الوطن
عينٌ على الوطن...
سورية يومية سياسية مستقلة

الاثنين ٨ شباط ٢٠١٦ | الموافق ٢٩ ربيع الثاني ١٤٣٧ هـ | العدد ٢٣٣٠ السنة العاشرة | الناشر | الشركة العربية السورية للنشر والتوزيع www.alwatan.sy

Al-Watan | Daily Syrian Independent Political Newspaper | February 8 , 2016 | No. 2330 | 10th year

الليث حجو يطلق «الندم»

يستعد المخرج الليث حجو لإطلاق شارة البداية لتصوير مسلسل «الندم» في دمشق من تأليف حسن سامي يوسف، وإنتاج شركة سما الفن.
ويشارك في العمل نخبة من نجوم الدراما السورية وفي مقدمتهم سلوم حداد، وباسم ياخور، ودانا مارديني وغيرهم.
يستعرض العمل حقبة مهمّة من تاريخ سورية الحديث عبر قصة رجل أربعيني يعمل كاتباً تلفزيونياً، يسرد حكايته في ربيع العام ٢٠٠٣ ليلة سقوط بغداد، وتنتهي في العام ٢٠١٥ عند كتابة عمله التلفزيوني الجديد الذي يسرد الحكاية.

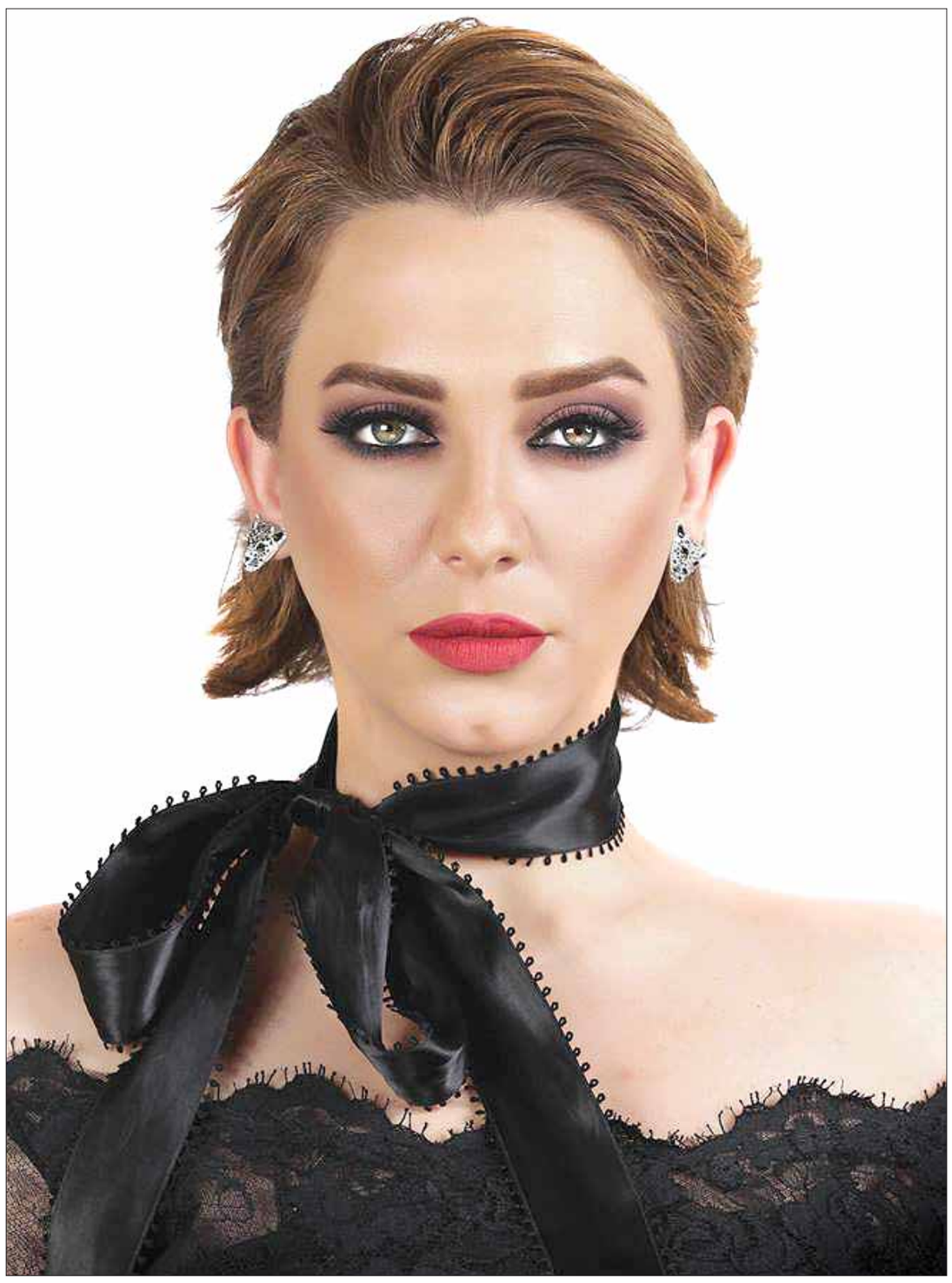
ممارسة الرياضة لا تضمن بالضرورة تخفيف الوزن

استوضح علماء أحياء من جامعة نيويورك سبب عدم التمكن من تخفيف الوزن بشكل مضمون عند ممارسة الرياضة.
فأثبتت البحوث وجود حد معين لصرف الطاقة في جسم الإنسان، وعند الوصول إلى ذلك الحد يبدأ الجسم بتقنين الطاقة في بعض أعضائه في سبيل تأمين عمل العضلات بدلاً من حرق الشحم. ومن المدهش أن الباحثين توصلوا إلى هذه النتيجة عن طريق مراقبة حياة صيادين وجامعي ثمار وما شابه من قبائل الأقزام في تنزانيا حيث يضطرون لقطع مسافات هائلة وبذل جهود بدنية مضنية جداً يومياً. فقد استغرب العلماء عندما اكتشفوا أن أجسامهم تصرف كمية الطاقة نفسها تقريباً التي يصرفها من يعيش حياة الخمول في الولايات المتحدة وأوروبا.
وفي سبيل استيضاح سبب ذلك أجرى الباحثون دراسة شملت ٣٠٠ متطوع مارس جزء منهم الرياضة بصورة منتظمة في حين عاش الآخرون حياة قليلة الحركة.
وأثبت البحث أن المستوى العالي من النشاط البدني لم يؤد إلى زيادة كمية صرف الطاقة حيث تأقلم الجسم مع ممارسة الرياضة بشكل أمن تغذية عضلاته على حساب منظومات وأعضاء أخرى في حين بقي الشحم بعيداً عن تأثير الرياضة.
ويعتقد العلماء أن من يرغب في تخفيف وزنه عن طريق ممارسة الرياضة سيكون عليه أن يصل فقط إلى ذلك المستوى من صرف الطاقة الذي يجعل الجسم يتحول إلى نظام الاحتفاظ بالطاقة فلا يحرق الدهون. بمعنى لا يفضل الإفراط في ممارسة الرياضة وزيادة الضغط الرياضي على الجسم لأن هذا لن يؤتي المردود المطلوب.

رابع مسبب للموت عالمياً

صنفت منظمة الصحة العالمية قلّة النشاط البدني كرابع مسبب للوفاة بين الأشخاص من حول العالم، حيث أظهرت دراسات سابقة أنه مرتبط أيضاً بالإصابة بأمراض الدورة الدموية، والسرطان، والأمراض المزمنة الأخرى.
وأظهرت دراسة هولندية حديثة، أن زيادة فترة الجلوس لـ٤٠ دقيقة يتسبب بزيادة كبيرة في إمكانية الإصابة بمرض السكري من النمط الثاني.
وتوصل الباحثون إلى هذا الاكتشاف من خلال اختبار مستويات الغلوكوز في الدم للمشاركين في البحث لثمانية أيام.
وجلس المشاركون في البحث لتسع ساعات على الأقل يومياً. وكلّما زادت فترة الجلوس لساعة إضافية، تزيد إمكانية تطور مرض السكري النمط الثاني لدى المشاركين بـ٢٢ بالمئة، وإمكانية الإصابة بمتلازمة الأيض بنسبة ٣٩٪.
وما يزيد الطين بلة أن الحياة العصرية تحفز على الجلوس لفترات طويلة، أثناء قيادة السيارة، والعمل في المكتب، وقضاء الوقت في المقاهي والأماكن العامة، وغيرها.

سلاف فواخرجي.. الأجمل



النجمة السورية سلاف فواخرجي من النساء الأجمل في العالم حسب استفتاء أجرته مؤسسة أميركية مؤخراً، حيث حازت المركز الثامن متقدمة على نيكول كيدمان وكاترينا زيتا جونز.

من دفتر الوطن

إبداع الحياة

حسن م. يوسف

عشية يوم السبت ما قبل الماضي خرجت من عرض فيلم «فانية وتتبدد» للمخرج الكبير نجدة إسماعيل أنزور وأنا أفكر ببطل آخر لم أره على الشاشة، هو دمشق. فرغم المخاطر المحتملة احتشد آلاف الدمشقيين لحضور عرض الفيلم وملؤوا كلاً من صالة الأوبرا الكبرى وصالة الدراما، وهذا ما زادني إعجاباً بشعبنا الذي لا يكف لحظة واحدة عن إبداع الحياة، الأمر الذي جعل الكلمات التي كتبها مارك توين عن دمشق عندما زارها في عام ١٨٦٧ تشتعل في ذاكرتي: «شهدت دمشق كل ما رآه العالم من أحداث في الماضي، وهي ما تزال تعيش. شهدت من عليائها العظام النخرة لألف إمبراطورية، وسوف ترى مقابر ألف إمبراطورية أخرى، قبل أن تموت».
يمكن القول إن فيلم «فانية وتتبدد» الذي أنتجته المؤسسة العامّة للسينما بالشراكة مع مؤسسة أنزور، عن فكرة لهالة دياب وسيناريو للكاتبة ديانا كمال الدين، هو أول معركة تخوضها السينما السورية مع (الفكر) الداعشي.
يعتمد الفيلم منذ لقطاته الأولى مبدأ الصدمة، فأول ما نراه هو سوق الجواري حيث نرى نخاساً في زي رجل دين يدعى «أبو محمد» –النجم زيناتي قدسية– يوزع السبايا على (المجاهدين)، تحت إشراف أمير الجماعة أبو الوليد –المتألق فايز قزق–.
تفرض المعلمة «ثريا» –النجمة رنا شميس التي لعبت دور حياتها– النقاب على ابنتها الطفلة الجميلة «نور» –إيمي فرح– متعللة بالشرع في حين هدفها المضمر هو حمايتها من عيون الدواعش، إلا أن الحذر لا ينفع، إذ أثناء عودة الطفلة مع أمها من المدرسة تمران ببقعة فيها بقايا مطر فترفع الطفلة فستانها ويرى رجليها أمير التنظيم أبو الوليد المصاب بانحراف جنسي– عقلي يدعى Sexual fetishism يصل المصاب به إلى حالة الإثارة عن طريق التركيز الجنسي على جزء من الجسم البشري أو على كائن غير حي، وهكذا يهوس الأمير برجلي نور فيعمد لاختطافها ويقرر أن يتزوّجها، الأمر الذي يجعل أبو دجانة مرافق الأمير – النجم المتألق مجد فضة– يستيقظ من غفلته، فيستغل الخلاف بين مقاتلي جبهة النصرة وأبي الوليد على اقتسام الغنائم ويدخلهم إلى مقره، كما ينسق مع شقيق الطفلة مازن –المجتهد علي بوشناق– المقاتل في صفوف الجيش الذي يستغل ظروف الخلاف بين الإرهابيين ليوجه لهم ضربة مزدوجة تنتهي بدخول الجيش إلى مقرّ داعش وتحرير الطفلة نور قبل أن يفتك بها الأمير المنحرف.
يجسد الفيلم الممارسات الظلامية للدواعش، بدءاً من تعذيب النساء في السجون، مروراً بحرق الكتب، والمتاجرة بالرقيق، كما يتناول معاناة المواطنين السوريين المستنيرين وما يتعرض له أتباع الديانات الأخرى من اضطهاد ومضايقات.
ينتهي الفيلم بفرار أمير التنظيم متنكراً في ثياب نسائية، آخذاً معه ما سبق أن حضّره من مال وجوازات سفر مزوّرة وحلي منهوبة. وفي مشهد ختامي بالغ الدلالة يأخذ أنزور لقطة كبيرة لعيني أمير داعش المندس بين الناس الذين يحتفلون بانتصار الجيش وسيطرته على المدينة.
وقد رأى أحد النقاد أن تمكن «الأمير» من الفرار وبقائه حراً في النهاية يتناقض مع عنوان الفيلم، وهذه ملاحظة في غير محلها لأن أنزور لم يعنون فيلمه «فنيت وتبددت»، وفي ذلك إشارة ذكية إلى أن رأس الفكر الظلامي ما يزال طليقاً وخطره ما يزال محدقاً.
زعم أحد «الإعلاميين المعارضين» أن «أبطال الفيلم كلهم «ينتمون إلى البيئة الساحلية» الموالية... كما سمح لنفسه بنقل مكان ولادة أنزور من حلب إلى طرطوس! وهذا الكذب المفضوح يثبت أن الفيلم قد مس عصباً حساساً لدى الظلاميين المقنعون منهم والسافرون.
ليست هذه هي المرة الأولى التي يتصدى فيها أنزور لنقد الفكر الظلامي فقد بدأ مشروعه هذا منذ ما يزيد على عشرة أعوام في مسلسلات «الحور العين» و«المارقون» و«ما ملكت أيمانكم» وقد نقل مؤخراً معركته من التلفزيون إلى السينما بفيلم «ملك الرمال». وها هو يخوض معركته السينمائية الثانية و... ينتصر.

«الكركم» أفضل دواء للذكريات الحزينة

أكدت دراسة حديثة أن الكركم من أفضل بهارات الطعام التي تساعد على تنمية القدرات العقلية وتقوية الذاكرة، نظراً إلى احتوائه على مادة كيميائية تدعى «كركمين» والتي أظهرت الأبحاث الصحية أنها تعزز الذاكرة، وتحفز النسيج العصبي؛ لافتةً إلى أن الـ«كركمين» يعمل أيضاً على تخفيف التهابات الدماغ التي تسبب الخرف والزهايمر.
وكشفت هذه الدراسة أن الكركم يمنع تجديد الأفكار والذكريات الحزينة المخزنة في العقل، حيث أوضح فريق من العلماء أنه يساعد أيضاً على محو الذكريات القديمة المخيفة الموجودة من قبل.
وأضافت الدراسة: إن بعض العلماء ذهب إلى أبعد من ذلك، حيث صرح أحد المراكز الصحية البحثية في بريطانيا أنهم يطمحون إلى تطوير سبل العلاج النفسي مثل اضطرابات ما بعد الصدمة من خلال تناول الكركم، الذي يعد من أفضل سبل العلاج للأشخاص الذين يعانون اضطرابات نفسية، وإجهاد ما بعد الصدمة العصبية.

روز ماكغوان تنفصل عن زوجها

انفصلت النجمة الأميركية روز ماكغوان عن زوجها الرسام الأميركي دايفي ديتايل بعد زواج دام نحو عامين.
وذكرت تقارير صحفية أن ماكغوان البالغة من العمر ٤٢ عاماً طلبت من المحكمة أن ترفض أي نوع من أنواع «النفقات الزوجية» في حال طلبها ديتايل (٣٣ عاماً).

خطأ إملائي يقتل امرأة

أفادت صحيفة «ديلي ميل» البريطانية أن أطباء في مستشفى بريطاني كشفوا أن امرأة نزفت حتى الموت أثناء خضوعها للجراحة بسبب «خطأ إملائي» أدى إلى عدم وصول أكياس الدم الصحيحة إلى غرفة العمليات.
وذكرت الصحيفة أن الواقعة استدعت تحقيقاً في مستشفى نورثويك بارك بلندن بعد أن اكتشفت عائلة المتوفاة أن الوفاة كان من الممكن تجنبها بسهولة لو أن الأطباء تأكدوا من توافر أكياس الدم قبل بدء العملية، لافتةً إلى أن السيدة، التي تدعى إرمغارد كوبر «٨٥ عاماً»، دخلت المستشفى للخضوع لعملية جراحية لعلاج انتفاخ كبير في الشريان الرئيسي للقلب.
وأوضحت الصحيفة أنه أثناء العملية، انخفض ضغط الدم بشكل مفاجئ، ما كان يستدعي نقل دم إلى المريضة على الفور، ولكن فوجئ الجراحون بعدم وجود أكياس الدم التي كان يجب توافرها، مشيرةً إلى أنه مع مرور الكثير من الوقت للعثور على أكياس الدم الصحيحة، كانت كوبر قد نزفت حتى الموت على طاولة العمليات.
بينما أكد الأطباء للمحققين أنهم وجدوا أن أكياس الدم وصلت بالفعل إلى قسم العمليات قبل الجراحة، ولكنها أعيدت بسبب كتابة اسم المريضة «إرنغارد» بدلاً من إرمغارد، ما أدى إلى عدم التعرف على المريض المقصود.
إضافة إلى ذلك، اعترف المستشفى أن الجراح لم يقم بالتأكد من توافر إمدادات الدم قبل بداية العملية وشرحت ابنة كوبر، أمام لجنة التحقيق، أن والدها، الذي ظل متزوجاً من أمها المتوفاة لمدة ٦٢ عاماً، بدأ يعاني من الكوابيس منذ وفاتها، وذلك بعد أن رأى جثمانها غارقاً في بركة من الدماء على السرير في غرفة العناية المركزة، مضيفة: نحن نشعر بخيبة الأمل والخيانة من جانب المستشفى لحدوث وفاة كان من الممكن تجنبها.

الطول يزيد مخاطر الإصابة بالسرطان

كشفت دراسة جديدة عن أن طول القامة لدى الأشخاص يرتبط بنتائج بعيدة المدى على صحتهم، وأشارت إلى أنه كلما ازداد طول الشخص زادت مخاطر إصابته بالسرطان.
وحسب الدراسة، التي نقلتها صحيفة «ديلي ميل» البريطانية، فإن الطول له تأثير مهم في عمر الإنسان فهو يزيد من مخاطر إصابته بعدد من الأمراض بغض النظر عن نسبة الدهون في الجسم والعوامل المؤثرة الأخرى.
وأفاد البروفيسور بالمعهد الألماني للتغذية البشرية ماتياس تشولز أن بيانات الأمراض الوبائية تظهر أن مع كل ٦,٥ سنتيمترات من الطول تنخفض الوفيات بأمراض القلب والأوعية الدموية ومرض السكري من النوع الثاني، ولكن على العكس ترتفع الوفيات لدى طوال القامة بالسرطان بنسبة ستة بالمئة.

ميلي سايرس في «The Voice»

شقت المغنية الشابة مايلي سايرس طريقها إلى أن وصلت إلى الانضمام للموسم العاشر من برنامج اكتشاف المواهب من The Voice في نسخته الأميركية.
وكشفت اختيارها لتصبح مستشارة لكل الفرق المتسابقة، وهو الدور نفسه الذي لعبته تايلور سويفت في البرنامج عام ٢٠١٤.
وقال رئيس الترفيه بشبكة NBC: «عندما تتحدث مايلي سينتبه الجميع. المتسابقون محظوظون بالاستفادة من غريزتها وحكمتها. مشاهدونا سيحظون بنظرة داخلية على واحدة من أكثر العقول بريقاً في صناعة الموسيقا، والتي تتصدر الثقافة الشعبية».
وبعيداً عن الموسيقا، حجزت مايلي سايرس دوراً مهماً في أول مسلسلات المخرج الشهير وودي آلين الذي لم يستقر على عنوانه بعد.

خمسيني لم ينم منذ ٢ سنوات

نشرت صحيفة «ديلي ميل» البريطانية قصة غريبة تشبه قصص الخيال، حول خمسيني (٥٣ عاماً) لم يذق طعم النوم منذ أكثر من ٣ سنوات.
وأوضحت الصحيفة أنه لم يتمكن الأطباء من إيجاد علاج لهذه الظاهرة أو حتى تفسير لها خاصة بعدما تحولت إلى قصة مؤلمة.
وأشارت الصحيفة إلى أنه ومع مرور الأيام، تزداد حالة الرجل تعقيداً مع استمرار حرمانه من راحة النوم. ويسعى الآن للحصول على علاج كي يتمكن من أن يستمتع أخيراً بالنوم مثل بقية الكائنات.

لماذا تتثاءب المرأة أكثر من الرجل؟

من الثابت أن الناس يتثاءبون عندما يرون أو يسمعون شخصاً آخر يتثاءب أو حتى عندما يفكرون أو يقرؤون عن التثاؤب، ومن المعلوم أيضاً أن من المرجح أن يكون التثاؤب معدياً بين الأصدقاء وأفراد الأسرة الواحدة أكثر منه بين الغرباء. لكن الطريف في الأمر والذي لم يكن معروفاً حتى الآن هو ما كشفته دراسة جديدة عن أن المرأة في الظروف الطبيعية أكثر عرضة لعدوى التثاؤب من الرجل لسبب بسيط وهو أنها تشعر بتعاطف أكبر نحو الآخرين وربما لعاطفة الأمومة الراعية التي جبلت عليها.
ويعتقد الباحثون في جامعة بيزا الإيطالية أن هذا الأمر يدل على وجود اختلاف بيولوجي بين الجنسين في قدرتهما على الشعور بالتعاطف، أي القدرة على فهم وتبادل المشاعر مع الآخرين.
فقد كشفت تجربة للتثاؤب في الرجال والنساء –من دون علمهم– في بيئات العمل الطبيعية أو أثناء العشاء أو المناسبات الاجتماعية عن ميل متزايد للتثاؤب بين النساء مقارنة بالرجال بعد مشاهدة صديق مقرب يتثاءب.
ويرى الباحثون أن درجة الترابط الاجتماعي بين الأفراد وكذلك الجنس مهمان للتثاؤب المعدي، وأن هذين المتغيرين يتفاعلان مع بعضهما بعضاً للتأثير فيما إذا كان من المرجح أن يشارك شخص ما في التثاؤب المعدي.
وقد أشارت دراسات سابقة على البشر والحيوانات إلى أن التثاؤب المعدي يتعلق بمدى ارتباط الأفراد ببعضهم بعضاً، ما يوحي بأنه قد تطور كنوع من آلية الترابط للحفاظ على التعاطف ضمن مجموعة متماسكة من الأفراد.