

## انتهاء عمليات تصوير فيلم «همزة وصل»



الوطن

أنهت المؤسسة العامة للسينما مؤخراً عمليات تصوير الفيلم القصير «همزة وصل» للمخرجة الشابة بتول جديد، وذلك ضمن منح دعم سينما الشباب لعام ٢٠١٩.

ويروي الفيلم حكاية أربع إناث تختلف ظروفهن وخلفياتهن الاجتماعية تتقاطع حياتهن في أماكن متقاربة جغرافياً خلال بضع ساعات، يجدن أنفسهن أمام أحداث تغير من اتجاهاتهن لتكرس وجودهن في موقع الضحية. ويمثل في الفيلم مرح حسن ومجدي مقبل ودينا خاتكان واليانا سعد وسالي أحمد وسليم صباغ وروبي إدريس وفانن عبود وكوكب الأسطى وعفراء حسين وصفاء سليمان.

## الاحتفال باليوم العالمي للأمم المتحدة

الوطن

تقيم الرابطة السورية للأمم المتحدة ندوة بمناسبة الاحتفال باليوم العالمي للأمم المتحدة بمشاركة د. جورج جيور ود. محمد سعيد الحلبي في الثانية عشرة من شهر اليوم في قاعة المحاضرات في المركز الثقافي العربي في حي أبو رمانة في دمشق.

## غذاء شائع يقضي على انتفاخ المعدة

وكالات

ينجم انتفاخ المعدة عادة عن الإفراط في تناول الأطعمة والمشروبات الغازية، ويمكن أن يكون أيضاً نتيجة المياه الزائدة في الجسم. ويقول الطبيب المختص: إذا كان الانتفاخ ناتجاً عن تراكم السوائل في الجسم، فإن تناول الخيار يمكن أن يساعد في التخلص من ذلك، ويرجع ذلك في المقام الأول إلى حقيقة أن الخيار هو مدر للبول. وأوضح أن مدرات البول تساعد الكليتين في إطلاق الماء من الجسم، وأضاف قائلاً: «إن ارتفاع نسبة الماء وانخفاض محتوى الألياف في الخضراوات هذه، يمكن أن يسبب زيادة التبول ويمنع الانتفاخ». ويعد الخيار أيضاً مصدراً غنياً بالبوتاسيوم، الذي يصد الآثار السلبية لتناول كميات كبيرة من الصوديوم - أحد الأسباب الرئيسية لاحتباس السوائل.

كما أوضح موقع طبي: «عندما نستهلك المزيد من البوتاسيوم، يفرز الصوديوم عن طريق البول. ومن ثم يمكن أن يكون البوتاسيوم مفيداً في تقليل احتباس الماء الناتج عن الإفراط في تناول الصوديوم». ويعتبر الموز مصدراً آخر غنياً بالبوتاسيوم، يمكن أن يساعد في تقليل انتفاخ البطن.

وفي حال كان الانتفاخ مرتبطاً بتراكم الغازات في المعدة، فإن هيئة الصحة الوطنية في بريطانيا توصي بالابتعاد عن الأطعمة المسببة لذلك، وتشمل: الفاصوليا والبصل والبروكلي والقرنبيط. كما ينصح بعدم التحدث ووضع الطعام في الوقت ذاته، والجلوس بشكل مستقيم أثناء الأكل، مع تقليل كمية المشروبات الغازية ما أمكن.

## رشيد عساف «المطران كابوتشي»



الوطن

الممثل السوري النجم رشيد عساف في أحد مشاهد مسلسل «حارس القدس» من تأليف حسن م يوسف وإخراج باسل الخطيب، حيث يؤدي شخصية المطران كابوتشي.



## من دفتر الوطن

وداعاً عمي

«أبو ماهر»

وضاح عبد ربه

كان أستاذاً في السياسة، وأستاذاً في الوطنية، وأستاذاً في العمل السياسي والحزبي، ورغم كل ذلك، كنت وبشكل تلقائي أتجاوز كل الألقاب التي كان يستحقها بجدارة، وأناديه بكلمة «عمي»، ربما تعبيراً مني عما أضمره من احترام ومحبة لأبي ماهر الذي غادرنا بشكل سريع ومفاجئ منذ يومين، أو ربما لشدة تواضعه، والأريحية التي كان يفرزها على ضيوفه ومعارفه.

عمي «أبو ماهر» كان مدرسة في حب الوطن، ومدرسة في الدفاع عن سورية وقضاياها، كان يخوض حروباً ومعارك بكل ما تعنيه الكلمة من معنى في المحافل الدولية، فكم من وزير خارجية «عربي» عبر عن امتعاضه حين كان أبو ماهر يتحدث ويعري مواقف المستعربين، ويضع حدوداً لأكاذيبهم ويفضح مؤامراتهم، ويكشف لهم بالدلائل كم كانوا خائعين لشغليهم وما زالوا.

كان «أبو ماهر» من خريجي مدرسة الرئيس حافظ الأسد وبشار الأسد، تلك المدرسة التي تقدر الاستقلالية وترفض الاستسلام ولا تحني رأسها إلا لله عز وجل.

كان من مدرسة الولاة للوطن ولأصدقاء الوطن، كان تجسيدا للنبل السوري والشهامة واحترام الآخر، كان دبلوماسياً من الطراز الرفيع، حين تنفع الدبلوماسية، ومقاتلاً شرساً وفارساً حين تتعطل لغة الحوار وتبرز الأنياب المعادية.

عرفته سفيراً في جامعة الدول العربية، وكنت أسمع الكثير عنه وعن ماضيه وفكره المقاوم للإرهاب وما خاضه من معارك خلال الحرب مع الإخوان المسلمين مطلع الثمانينات.

كان صديقاً محباً للصحفيين، جالس الكبار منهم والأكثر شهرة، يسمع منهم ويروي لهم، ويحاورهم، وكم من مرة تمنيت عليه كتابة مذكراته لما تتضمن من أفكار وطروحات ومواقف لا يمكن لأي سوري إلا أن يحترمها، إلا أن جوابه الدائم كان أن ما فعله لم يكن نابغاً إلا من قناعاته، وأن واجبه مثل كل السوريين الدفاع عن سورية ومواجهة كل من يعتدي عليها، وكل من موقعه.

كنت أحاول أن أجلس في مكتبه ما أستطيع من وقت لأسمع وأتلمع وأسجل رغم معرفتي المسبقة بحجم عمله، كان يرفض الجلوس خلف مكتبه، فيستقبل ضيوفه ويجلس إلى جانبه، ويسأل عن أحوال البلد والسياسة والاقتصاد والمجتمع، وكان مستمعاً جيداً وجليساً رائعاً متمكناً من معلوماته وقارئاً استثنائياً للأحداث، وكان موسوعاً في علوم السياسة التي كان يقننها بحنكة ونكاية.

يوسف أحمد لم يكن عضواً في القيادة المركزية لحزب البعث العربي الاشتراكي فقط، بل كان رجل دولة من الطراز الرفيع، يعمل يومياً لساعات طويلة من أجل تطوير الحزب، ومن خلاله تطوير سورية وتحسينها.

كان مكتبته ممتلئاً بالزوار، ولا أنكر أنه رفض يوماً استقبال أي مواطن سوري، ليس لتواضعه فقط، بل لحبه للناس الذين كانوا يبذلونه الحب ذاته وكل الاحترام.

مرات عديدة تحدثنا عن شؤون وشجون الصحافة، كان يؤمن بأهمية دور الإعلام وحرية، وكان إضافة لعمله يحب الكتابة والتعبير عن عشقه لسورية وقائدها، كنت أدعوه باستمرار للكتابة على صفحات «الوطن» وكان يلبي الدعوة، فيكتب مدافعاً عن كل شبر من الأراضي السورية وعن مواقفها المحقة ومواقف قائدها المشرفة.

غادرنا عمي أبو ماهر، تاركاً فراغاً في حياتنا نحن -الصحفيين- الذين كنا لنجا إليه خلال رحلة بحثنا عن المعلومة، خسرتاه كما خسرت سورية، وخسرت دمشق التي كان يتفزل بشوارعها وأزقتها.

آخر رحلاته كانت إلى حلب، حيث كان يجول في مختلف المحافظات السورية ليطلع بنفسه على أحوال الناس، ويجري نوات حوارية بسبقت مفتوح وشافية مطلقة، فيعود إلى دمشق ويطلع القيادة، ويعمل معها لإيجاد الحلول الممكنة، وذلك تنفيذاً لتوجيهات السيد الرئيس بشار الأسد، بضرورة أن يكون الحزب قريباً من قواعد، يستمع إلى مقترحاتهم وأفكارهم وكذلك مشكلاتهم وهمومهم، ويعالجها ضمن الإمكانيات المتوافرة، فيرتقي العمل الحزبي إلى طموحات مناصريه، وهذا ما كان يتطلع إليه يوسف أحمد ويعمل من أجله.

غادر أبو ماهر عالمنا هذا مطمئناً إلى أن سورية بخير، وأن المستقبل لا بد أن يزهو أمناً واستقراراً وسلاماً بعد حرب طويلة انتصر فيها الحق على الباطل، تماماً مثلما كانت حروبه التي خاضها في جامعة الدول العربية مع أخبث وزراء الخارجية والقادة الذين يطلق عليهم زوراً اسم «العرب».

غادر، بعد أن أمضى سنوات قليلة مع حفيده يوسف، وأذكر جيداً كم كانت عزيمة كبيرة بولادة يوسف ماهر أحمد، وكيف فرض على نفسه وعلى ماهر الزيارة اليومية ليوسف إلى منزل العائلة، حيث كان يلتقيه يومياً بعد مغادرته مكتبه ليمضي معه ساعات يباليه الحب والحنان وعاطفة الجد التي لا توصف.

غادر مخلطاً إرثاً من التجارب، كل ما أرجوه وأتمناه على نجله الصديق ماهر، هو أن ينقلها لنا وللأجيال القادمة، لما لهذه التجارب من معانٍ للغة والكرامة والوفاء لسورية وقائد سورية.

مع رحيل عمي «أبو ماهر»، لا يسعنا إلا أن نتقدم بخالص العزاء للعزيز ماهر وللأخت رشا والسيدة الفاضلة وشريكة الدرب أم ماهر التي رفضت فراق شريكها ولو للحظة واحدة طوال فترة مرضه التي استمرت أربعة أشهر، وبقيت تجالسه وتحدثت معه، حتى حين كان في العناية المشددة، وكانت على يقين أنه يسمعها، رافضة فكرة أن يغادرها رفيق دربها.

رحم الله عمي «أبو ماهر»، وأسكنه فسيح جناته، ولماهر ورشا العزاء لكما، وبارك الله فيما قدمتمناه تجاه والدكما من حب وإخلاص، فكنتما خير النذرية الصالحة.

أما ليوسف ماهر أحمد، فأرجو من الله أن يوفقك في حياتك وتكون خير من يحمل هذا الاسم الكبير، فتحافظ على نهج هذه العائلة المبني على الحب والإخلاص، وأنا كلي ثقة بأنك ستفعل، فوالدك ماهر وجدك يوسف.

## عجوز يعزل عائلته

عن العالم تسج

سنوات

وكالات

عثر الشرطة الهولندية على رجل في عقده الخمسين من العمر مع ابنته الستة داخل منزل ريفي معزول، حيث تبين أنهم لم يظهرها للعالم الخارجي منذ أكثر من تسعة أعوام، بانتظار نهاية وشيكة للعالم.

وعلمت الشرطة بالعائلة المنعزلة بعدما كبر أحد الأبناء، وصار يتردد على أحد المقاهي، حيث أخبر صاحب المقهى أنه لم يخرج من المنزل هو وأشقائه لأكثر من تسع سنوات، وطلب منه مساعدته في التخلص من طريقة حياتهم.

وقال صاحب المقهى، كريس ويستريبك: إن الشاب كان يشعر ولحبة طويلة، وكان مرتبكاً. وأضاف: إن الشاب قال إن لديه إخوة وأخوات يعيشون في المزرعة وأنه كان الأكبر سناً ويريد إنهاء الطريقة التي كانوا يعيشون بها.

وعندما ذهبت الشرطة للمنزل الريفي الذي كان داخل مزرعة منعزلة ومحاطة بأسوار عالية، سلكت رحلة سرية للوصول إلى الدرج المؤدي لغرفة جلوس مخفية خلف مخزن، حيث تخفي العائلة.

ووجدت الأب ٥٨ عاماً على السرير، حيث أصيب بجلطة دماغية منذ عدة سنوات، ويحفظ بأبوابه الفتيات والشبان الذين تتراوح أعمارهم ما بين ١٦ - ٢٥ عاماً دون أن يعلم أحد بوجودهم.

وتبين أن الأبناء حيث لم يتصلوا مع العالم الخارجي، سببت لها مشاكل تماماً من الاكتفاء الذاتي من حديقة خضراوات ومازج خاصة بهم.

وأكدت الشرطة أنها أطلقت سراح الأبناء ووضعهم تحت الرعاية، على حين اعتقلت الأب لاستكمال التحقيق معه.

## علاقة غير متوقعة بين إجهاد

الحامل وجنس المولود

وكالات

توصلت دراسة أميركية جديدة إلى أن النساء اللاتي يرغبن في إنجاب ذكر، عليهن الاسترخاء قدر الإمكان لأن الإجهاد خلال الحمل من المرجح أن يؤدي إلى ولادة فتاة. كما وجدت الدراسة أيضاً، أن النساء اللاتي يشعرن بالإرهاق أو الاكتئاب أثناء الحمل، معرضات بشكل أكبر لخطر الإصابة بالإجهاد في حال كن حاملات بذكر.

ولا توجي نتائج الدراسة بأن ضغوط الحياة اليومية يمكن أن تغير جنس الطفل في الرحم، ولكن الباحثين يعتقدون أن النساء القلقات أقل عرضة لإنجاب طفل ذكر لأن الأجنة من الذكور أقل قوة من أجنة الإناث في الرحم، حيث يعتقد أن الأجنة الذكور تستغرق وقتاً أطول لإكمال مراحل نموها المبكرة، مقارنة بالإناث، ما يجعلها أكثر عرضة لتأثيرات الهرمونات الناتجة عن القلق والتوتر والإجهاد.

ونظر الفريق في بيانات ١٨٧ امرأة حاملاً، تتراوح أعمارهن بين ١٨ و٤٥ عاماً، مع ٢٧ مؤشراً على الإجهاد النفسي والجسدي ونمط الحياة.

وقالت مؤلفة الدراسة الدكتورة كاثارين مونك: «إن الرحم منزل مؤثر أولي، لا يقل أهمية عن المنزل الذي ينشأ فيه الطفل، إن لم يكن أكثر».

وأوضحت الدكتورة كاثارين أن هذا الإجهاد لدى النساء من المحتمل أن يكون ذا طبيعة طويلة الأمد.

وكشفت النتائج أنه من بين النساء اللاتي تعرضن للإجهاد النفسي، أنجبت نسبة ٤٠ بالمئة منهن فقط أطفالاً ذكوراً، ما يعادل نسبة فتاتين لكل ذكر.

ومن بين النساء اللاتي تعرضن للإجهاد البدني، أنجبت أقل من الثلث (٣١ بالمئة) ذكراً، أي بنسبة تسع فتيات لكل أربعة أولاد.

كما توصلت النتائج إلى أن الأمهات المجهדות جسدياً، اللاتي يظهرن علامات مثل ارتفاع ضغط الدم والميل إلى استهلاك المزيد من السعرات الحرارية، هن الأكثر عرضة للولادة المبكرة.

وأكدت الدكتورة كاثارين أن الصحة العقلية للأم لا تهم الحامل فقط بل طفلها المستقبلي أيضاً.

## جينيفر أنيستون تنضم إلى «أنستغرام»

فتاة تنام بشعر

مستعار لإخفاء

الصلح

وكالات

ظلت فتاة أميركية من مدينة نيويورك تنام بشعر مستعار مدة ستة أشهر لإخفاء إصابته بالصلع عن حبيبها. وتفيد صحيفة «ذا صن» بأن الفتاة أبي أندرو (٢٤ سنة) بدأت شعرها يتساقط عندما كان عمرها عامين فقط، حينها اعتقد الأطباء أنها مصابة بمرض الغلطة البورية، ومع تقدمها بالعمر توسعت مساحة الصلع أكثر فأكثر. هذا الأمر جعلها تتجمل من مغادرة المنزل، إلى أن أشترت باروكة الشعر المستعار.

وتقول الفتاة إنها لم تترك في أراجيح مدينة الملاهي حتى لا تظفر الباروكة ويتكشف أمرها، كما أنها تركزت هواية السباحة لهذا السبب، وعندما تعرفت على شاب أخفت عنه حالتها حتى إنها كانت تنام بشعرها المستعار مدة ستة أشهر خوفاً من أن يرى صلعتها، وأخيراً قررت كشف سرها ليس له فقط بل للعالم أجمع، فنشرت صورها من دون الشعر المستعار في صفحاتها بشبكة «فيسبوك» واعترفت أنها تعاني من مرض الغلطة البورية.

وتقول أبي: لم تفرغ صورتها من دون الشعر المستعار الشاب، وقد فوجئت بأن الكثيرين لم يبهتوا لأمر، وتضيف على موقعها: يبدو أن الحياة قصيرة جداً لكي يلقى الإنسان من فقدان الشعر. ويعد كل ما حصل بدأت أبدو أن تدعم جميع الذين يعانون من مشكلة مماثلة على صفحاتها في شبكات التواصل الاجتماعي.

وكالات

فاجأت الممثلة الأميركية جينيفر أنيستون جمهورها بتدشين حسابها الرسمي على موقع «أنستغرام».

ونشرت الصورة الأولى لها على طريقة «السيلفي»، التي جمعتها بأبطال مسلسل FRIENDS. وحظيت الصورة على أكثر من ٥ ملايين إعجاب منذ نشرها، على حين بدأ ٢,٣ مليون شخص في متابعة حساب أنيستون الرسمي.