

«كانون» يستعد للانطلاق بهؤلاء النجوم

الوطن

تستعد كاميرا المخرج إيباد نحاس للدوران إيذاناً بانطلاق تصوير مسلسل «كانون» في دمشق بعد أيام قليلة. العمل قصة وسيناريو وحوار علاء المهنا ومعالجة درامية خالد إبراهيم وإنتاج شركة بايورتا. ويؤدي أدوار البطولة كل من بسام كوسا، سمر سامي، مهيار خضور، ميلاد يوسف، رنا الأبيض، هبة نور، سلمى المصري، طارق مرعشلي، عبد الفتاح المزين، فرح خضر، وائل زيدان، محمد فنوع، إنجي مراد، وسارة بركة. ويتألف العمل من ثلاثين حلقة ويروي قصة واقعية تتناول فئة من قاع المجتمع، ويسلط الضوء على نشاطات غير قانونية.

أنجبت في غابة ورفضت كشف موقع الرضيع

وكالات

اعتقلت الشرطة الأميركية ابنة أسطورة البيسبول، دينيس إكرسلي، بعد أن أنجبت طفلاً في غابة متجمدة، ورفضت إرشاد الشرطة إلى مكانه. وذكرت الشرطة أنها استجابت لبلاغ بشأن امرأة أنجبت طفلاً في خيمة في غابة، قبل الساعة الواحدة صباحاً. وأوضحت أن المرأة هي ألكسندرا إكرسلي (٢٦ عاماً)، وقد أنجبت طفلاً في خيمة متجمدة بغابة، قبل أن تقود عناصر الشرطة إلى المكان الخاطئ. وبعد عملية تفتيش للمنطقة استمرت نحو ساعة، عثرت الشرطة على الطفل مكشوقاً ويكافح من أجل التنفس على أرضية خيمة. وألقي القبض على ألكسندرا إكرسلي بتهمة تعريض سلامة طفل للخطر، وانتهت بعد ذلك بارتكاب جناية بسبب «السلوك المتهور». وفي عام ٢٠١٩، ذكرت صحيفة «كونكورد مونيتور»، أن ألكسندرا تدمن المخدرات وتعاني من اضطراب ثنائي القطب والاكتئاب والقلق، ولم تغلق عائلتها في علاجها ومساعدتها، خاصة بعد بلوغها سن الرشد.

النجم معين شريف يحيي ليلة الميلاد بدمشق



الوطن - تصوير: وكالة إلياس عيسى

بدعوة من الكشافة الكنيسية أحيا النجم معين شريف حفلاً فنياً في فندق الداماروز وسط دمشق احتفالاً بذكرى الميلاد المجيد، وأكد علاقته الوطيدة بسورية وشعبها وتمنى أن يعم السلام في سورية ولبنان وفلسطين العام القادم ما يحقق آمانيات الشعب العربي في كل مكان.

من دفتر الوطن

أمنيات ٢٠٢٣

فراس عزيز ديب



وصل العام الميلادي إلى نهايته وعاد السؤال الأسود الذي من الممكن أن يطرح على مواطن تحدر جذوره من هذا الشرق الباس، ما آمانياتك للعام الجديد؟

لا أعرف حقيقة إن كان من هو مثلنا يمتلك ترف الأمنية، لأنه أساساً لا يعرف أي ذنب اقترفه ليضرب بسيط العقاب إلى الحد الذي بات فيه يرى كلمة أمنية أشبه بلغز قاتل، قنبلة موقوتة، ممنوعة هي الأمنيات على من مثلنا على الرغم من أننا لسنا بالساذجة التي تجعلنا نرى الأمنيات من زاوية السعي لتسيير الحياة كما تريد رغباتنا بكل تأكيد، هذه ليست أمنيات هذه أحلام يقظة هدامة.

في الحياة تبدو الأمنيات هي ذاك الشيء البسيط الذي يجعلنا نغمض العين ونحلق في سماء الممكن عسانا نجد بها مكملاً لنجاحاتنا، صمام أمان ضد الإحباط إن ابتعد عنا الفشل جزئياً، كل هذا يأتي في السياق العام للحياة بين نجاح وفشل لكن مشكلتنا في هذا الشرق أن آمانياتنا باتت بحاجة لأمنيات، مشكلتنا أننا خارج النجاح الجزئي بل في خضم الفشل القاتل، الأمنيات هي أمر جميل لكن ليس لنا، هذا الصراع بالهروب من الأمنيات يذكرني تماماً بالصراع بين محبي الشتاء ومحبي الصيف قد يبدو للهولة الأولى وكان هذا الصراع هو صورة عن قساوة كل فصل، لكن في الحقيقة كلاهما جميل لكننا للأسف نعاني قسوة الحرمان ما يمنعنا من رؤية الجانب الرومانسي فيهما.

يوماً ما قلت بأن أحد أهم أمنياتي هي نضوب النفط في هذا الشرق الباس لأنه ببساطة كان أحد أهم أسباب ما يجري فيه من دمار وخراب، لكن هل حقاً أن مشكلتنا هي فقط ما تسببه البترودولار من كوارث؟ ليس في ذلك هروب من فشلنا بتكرار الصفات الجاهزة والمكررة على مدى عقود؟ لماذا لا نعترف بأننا في سياق الأمنيات بتنا فيها كمن يقرأ في كتاب الله عز وجل بعضاً من الأمنيات السبع التي يلفها الندم، يا ليتني كنت تراباً، يا ليتني لم أوت كتابيه، تخيلوا حتى في الأمنيات بتنا نحاول الخروج بأقل الخسائر دونما أفق، هل حقاً ستحمل حقائب العام الجديد تغييراً حكومياً كحدي الامنيات في هذا الوطن المكلوم؟ وما الذي يعنيه ذلك؟ من ذا الذي يملك عصا سحرية للتغيير إلا إن كنا سنعيش الوهم ذاته بوصول من يمتلك عصا سحرية للحلول عندها سنعود للنقطة ذاتها:

• هل حقاً تليق بنا الأمنيات؟

في الخلاصة: قبل يوماً بأن القلب الذي لا يشيب هو القلب المغمض بالأمنيات، عبارة تدفعني فعلياً للتفكير بإعادة صياغة روح الإحباط الواردة في الكلمات السابقة وخصوصاً أنني أمقت شيخوخة القلب لأنه خلق فقط لينبض بالجهر، حاولت تشذيبها وحققتها بعبارات رنانة من مبدأ أن تحقيق الأمنيات يطبخ بلحظات التعب، لكنني في كل مرة أتذكر بأن التصفيق والكلام المنمق لا يصنع واقعاً مزدهراً، ولو سألتني ما آمانياتك للعام القادم؟ أمنية واحدة فقط.. أن نعترف بأننا أخطأنا في الكثير من الحسابات! كل عام وسورية بجيشها وشعبها بألف خير.

العواقب الخطرة للوزن الزائد

الوطن

وكالات

أعلنت الدكتورة داريا روساكوفا، خبيرة التغذية الروسية، أن الوزن الزائد يشكل ثقلاً إضافياً على القلب والأوعية الدموية، ويزيد من خطر الإصابة بالنوع الثاني من السكري. ووفقاً لها، غالباً ما تكون السممة ناتجة عن قلة النشاط البدني ونمط الحياة الخامل وتناول أطعمة غنية بالسكريات الحرارية. وأشارت إلى أن الوزن الزائد يؤثر سلباً في نوعية الحياة والصحة، لأنه يسبب ارتفاع مستوى ضغط الدم، ما يشكل عبئاً إضافياً على القلب والأوعية الدموية. كما يمكن أن يكون سبباً للإصابة بالنوع الثاني من مرض السكري، علاوة على ذلك يشكل ثقلاً إضافياً على الجهاز العضلي الهيكلي والمفاصل ويؤثر سلباً في الرغبة الجنسية.

خالد القيش في الدراما المصرية للمرة الأولى



يشارك النجم خالد القيش للمرة الأولى بالدراما المصرية من خلال مسلسل «الإمام الشافعي» المقرر عرضه في رمضان ٢٠٢٣، حيث أعلن مؤخراً انضمامه للعمل، مبيناً أنه يندرج ضمن الإطار التاريخي. المسلسل من إخراج اللث حجو، وتأليف مريم نعوم، ويحكى قصة حياة الإمام الشافعي الذي يجسد شخصيته الفنان المصري خالد النبوي، ومن المقرر بدء التصوير بعد أيام قليلة، حيث سيضم إلى جانب القيش فنانين من سورية والأردن ولبنان، وأيضاً ممثلين أميركيين.

هل يؤخر الصيام المتقطع الشيخوخة؟! وكالات

وكالات

توصلت دراسة إلى أن نظام الصيام المتقطع العصري - حيث يتخلى الشخص عن الطعام لساعات كل يوم - لا يمنع الشيخوخة. ويعد النظام الغذائي الذي يتطلب من الناس تناول الطعام في غضون فترة زمنية معينة والامتناع عن الطعام لفترة طويلة، مفضلاً لدى المشاهير لفوائده المزعومة في فقدان الوزن والحيولة دون الشيخوخة.

وقال فريق من العلماء الألمان إنه لا يوجد دليل ملموس يشير إلى أن التوقف عن تناول الطعام لفترات طويلة فعال في منع الشيخوخة. ولا يزال العلماء يقيمون تأثيره على طول العمر. وفي الشهر الماضي أفاد باحثو جامعة تينيسي بأن خطة النظام الغذائي قد تزيد من ارتفاع الـ «مركب» المبكرة بنسبة ٣٠ بالمئة.

وخلص الباحثون إلى أن النتائج التي تظهر عدم وجود فائدة ذات مغزى كانت لا لبس فيها وأنه حتى عندما بدت الفئران الأكبر سناً أصغر مما كانت عليه، فقد حدث هذا لأسباب أخرى غير النظام الغذائي.

ومعلوم أن الصيام المتقطع بأشكال مختلفة، خاصة لفقدان الوزن، كان موجوداً منذ زمن طويل ولكن شعبيته ارتفعت بشكل كبير في العقد الماضي بفضل موافقة المشاهير جزئياً.

وعزا الكثيرون صحتهم إلى جداول الأكل المقيدة، مثل طريقة ١٦/٨، التي تتطلب من الناس الصيام يومياً لمدة ١٦ ساعة وتقييد نافذة تناول الطعام كل يوم إلى ثماني ساعات.

تحديد هرمون الرجل السخي وكالات

وكالات

كشفت نتائج دراسة علمية أجراها علماء جامعة باغليونيا البولندية أن ارتفاع مستوى هرمون التستوستيرون والبروجستيرون يجعل الرجل سخيًا. وأجرى علماء جامعة باغليونيا البولندية دراسة شملت ١٥١ رجلاً، خضعوا أولاً لتحليل اللعاب لتحديد مستوى التستوستيرون ومن ثم شاركوا في لعبة نفسية. واتضح أن المستوى المرتفع لهرمون التستوستيرون يرتبط بسخاء أقل لدى الرجال الأقل نرجسية، وبالتالي هم أقل سخية وأثنية، وأكثر سخاء وثقة. ومع ذلك كان الرجال النرجسيون الذين لديهم مستويات عالية من هرمون التستوستيرون أكثر سخاء.