

فاديا خطاب مكرمة من الثقافة



الوطن - تصوير: طارق السعدوني

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

«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 آمن دون حرب، وتبدأ الأحداث مع «باسم» الذي يجلس في باص للنقل الداخلي، فتصعد «رباب» وصديقتها وتجلسان في الباص، وهما فتاتان تضجآن 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 واقعنا الحالي، وللوهلة الأولى قد يبدو فيلماً سطحياً من أفلام هوليوود الرومانسية ولكن سرعان ما يكشف المشاهد أن الرسائل والقضايا التي يطرحها أعمق من ذلك بكثير. يشارك في التمثيل حمادة سليم وحسناء سالم وروهام اسكندر والطفل عبد الواحد محمد شما.

حوت نافق في بانياس



وكالات

سحب عدد من الصيادين حوتاً نافقاً بالقرب من الشاطئ المهجور في منطقة الخراب في بانياس. وقال مدير فرع المنطقة الساحلية في الهيئة العامة للثروة السمكية المهندس علاء الشيخ أحمد لرسانا، إن الحوت يصنف وفق المراجع العلمية بـ«حوت الملك الشمالي»، مبيّناً أن هذا النوع لم يرصد 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 لتطمره 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.

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 إيجاب 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.

وقُدِّمت 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 ثماني 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.

هنا شيخة: أمارس حياتي بشكل طبيعي

وكالات



عبرت الفنانة المصرية هنا شيخة عن غضبها الشديد من الشائعات التي انتشرت مؤخراً وزعمت إصابتها بمرض خطير تتكتم 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 كذب».

الديبة تنهض من سباتها

وكالات

خرجت الديبة «روزا» ودب الهيمالايا «بيور» 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 لتكتيف تدريجياً مع الوجبات المعتاد عليها.

الاستيقاظ على كارثة عمرها ١٣ عاماً

وكالات

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

وكان إقليم أونتاريو قد خزن قبل ١٣ عاماً ٥٥ مليون كمادة من نوع «إن٩٥»، 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 صلاحيتها 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 الزيادة 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.