

## «فوتوغراف»

### الأفضل في المغرب

#### الوطن

نال الفيلم السينمائي الروائي القصير «فوتوغراف» جائزة سوس الدولية لأفضل فيلم روائي قصير متكامل في ختام مهرجان سوس الدولي للفيلم القصير بالمغرب. وتدور أحداث الفيلم حول تأثيرات الحرب على سورية وما بعدها على الطفل السوري والعمالة التي تفرض عليهم للوقوف إلى جانب عائلاتهم لتقديم الدعم المالي لهم مقابل الاستغناء عن حقوقهم التعليمية ويتحدث عن الأثر الذي تعرضوا له بعد الحرب إضافة إلى أنه يطرح منعكسات الأزمة وصراع الإنسان على البقاء.

يذكر أن الفيلم من تأليف بثينة نعيسة وإخراج المهندس كلثوم وإنتاج المؤسسة العامة للسينما وبطولة سليمان الأحمد وغالب شذوية وجمال العلي وصفوح ميماس وعتاب أبو سعدة.

## الفريز ليس مفيداً للجميع

#### وكالات

أعلنت خبيرة التغذية الروسية الدكتورة أولغا كورابيلوفا أنه لا يُنصح بإعطاء الفريز إلى الأطفال الصغار ولا بتناولها على معدة فارغة.

وقالت: «يمكن أن يكون الفريز مادة غذائية من مسببات الحساسية، وغالباً ما تتغير تفاعلاً واضحاً من جانب منظومة المناعة، وخاصة لدى الأشخاص الذين يعانون من مشكلات في الجهاز الهضمي، حتى إنه في الحالات الشديدة يمكن أن تسبب انخفاض مستوى ضغط الدم وانسداد المجاري التنفسية. لذلك لا ننصح النساء الحوامل وكذلك المرضعات بتناول الفراولة، لكي لا يصاب الطفل بالحساسية، وللأسف ذاته لا ينصح بإعطاء الفريز للأطفال الذين لم يبلغوا سنة من العمر».

وأضافت: يجب على كل من يعاني التهابات في المعدة، أو القرحة، عدم تناول الفريز لأن حمض الأكساليك الموجود فيها، يمكن أن يفاقم الحالة، كما أن تناولها على معدة فارغة ضار أيضاً لأنها حامضة جداً، لذلك يفضل تناولها بعد الطعام».

## حفل جماهيري تأييداً للرئيس الأسد



#### الوطن - ت: طارق السعدوني

النجم السوري بهاء اليوسف خلال إحيائه حفلاً جماهيرياً في حديقة تشرين في دمشق تأييداً للرئيس بشار الأسد في الاستحقاق الرئاسي.

## من دفتر الوطن

### البدايات..

### ذهاب إلى المستقبل

#### عبد الفتاح العوض



دوماً للبدايات سحرها في النفس البشرية، تشعل حماساً ما لأشياء جديدة غالباً ما يحاول الإنسان أن يتخيلها أفضل مما مر عليه.

في التسعينيات كتب فرانسيس فوكوياما مقالة صحفية تحت عنوان: «نهاية التاريخ» ثم عاد وتوسع بها لتكون كتاباً أخذ ضجة حينها، وفكرة الكتاب قائمة على إن الليبرالية انتصرت بشكل نهائي وجاء ذلك إثر انهيار منظومة الدول الاشتراكية.

في أوروبا يدور حديث الآن عن نهاية القومية بعد خروج بريطانيا من الاتحاد الأوروبي وبعد تنامي رغبة أقاليم في دول بالحصول على استقلالها الذاتي.

لكن نهاية التاريخ كما كتبها فوكوياما كانت بداية لتاريخ آخر.. بعد حوالي ٣٠ سنة على نهاية فوكوياما أصبحت الإدارة الأميركية تتحدث فقط عن الصين وروسيا بصفتها الأكثر منافسة.

كل نهاية أو يظن أنها نهاية تكون بداية جديدة، وعلاقة البدايات بالنهايات هي علاقة السبب بالنتيجة ولا يمكن أبداً التفريق بينهما إلا بتواريخ نصنعها كما لو كنا نضع إشارات إرشادية ليس إلا.

الآن في سورية بداية جديدة، ولاشك أن مع البدايات ثمة ما يدعو كثيراً للأمل والرجاء بأن يكون القادم أفضل.

أحدهم قال: «الحاضر بدأ قبل عشرة آلاف سنة، والماضي بدأ الآن»، لكننا نتحدث عن المستقبل، ولعل من المهم جداً أن يكون لدينا عقلية جديدة لا تنتظر المستقبل يأتيها مع أحد بل أن نذهب إلى المستقبل بأنفسنا.

حاجتنا للمرحلة القادمة كثيرة ومتنوعة وفوق كل ذلك ليست سهلة لكن من أهم هذه الحاجات أن نكون قد أدركنا ما حل بسورية، ولماذا وكيف؟ والأهم من كل ذلك كيف نعمل على ألا يتكرر الأمر بأي صورة أو أن يتكرر متخفياً متسللاً.

بدايات الذهاب إلى المستقبل تحتاج إلى شراكة فعالة من الجميع، شراكة الجهد، وشراكة صناعة الحلول، وشراكة تحمل مسؤولية القرار.

السؤال المهم.. هل لدينا مركبات الذهاب إلى المستقبل؟

طبعاً لدينا لكنها تحتاج لتعمل فقد تركت الحرب وما قبلها آثارها على هذه المركبات بحيث تحتاج إلى إعادة إقلاع من جديد.

فالموارد الطبيعية ليست قليلة، والموارد البشرية متوافرة وإن قلت.

إننا أمام بداية جديدة لدى السوريين، مساحة من التفاوض يمكنهم أن يصنعوا منها وقوداً للقادم القريب من الأيام.

أخيراً.. الذهاب إلى المستقبل ليس حلاً.. بل واجب.

#### أقوال:

– النهاية هي بداية لشيء آخر. أفلاطون.

– ليست الابتسامة بداية سيئة للحب، ما زالت أفضل نهاية. أوسكار وايلد.

– الحقيقة لا تقبل الجدل.. الخبيث قد يهاجمها والجاهل يسخر منها ولكن في النهاية.. الحقيقة لا تتغير.

## دلال عبد العزيز تنتصر على كورونا



#### وكالات

أكد الإعلامي رامي رضوان زوج الفنانة دنيا سمير غانم، تعافي والدتها الفنانة دلال عبد العزيز، من كورونا، حيث أثبتت الفحوص الطبية ذلك.

وأكد أنهم لم يتمكنوا من التواصل مع الآخرين بعد وفاة حميه الفنان سمير غانم بسبب وجودهم المستمر في المستشفى.

وعن الأخبار التي تم تداولها، أنها علمت برحيل زوجها وطلبت حضور جنازته نقي ذلك تماماً، مؤكداً أنها حتى الآن لا تعلم بوفاته، حرصاً على عدم تدهور حالتها الصحية مجدداً.

## أعراض غير متوقعة للجلطة الدماغية

#### وكالات

أعلن الطبيب الروسي الشهير ألكسندر مياسنيكوف، أن ظهور مشكلات مفاجئة في الرؤية، قد يشير إلى مرض خطير أو إلى الجلطة الدماغية.

وقال: «أي انخفاض في مجال الرؤية، يتطلب مراجعة الطبيب فوراً، لأنه قد يكون بسبب جلطة دماغية، أو من أعراض مرض خطير».

وأضاف: عند ظهور الذباب أمام العينين، يرافقه انخفاض وضبابية الرؤية أو الألم، يجب فوراً مراجعة الطبيب وعدم تأجيل الأمر إلى الغد، وهذا يخص بالدرجة الأولى كبار السن والأشخاص الذين يعانون من ارتفاع مستوى ضغط الدم ومرضى السكري.

ودعا إلى عدم القلق من ظهور الذباب أمام العينين بصورة دورية، إذا لم يكن مصحوباً بعدم الراحة، لأن هذه ظاهرة طبيعية تظهر نتيجة تمسخ البروتين (إفساد البروتين).

## مواد غنية بالكوليسترول لكنها غير خطيرة

#### وكالات

أعلنت خبيرة التغذية الأميركية الدكتورة جوليا زومبانو أن جميع المواد الغذائية بالكوليسترول ليست ضارة للجسم، وأوضحت متى يمكن إضافة هذه المواد إلى النظام الغذائي.

وأشارت إلى أن النظام الغذائي يمكن أن يحتوي على مواد غذائية غنية بالكوليسترول، ولكن الكثير منها تحتوي على أحماض مشبعة تشكل خطورة كبيرة على الصحة. لذلك فإن الإفراط في تناول هذه المواد يمكن أن يؤدي إلى ارتفاع مستوى الكوليسترول في الدم، ويزيد من خطر الإصابة بأمراض القلب والأوعية الدموية.

ولكنها تؤكد في الوقت نفسه أن المواد الغذائية الغنية بالكوليسترول ولكنها تحتوي على نسبة ضئيلة من الدهون المشبعة يمكن ويجب إضافتها إلى النظام الغذائي.

وتنسب إلى هذه المواد البيض والمأكولات البحرية، لأنها تحتوي على نسبة عالية من البروتين وفيتامينات مجموعة B ومعادن وسعرات حرارية قليلة.

وتابعت: «يزيد الكوليسترول من فائدة البيض والمأكولات البحرية، ولكن إذا كان مستوى الكوليسترول في الدم مرتفعاً، يجب عدم الإكثار من تناولها، فمثلاً يكفي تناول صفار أربع بيضات أو وجبتين من المأكولات البحرية في الأسبوع».

وأشارت إلى أنه مقابل هذا يمكن تناول بيض البيض دائماً، لأنه يحتوي على البروتينات ولا يحتوي على الكوليسترول.

## إنقاذ ضبع علق في بركة

#### وكالات

انتشر على صفحات مواقع التواصل الاجتماعي في لبنان، مقطع فيديو يوثق لحظة إنقاذ ضبع علق في إحدى برك الصرف الصحي في قرية كفرصير بالجنوب اللبناني.

وفي التفاصيل، كشف الفيديو أن أحد الناشطين في البلدة شاهد الضبع عالقاً في إحدى برك الصرف الصحي، وبقي على هذه الحالة لمدة ٣ أيام، من دون تمكنه من الصعود والعودة إلى الطبيعة.

وأضاف مقطع الفيديو أنه تم الاتصال بالدفاع المدني، وبعد عدة محاولات، تم الإمساك بالحيوان البري ورفعته، وبعدها تم إطلاقه في الطبيعة.