

الانتهاج من تصوير «أثر الفراشة»



الوطن

أنهى المخرج زهير قنوع تصوير مسلسل «أثر الفراشة» من تأليف محمود عبد الكريم وإنتاج المؤسسة العامة للإنتاج التلفزيوني والإذاعي. العمل مستوحى من رواية الحب في زمن الكوليرا للغابرييل غارسيا ماركيز، وقصة العمل الرئيسية مستوحاة من الرواية العالمية وتم إعدادها لتناسب مع المجتمع السوري من خلال اعتماد الكاتب عبد الكريم على مفردات البيئة والجغرافيا السورية والمحافظة على مقولة الرواية التي تقدم الحب بشكله الإنساني العميق الذي يصلح لكل زمان ومكان. العمل من بطولة سمر سامي وعبد الهادي الصباغ وبيار داغر ونورا رحال ورباب كنعان وسيف الدين السبيعي وروبين عيسى ويارا دولاني ورسول الحسن ولين غرة وآخرين.

الاحترار العالمي يهدد أطفال المستقبل

وكالات

كشف عدد من العلماء أن الاحترار العالمي ربما يعني زيادة في ولادة الأطفال المصابين بعيوب خلقية قاتلة. ويوضح العلماء أن التعرض لدرجات حرارة مرتفعة بشكل غير عادي أثناء الحمل، يزيد من احتمال تلف الأعضاء الداخلية للجنين. وتتنبأ البحوث بظهور ٧ آلاف حالة إضافية من الأطفال المصابين بعيوب في القلب بين عامي ٢٠٢٥ و ٢٠٣٥، في نمائي ولايات أميركية، يبلغ عدد سكانها مجتمعة نحو ١١٠ ملايين نسمة. ومع ارتفاع عدد سكان العالم، فإن هذا يشير إلى أن تغير المناخ يمكن أن يسهم في نحو ٤٥ ألف حالة عيب خلقي في القلب كل عام. وأدى باحثون في جامعة ألباني في نيويورك بتوقعاتهم هذه استناداً إلى توقعات عدد المواليد وارتفاع الحرارة خلال فترة ١١ سنة. واستخدموا البيانات من ولايات: أركنساس وأيوا، وتكساس وكاليفورنيا، ونيويورك ونورث كارولينا، ويوتا وجورجيا. وعلى الرغم من أنهم ليسوا متأكدين بالضبط من سبب جعل زيادة الحرارة الأطفال أكثر عرضة لمشكلات القلب، إلا أن الدراسات على الحيوانات توحى بأن تعرض الجنين لدرجات حرارة خارجية، قد يؤدي إلى موت الخلايا أو تلف البروتينات المستخدمة في نمو الجنين. واستناداً إلى هذه النتائج، قال الدكتور شاو لين، مدير علوم الصحة البيئية في ألبانيا: «سيكون من الحكمة للنساء في الأسابيع الأولى من الحمل تجنب الحرارة القصوى». ويؤكد المعد الرئيس للدراسة، وينجيان تشان، أن نتائج الدراسة تسلط الضوء على الطريقة الدرامية التي يمكن أن يؤثر بها تغير المناخ على صحة الإنسان، وأوضح أن أمراض القلب عند الأطفال، الناجمة عن التغيرات المناخية، قد تصبح نتيجة مهمة لارتفاع درجات الحرارة. وتأتي هذه الدراسة بعد أن حذر خبراء الصحة هذا الشهر من أن ارتفاع درجات حرارة الأرض سيقتل عدداً كبيراً من البشر، يفوق ما تتوقعه منظمة الصحة العالمية.

قيس الشيخ نجيب يعود إلى دمشق



الوطن- تصوير أسامة الشهابي

الممثل السوري النجم قيس الشيخ نجيب خلال المؤتمر الصحفي لإطلاق مسلسل «مسافة أمان» من تأليف إيمان السعيد وإخراج الليث حجو، حيث يعود إلى الأعمال التي تصور داخل سورية بعد غياب ٨ سنوات.

من دفتر الوطن

صناعة التفاؤل

زياد حيدر



علمني مخرج سينمائي أرجنتيني حيلة صغيرة حين كنا نعمل في شركة إنتاج سينمائي ومسرحة في بريطانيا. كان أسلوب الشركة يقوم على إنتاج مقاطع ترويجية لأعمالها التي تفكر بإطلاقها لكن بروح ابتكارية، تصل حد تحول المقطع لعمل خاص بذاته. كانت مهمات ابتكار وإخراج هذه المقاطع تدور علينا في هذا القسم، لذا فإن التنوع في الأفكار والإيقاع والتنفيذ كان أساسياً، خوفاً من الانصياع للسهولة والروتين. كان لدى زميلي الذي أصبح صديقاً طويلاً الأمد، طريقة بسيطة ولكنها تستند إلى ثقافة موسيقية غزيرة. فأساس أي مقطع سينمائي كانت الموسيقى، لذا بمجرد تكليفه بمهمة، يعود لذاكرته الغنية بحثاً عن موسيقا يشعر أنها تنسجم مع الفكرة المطلوبة، ولاحقاً يسند كل إيقاع المنتج السينمائي أو التلفزيوني إلى هذه المقطوعة، فتكون المحرك الخفي للعالم الظاهر الذي ستعكس الشاشة للجمهور. تطبيق هذه القاعدة على مهمة كتابة زاوية أسبوعية، لا ينجح دوماً، لذلك، من الحيل البريئة حين لا تتوافر فكرة ملحة، أو قضية تسمح الظروف بفتح صفحاتها للنقاش، فإن التفكير بعنوان والبناء تحته، يعكس الطريقة التقليدية للكتابة يكون نافعاً، ولا سيما إن كان من التعاون التي تكتشف بمجرد التعلق به. إنه موضوع راج الحديث عنه في المنتديات، وفي المواقع الإلكترونية، وعلى صفحات التواصل، وتدرج من الغوص في عالم الماورائيات، إلى البحث الأكاديمي في الكتب المقدسة، من دون نسيان دراسات الطب النفسي والاجتماعي، مروراً بمقالات النقد السياسي والاقتصادي والاجتماعي، التي تدرج كلها تحت العنوان ذاته، المؤلف من كلمتين، وهما صناعة التفاؤل.

فالحديث عن التفاؤل، مثير وجذاب، لدرجة أن الدعاة الإسلاميين في دول الخليج خصوصاً له حلقات، وإن حصروه طبعاً بين مفهومي الجنة والنار، علماً أن التشاؤم ليس شراً بمجمله، وأحياناً يكون أكثر نفعاً من تقويضه، وأنا هنا لا أتحدث عن كأس آسيا لكرة القدم، وإنما من باب الإشارة إلى مفهومي التشاؤم والتفاؤل.

علماً أنك حين تجمع هاتين الكلمتين في محرك البحث غوغل، أو تطلبهما من مساعدك الشخصي الإلكتروني «سيرى» في هاتف أبل، فإنه سرعان ما سيجد لك عشرات المقالات، عن هذين المفهومين مجتمعين، ولكن من دون بهجة اكتشاف، إذ أغلبتها تركيز على وضعنا السوري، سواء كتبت بأقلام محبين أم غيرهم.

ثم يأتي الاستسهال، فصناعة التفاؤل تدخل اختصاص مراقبي نجومنا الفلكية والأقمار الدائرة في فلكها، لذا يمكن إيجاد نصائح من بنود متعددة على صفحات المنجمين، ومن يدور في فلكهم، وهؤلاء يقومون أحياناً بدور المرشدين النفسيين، وبالمناسبة هذا مصدر رزق في دول أوروبية عديدة، ويعلقون لافتات تشجع الناس للدخول ودفع قدر من المال، مقابل تعلم طرق التفاؤل الأنسب والأنجع للعيش، وتأتي تلك ضمن حزمة من النصائح، من بينها: الابتعاد عن المتشائمين من حولك، بمن فيهم أفراد عائلتك، وعد إيجابيات حياتك قبل النوم، وتغيير روتينك اليومي، وممارسة رياضات روحية، والعمل على إسعاد من حولك، والبحث عن الإيجابي في كل أمر مهما بلغ من السوء.

المهم، أنه بعد هذه الجولة، في أفق هذا العنوان، أجد أن كل ما يقال عن صناعة التفاؤل قد قيل، من قبل ويطرق شتى مختلفة. أصيف بتواضع شديد أمراً واحداً فقط، التخطيط الجيد هو أفضل طريقة لتحقيق هذا الغرض. والله من وراء القصد.

خدعة في «واتس

أب» تجنبك إخراجاً

وكالات

تقدم «واتس أب» ميزة تحميل الملفات تلقائياً، والتي يمكن أن تكون مزجة جداً لبعض المستخدمين. ويقوم تطبيق المراسلة الأشهر في العالم بتحميل الصور ومقاطع الفيديو التي يرسلها الأصدقاء إليك، تلقائياً. ولكن هذا الأمر يستهلك البيانات، ويمكنه أن يحد من مساحة التخزين في هاتفك بسرعة. وفي حال أرسل إليك شخص ما صورة سيلفي مثيرة، فسقطه بشكل مباشر في اليوم أصدافك. ولكن لحسن الحظ، يمكن حفظ البيانات والحفاظ على مساحة التخزين، من خلال التغيير والتبديل في بعض الإعدادات البسيطة.

وللقيام بذلك في هاتف «آيفون» قم بتشغيل «واتس أب» ثم انقر فوق رمز الإعدادات في الزاوية السفلية اليمنى. وبعد ذلك، اختر استخدام البيانات والتخزين، حيث يجب تعيين الصور وتسجيلات الصوت ومقاطع الفيديو والملفات في وضعية «إبدأ».

وفي هذه الحالة، ستحتاج إلى تحميل الملفات التي يرسلها الأصدقاء يدوياً. أما بالنسبة لهواتف أندرويد، فيجب تشغيل «واتس أب» وفتح نافذة الدردشة، حيث يتم تخزين محادثاتك. ثم انقر على «الإعدادات»، والتي يتم تحميلها بثلاث نقاط في الزاوية العلوية اليسرى، وانتقل إلى (تحميل الملفات تلقائياً)، وقم بإلغاء تحديد التحميل التلقائي للصور والفيديو والتسجيلات الصوتية.

شاكيرا في الصدارة العالمية



وكالات

احتفل جمهور الفنانة الكولومبية شاكيرا، بعيد ميلادها الـ٤٢. وتصدر اسمها قائمة العبارات الأكثر تداولاً في عدد كبير من بلدان العالم حيث انهالت عليها المعاديات من كل حذب عبر مواقع التواصل الاجتماعي.

هرمون لهزيمة مرض مميت

وكالات

اكتشف علماء جامعة أيووا الأميركية، أن هرمون الشيب المسمى كوليبيستوستين، يساعد في تخفيض خطر تطور مرض الزهايمر غير القابل للعلاج. ويفيد موقع طبي بأن الباحثين درسوا معلومات من نتائج فحص ٢٨٧ شخصاً، واكتشفوا أن وجود هرمون الشيب في الأمعاء الدقيقة، يساعد على امتصاص الدهون والبروتينات. كما اتضح أن احتمال إصابة الذين عندهم مستوى مرتفع من هذا الهرمون بالاضطرابات المعرفية التي تسبق مرض الزهايمر، ينخفض بنسبة ٦٥ بالمئة. وعند زيادة بروتين «تاو» السام للدماغ، فإن هرمون الشيب لم يعد يؤثر في ضعف الذاكرة. ويؤني العلماء دراسة النظام الغذائي الذي يساعد على رفع مستوى هرمون الشيب في جسم الإنسان. لأن هذا سيسمح باختراع طريقة لعلاج الزهايمر أو على الأقل لوقف تطوره.

«طفيلي القطط»

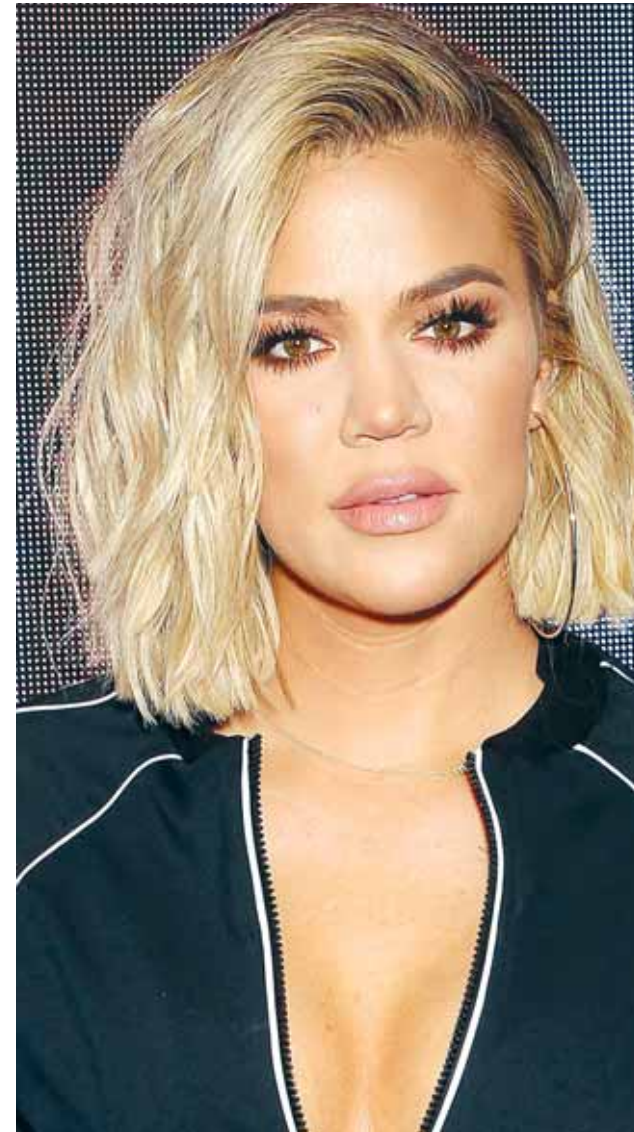
يهدد الملايين بانفصام الشخصية

وكالات

حذر الباحثون من انتشار طفيلي تحمله القطط وتشاركه مع المياريات من سكان الأرض، قد يؤدي إلى الإصابة بانفصام الشخصية. ويحمل الطفيلي اسم «تيكسوبلازما غونديا» ويمكنه أن ينتقل إلى البشر عن طريق ملامسة أواني القطط وأكل اللحم غير المطبوخ، وعادة ما يكون غير ضار. لكن الدراسة الجديدة، التي تعد الأكبر من نوعها حتى الآن، وجدت أن الطفيلي يمكن أن يزيد من خطر الإصابة بالفصام أو كما يعرف بانفصام الشخصية بنسبة ٥٠ بالمئة. وتوجد بالفعل روابط غير عادية بين الطفيلي وسلوك تغيير العقل، مثل المخاطرة والإصابة بالاكنتاب وغيرها. وحلل الباحثون من جامعة كوبنهاغن بيانات أكثر من ٨٠ ألف مشارك في دراسة دنماركية حول التبرع بالدم، والتي سجلت تشخيص ٢٥٩١ مشاركاً بحالات نفسية. وتتبع الباحثون بقيادة الدكتور، كريستوفر سولفن بورغورف، آثار أجسام مناعية مضادة من أجل وجود الطفيلي. ويعتقد أن ما يقارب من ثلث السكان، وفقاً لجامعة شيكاغو، أصيبوا بالعدوى من الطفيلي، بما في ذلك ٦٠ مليون مصاب في الولايات المتحدة و ٣٥٠ ألفاً في المملكة المتحدة. واكتشف الباحثون الطفيلي في دم ربع المشاركين في الدراسة، ووجدوا أيضاً أن ٦١ بالمئة منهم يحملون الفيروس المضعف للخلايا (CMV)، الذي أظهر أيضاً دليلاً على ضعف القدرات الإدراكية للمشاركين.

وأظهرت النتائج أن المصابين ب«تيكسوبلازما غونديا»، كانوا أكثر عرضة بنسبة ٥٠ بالمئة للإصابة بالفصام، وهذا يؤكد أن له تأثير كبير في الإصابة بهذه الحالة النفسية، إن لم يكن عاملاً أساسياً في الإصابة بالفصام. ولم يكشف الطفيلي عن ارتباطه بأي مرض نفسي آخر، إلا أن الفيروس المضعف للخلايا كان مرتبطاً بخطر الاضطراب العصبي والأجهاز المرتبط بالاضطراب والاضطراب الجسمي، وهو أحد أشكال المرض العقلي الذي يظهر في شكل ألم جسدي، بالإضافة إلى الانتحار أو محاولة القيام بذلك. وأوضح الباحثون أن هذا الطفيلي قد يعطل عمل حمض أميني في الجسم يسمى «تريب토팩»، وهذا يؤدي إلى إفراز كميات كبيرة من المستقبلات مثل حمض الكينورينيك، الذي وجد سابقاً أنه مرتفع في الأشخاص المصابين بالفصام. وتضاف نتائج هذه الدراسة إلى مجموعة متنامية من الأدلة التي تقول إن الطفيلي «تيكسوبلازما غونديا» مرتبط بتأثيرات معرفية غريبة لدى البشر.

كلوي كارديشان بابها مين



وكالات

تعرضت نجمة تلفزيون الواقع كلوي كارديشان لهجوم واسع عبر مواقع التواصل الاجتماعي بعد نشرها صورة لها استخدمت فيها برنامج فوتوشوب لتحسين الصور بشكل خاطئ. فقد شاركت شقيقة النجمة الشهيرة كيم كارديشان صورة عبر حسابها على إنستغرام الذي يتابعه أكثر من ٨٦ مليون مستخدم، حيث رصد متابعوها تشوهاً واضحاً في إبهامها، وظهرت وكأنها تملك إبهامين.

أكثر المواد

الغذائية فائدة للقلب

وكالات

نشرت جمعية خبراء التغذية والحمية البريطانية قائمة مؤلفة من ٥ منتجات غذائية تعد الأكثر فائدة لعمل القلب. وذكرت صحيفة «صن داي إكسبريس» أن القائمة التي وضعها الباحثون البريطانيون تنصدها منتجات الحبوب الكاملة كالآرز البني والمعرونة من دقيق القمح الكامل وعصيدة الشوفان. ويرى الخبراء أن إدراج هذه المواد الغذائية في قائمة النظام الغذائي، يقلل من خطر الوفاة بأمراض القلب والأوعية الدموية بنسبة ٩ بالمئة. كما تحتوي القائمة في الدرجة الثانية على البقوليات، وتناول ١٣٠ غراماً منها يعد كافياً لتخفيض مستوى الكوليسترول الضار بنسبة ٥ بالمئة، فالبقوليات غنية بالألياف تتحول أثناء هضمها إلى نوع من الهلام الذي يرتبط بالكوليسترول ويقلل من امتصاصه في الجسم. ويحتاج القلب أيضاً إلى الفواكه والخضراوات التي تحتوي على البوتاسيوم، ما يساعد على التحكم في ضغط الدم، وتختتم القائمة بالأسمك، التي تحتوي على الأحماض الدهنية الداعة للقلب. وتحتوي الأسماك أيضاً على الكثير من البوتاسيوم وفيتاميني ب١٢ وب٦. وخلص الباحثون إلى أن تناول السمك أربع مرات في الأسبوع، يقلل من خطر الإصابة بالأمراض القلبية بنسبة ٢١ بالمئة.