

## «آخر موقف» جاهز للعرض



### الوطن

أصبح الفيلم الروائي القصير «آخر موقف» جاهزاً للعرض، وهو سيناريو وإخراج حيدر سليمان، إنتاج المؤسسة العامة للسينما ضمن إطار مشروع دعم سينما الشباب، وهي التجربة الثانية للمخرج ضمن المشروع بعد فيلم «عازف الليل».

تدور حكاية الفيلم حول تخيل قصة حب في زمن أمن دون حرب، وتبدأ الأحداث مع «باسم» الذي يجلس في باص للنقل الداخلي، فتصعد «رباب» وصديقتها وتجلسان في الباص، وهما فئتان تضجنان حيوية، فتجذبان اهتمامه ما يدفعه لمحاولة استمالة «رباب» بجميع الوسائل المتاحة أمامه، يجري بينهما حوار خجول وظريف يتطور إلى إعجاب متبادل، وتتوالى الأحداث بهدوء وسلاسة في بيئة آمنة ومسالة بعيداً عن مفزعات واقعا الحالي، وللوهلة الأولى قد يبدو فيلماً سطحياً من أفلام هوليوود الرومانسية ولكن سرعان ما يكشف المشاهد أن الرسائل والقضايا التي يطرحها عمق من ذلك بكثير. يشارك في التمثيل حمادة سليم وحسناء سالم ورواهم اسكندر والطفل عبد الواحد محمد شما.

## حوت نافق في بانياس



### وكالات

سحب عدد من الصيادين حوتاً ناقماً بالقرب من الشاطئ المهجور في منطقة الخراب في بانياس. وقال مدير فرع المنطقة الساحلية في الهيئة العامة للثروة السمكية المهندس علاء الشيخ أحمد لسانا، إن الحوت يصنف وفق المراجع العلمية بـ«حوت الملك الشمالي»، مبيّناً أن هذا النوع لم يرد سابقاً على شواطئ الجمهورية العربية السورية وهو أحد الأنواع التي تستوطن المحيطات الباردة ويدخل حوض البحر الأبيض المتوسط في بعض الأحيان. وأضاف: إن طول الحوت يبلغ نحو ٣.٥ أمتار ووزنه ٥٠٠ كغ تقريباً، لافتاً إلى أنه تم اتخاذ الإجراءات لتطره في المكان الذي وجد فيه بإشراف البلدية المختصة والدكتور البيطري المكلف من قبل مديرية زراعة بانياس ورئيس نقطة مراقبة الخراب للاستفادة من هيكله العظمي في الدراسات العلمية للطلاب مستقبلاً. وأشار إلى أن هذه الفلحة من الحيتان من ضمن الأنواع البحرية المحمية، داعياً الصيادين للإبلاغ عن الحيتان والدلافين والأنواع السمكية الجديدة في حال مشاهدتها.

## فاديا خطاب مكرمة من الثقافة



### الوطن - تصوير: طارق السعدوني

المثلة السورية النجمة فاديا خطاب أثناء تكريمها على مجمل مسيرتها الفنية وعطاؤها، من وزارة الثقافة بمناسبة احتفالية «الثقافة تجدد انتصارها» وذلك في دار الأسد للثقافة والفنون بدمشق.



## من دفتر الوطن

### شبه صديق

#### عبد الفتاح العوض

غيرت مواقع التواصل الاجتماعي مفهوم الصديق... وجود أسماء في قائمة الأصدقاء يتشاركون الأفكار رغم عدم معرفة حقيقية.. إنها صداقة الفيس وإخوانه.

العرب أكثر من اختلفوا في مفهوم الصداقة.. صاحب كتاب الصديق والصداقة يقول: «ينبغي أن نتقن أنه لا صديق ولا من يشبهه بالصديق. وسئل أحد الحكماء ما الصديق؟ فقال: «لفظ بلا معنى» وسئل آخر فأجاب «بعض أسماء العنقاء. حتى إن علي بن ظافر الأزدي ألف كتاباً تحت عنوان: «شفاء الغليل في ذم الصاحب والخليل»، بالمقابل كانت هناك وجهات نظر أخرى تعطي من شأن الصداقة سواء من الربط اللغوي بين الصديق والصداقة أم من خلال تبني ما قاله أرسطو عن تعريف الصديق بأنه «هو آخر هو أنت» أو بالتعبير الأخاذ «قلب تضمنته جسمان».

العرب أيضاً قسموا العلاقات بين الناس، إلى معارف وأصدقاء وإخوان، لكن في عالم التواصل الاجتماعي اختلطت هذه الحدود وتحول الجميع تحت عنوان الأصدقاء وأغلبتهم من حيث الواقع ليسوا أصدقاء.

فما الذي يجمع هذا الخليط المتنوع والمختلف في بيت الصداقة؟ أرسطو لديه ثلاثة أنواع للصداقة.. المنفعة والمتعة والفضيلة... وعندما نتحدث عن الفضيلة هنا يعني الحديث عن الأفكار.

البعض يرى أن الصداقة تشابه وتقارب، ويقولون: «كيف يؤانسك من لا يجانسك» وفي أغلب الأحيان يتحدثون هنا أن الصداقة تحتاج إلى طول عشرة، فكيف يمكن أن تستمر العشرة إن كانت ملأى بالخلافات في الآراء وعدم التشارك بالاهتمامات، يرى هؤلاء صديقي من يقاسمني همومي واهتماماتي، وثمة مقولة جميلة لجعفر الخليلي: «مجالسة الأصدقاء ذوبان الروح، ومجالسة الأشكال تليقح العقول، بينما يرى آخرون بأن الخلاف لا يفسد الود، وأن الصداقة تكامل وليست تشابهاً. في الإسلام التشابه بين الأصدقاء ضروري ففي القرآن: (الأخلاء) يؤمن بعضهم لبعض عدو إلا المتقين)، وفي السنة النبوية مقارنة بين الصديق حامل الطيب وبين الصديق نافخ الكبر.

الجاحظ له رأي هنا يقول فيه: إذا كانت نفسك التي أخص النفوس بك لا تعطيك المقادة في كل ما تريد فكيف بنفسك غيرك.

ما أريد أن أقوله هنا: إن الصداقة على وسائل التواصل الاجتماعي ملأى بالتنوع والاختلاف، ولعل الفائدة الأساسية أنها تعلمنا أن نعرف ونتعرف إلى وجهة النظر الأخرى لكنها بالوقت نفسه أربكت مفهوم الصداقة وحولته إلى إشارة جديدة في الفيس بوك على سطح شاشتك. لا أدري إن كنت من المؤمنين بالصداقة أو من الذين لا يرون أن القصة ليست إلا مجرد مشاركة اهتمامات، لكن بين الدول لا شك أنه لا صداقات دائمة، بل مصالح ومصالح.

### أقوال:

- الصداقة ليست شيئاً كبيراً، الصداقة ملايين الأشياء الصغيرة
- فاهجر صديقك إن خفت الفساد به
- إن الهجاء لمبدؤ بتشبيب
- والكف تقطع إن خيف الهلاك بها
- على الذراع بتقدير وتشبيب
- السنساء كالحكام، قلما يجدن أصدقاء مخلصين.
- صديقك كفاية حاجتك وهو مائدتك وموكدك.

## الاستيقاظ على

### كارثة عمرها ١٣ عاماً

#### وكالات

قال مسؤولون في إقليم أونتاريو الكندي إن عشرات الملايين من الكمادات التي خزنها الإقليم في أعقاب نقشي فيروس سارس لحماية المواطنين والعاملين بالرعاية الصحية تحسباً لأي وباء جديد انتهت صلاحيتها الأمر الذي يثير تساؤلات حول مدى استعداد أكبر إقليم كندي سكاناً لتصدّي نقشي فيروس كورونا.

وكان إقليم أونتاريو قد خزّن قبل ١٣ عاماً ٥٥ مليون كمادة من نوع «إن ٩٥»، ومعدات طبية أخرى بعد أن تقرر من وباء سارس أكثر من أي إقليم آخر في كندا في عامي ٢٠٠٢ و٢٠٠٣.

لكن المسؤولين في الإقليم أكدوا انتهاء تاريخ صلاحية الكمادات المخزنة.

وقال مسؤولون في قطاع الصحة العامة إن الكمادات يمكن أن تكون أقل فعالية بعد مرور تاريخ انتهاء صلاحية المحدد من جانب جهة الإنتاج.

وفي السابق أوصت المراكز الأميركية لمكافحة الأمراض والوقاية منها باستخدام الكمادات، التي يمر تاريخ انتهاء صلاحيتها في حالات وجود نقص فيها لدرجة الأزمة. وعبر الأطباء في أونتاريو عن القلق إزاء وجود حالات نقص في إمدادات الوقاية من الأمراض مثل الكمادات وذلك على ضوء الازدياد الكبيرة في الطلب عليها في وجود وباء مثل فيروس كورونا المستجد، الذي ظهر في الصين ثم انتشر في عدد من مناطق العالم. وأعلنت كندا عن أكثر من ٧٠ حالة إصابة بفيروس كورونا وحالة وفاة واحدة بالمرض.

## هنا شيخة: أمارس حياتي بشكل طبيعي



#### وكالات

عبرت الفنانة المصرية هنا شيخة عن غضبها الشديد من الشائعات التي انتشرت مؤخراً وزعمت إصابتها بمرض خطير تنكتم على تفاصيله. ورفضت هنا شيخة الحديث عن تفاصيل حياتها الصحية، لكنها قالت: «لا أعاني من أي أمراض خطيرة وأمارس حياتي بشكل طبيعي وأقول لروحي هذه الشائعات أنها كذب».

## الديبة تنهض من سباتها

خرجت الديبة «روزا» ودب الهيمالايا «بدور» من حظيرة حديقة الحيوان في موسكو حيث ناما طيلة الشتاء ليقوما الآن. أفاد بذلك ناطق باسم حديقة الحيوان بموسكو فقال إن الديبة استيقظت قبل الوقت المحدد بشهر واحد، مع العلم أنها تستيقظ عادة في مطلع نيسان مع ذوبان الثلج. لكن شتاء العام الجاري تميز بدفء غير عادي وعدم وجود الثلج، ما دفع بالديبة في الأسر وفي الغابة إلى القيام من السبات. وقال الناطق: إن الديبة في حديقة الحيوان باتت تستيقظ تدريجياً منذ منتصف شباط حيث بدأ موظفو حديقة الحيوان يقدمون لها وجبات طعام خفيفة من التفاح وأوراق السلطة والقليل من الخضراوات لتتكيف تدريجياً مع الوجبات المعتاد عليها.

## المصادر النباتية تخفض خطر

### الوفاة المبكرة

#### وكالات

كشفت دراسة حديثة أن مبادلة كميات صغيرة من اللحوم بالبدائل النباتية يمكن أن يقلل من خطر الوفاة المبكرة بنسبة تصل إلى النصف. وحلل الباحثون النظم الغذائية لنحو ٣٧ ألفاً من البالغين الأميركيين، ووجدوا أن إيجاد البروتين من مصادر نباتية يمكن أن يساعد الناس على العيش لفترة أطول.

وتشير النتائج إلى أن استبدال ٥ بالمئة من السعرات الحرارية الإجمالية للحوم في اليوم، أي نحو ١٠٠ سعرة حرارية بالمبادئ التوجيهية الغذائية، كان مرتبطاً بنسبة ٥٠ بالمئة تقريباً من خطر الوفاة.

وقال الفريق: إن مصادر البروتين التي لا تأتي من الحيوانات، بما في ذلك المكسرات والفاصولياء والحبوب الكاملة، تحتوي على مواد مغذية ومعادن تعزز الصحة.

وقدمت الدراسة، بقيادة الدكتور تشيلي شان من كلية الصحة العامة بهارفورد، في قسم علم الأوبئة والوقاية منها التابع لجمعية القلب الأميركية.

وجمع الفريق مذكرات غذائية على مدار ٢٤ ساعة من ثمان دورات من المسح الوطني لفحص الصحة والتغذية بين عامي ١٩٩٩ و٢٠١٤.

وتم تحديد الوفيات الناجمة عن جميع الأسباب وأمراض القلب والسرطان من خلال مؤشر الوفاة الوطني حتى عام ٢٠١٥. وبالنظر إلى المجموعات التي لها عدد السعرات الحرارية نفسها، تمكن الباحثون من مقارنة مصادر البروتين في النظام الغذائي بخطر الموت.

وأظهرت النتائج الأولية أن أولئك الذين تناولوا البروتين من مصادر معظمها نباتية، كانوا أقل عرضة بنسبة ٢٧ بالمئة للموت لأي سبب، مقارنة بالأشخاص الذين تناولوا كميات أقل من البروتين النباتي. كما كان أولئك الذين تناولوا البروتين من مصادر معظمها نباتية، أقل عرضة للوفاة بنسبة ٢٩ بالمئة بسبب أمراض القلب التاجية، وهو سبب رئيسي للوفاة في جميع أنحاء العالم. وارتبط استبدال ٥ بالمئة من السعرات الحرارية اليومية من إجمالي البروتين الحيواني بالعدد المكافئ من السعرات الحرارية من البروتين النباتي إلى انخفاض بنسبة ٥٠ بالمئة تقريباً في خطر الوفاة لأي سبب، بما في ذلك أمراض الشرايين التاجية. وحتى استبدال ٢ بالمئة فقط من السعرات الحرارية اليومية من بروتين اللحوم المصنعة بعدد مكافئ من السعرات الحرارية من البروتين النباتي أظهر انخفاضاً في خطر الوفاة بنسبة ٣٢ بالمئة. ويمكن الحصول على البروتين النباتي من المكسرات والحبوب الكاملة والبقوليات مثل الفول والعدس.

## كاميلا كابيلاو: تعبت من الحب



#### وكالات

اعترفت المطربة الأمريكية كاميلا كابيلاو أن ارتباطها بالمطرب شوان مينديز قد أرمقها، قائلة إنها تعبت من الحب وتريد أن تستريح بعيداً عن ملاحقة الباباراتزي ومروجي الشائعات على سوشيال ميديا. وأوضحت أنها تريد المزيد من التعاون الفني مع مينديز (البالغ ٢١ عاماً) بعد نجاح أغنيتهما المشتركة «سنويويتا»، ولكن الوقت ما زال مبكراً، مضيفة: «ما زلتنا في العشرينات من العمر». وأضافت إنها تشعر بأنها مشغولة للغاية، لذلك تحاول أن تصبح أهدأ وتضفي ذلك على علاقتها مع مينديز.

## فوائد عديدة

### لعصير البطاطا

#### وكالات

أفادت خبيرة التغذية الروسية البروفيسورة مارغريتا كورولوا، بأن عصير البطاطا الفتية، يساعد في الحفاظ على الجمال والصحة. وقالت الخبيرة إن البطاطا مادة غذائية غنية بالفسفور والنياسين والمغنيسيوم والفيتامينات والياف غذائية نباتية مفيدة للجسم.

وتستخدم البطاطا النيئة في الطب الشعبي في التئام الجروح، على سبيل المثال الناتجة من الحروق، وتجديد شبابية الجسم، لأنها تحوي في تركيبها مضادات الأكسدة، ما يسمح بالحفاظ على نضارة البشرة والجمال. ويستخدم عصير البطاطا النيئة في تحفيز عمل الجهاز الهضمي وتخفيض حموضة عصير المعدة عند الأشخاص الذين يعانون من قرحة المعدة. كما يستخدم في علاج أمراض الأنف والأذن والحنجرة، وكذلك الجزء العلوي من الجهاز الهضمي.

ويمكن استخدام عصير البطاطا النيئة في الغذاء إذا كان يحفظ بصورة صحيحة، ومن المهم مكان ونوع التربة التي نمت فيها البطاطا، ونوع الأسمدة المستخدمة، وهل هي سقاية أم لا. لأنها قد تحتوي على النترات. هذه الأملاح عند حفظ البطاطا لفترة طويلة تتحول في جسم الإنسان إلى نترات ومركبات النتروزامين العضوية المسرطنة، وكلما ازدادت فترة التخزين تزداد كمية أملاح النترات وخاصة في ظروف درجات الحرارة المرتفعة من ٥ درجات مئوية وأعلى. ومن أجل منع تراكم هذه الأملاح في البطاطا، يفضل حفظها في التلابة، وتقسيرها بعناية.