توصلت دراسة دنماركية إلى أن اتباع نظام غذائي غني بالأسماك والخضراوات يمكن أن يقلل من خطر ارتفاع ضغط الدم لدى الحوامل وتسمم الحمل، على حين وجدت دراسة أجريت عام ٢٠١٨ شاركت فيها ٧٣٦ امرأة أن تناول الأسماك الزيتية في النصف الثاني من الحمل يزيد من احتمال ولادة طفل يتمتع بصحة جيدة جداً. لكن من جهة أخرى، بحسب دراسات أخرى، هناك مأكولات بحرية على الحوامل الابتعاد عنها، منها، سمك القرش والمارلن وسمك أبو سيف، ويجب ألا تستهلك الحامل أكثر من شريحة تونة في الأسبوع، إذ تحتوي التونة على مستويات أعلى من الزئبق مقارنة بالأسماك الأخرى، كما من المفيد تناول المحار، لكن المحار النيء لا يسمح به مطلقاً.

## فوائد الاستحمام

بالماء الساخن والبارد

وكالات

يعتبر الاستحمام أحد أكثر الأوقات متعة للكثيرين كما يختلف بين الأشخاص في المدة التي يقضونها فيه، إلا أن الكثيرين يختلفون حول تفضيل الاستحمام بالماء الساخن أو البارد.

ويسهل الاستحمام بالماء الساخن استرخاء العضلات وتخفيف التوتر، ومن المفصل الاستحمام بالماء الساخن بنهاية النهار. ويساهم كذلك النوم العميق ومكافحة الأرق ويزيد من الهدوء والراحة، كما يساعد الأشخاص الذين يعانون من صداع نصفي على تخفيف الألم.

من خلال تمدد الأوعية الدموية. كما تقوم المياه الساخنة بمساعدة الجسم في التخلص من السموم إلى جانب تنظيف البشرة على طريق فتح المسام، وهو مفيد لتفتيح الجلد الميت والتخلص منه بسهولة، ويساعد الحمام الساخن على تحسين عملية التنفس بفضل البخار الذي يزيد الاحتقان في الأنف.

أما الاستحمام بالماء البارد فيساهم في تنشيط الجسم وتخفيف الجهاز المناعي، الأمر الذي يساعد على تقادي الزكام ونزلات البرد. كما يساعد في تنشيط الأشخاص وخاصة عند الصباح، ويحفز النبضات الكهربائية للمخ نحو النهايات العصبية، التي يمكن أن يكون لها تأثير مضاد للاكتئاب.

ويعزى له التسريع في عملية الأيض وحرق الدهون، حيث يعمل الجسم على زيادة درجة حرارته وبالتالي يتحكم في الوزن، بالإضافة إلى أنه يجدد الجلد، إذا كنت تعاني من مشكلات تساقط الشعر، فإماد البارد قد يساعد لحله.