

## إدانة ممثلة وزوجها بالاعتداء على طفلة

وكالات

قضت محكمة بريطانية بالسجن على الممثلة زارا فيثيان وزوجها فيكتور مارك الذي يعمل مدرباً للفنون القتالية بعد إدانتها في جرائم تتعلق بالاعتداء الجنسي على أطفال. وأدينَت الممثلة الإنكليزية بتهمة اعتداء جنسي، بالتعاون مع زوجها، على فتاة تبلغ من العمر ١٣ عاماً.

واشتهرت فيثيان من خلال دورها في فيلم الحركة الأمريكي «دكتور سترينغ» مع الممثل بيندكت كامبرباتش. بينما أدين فيكتور مارك، وحده من دون مشاركة فيثيان، بتهمة أخرى هي الاعتداء الجنسي على فتاة تبلغ من العمر ١٥ عاماً. وفي محكمة بنوتنغهام، تلقت فيثيان البالغة من العمر ٣٧ عاماً، حكماً بالسجن لمدة ثمانية سنوات، بينما تلقى زوجها مارك البالغ من العمر ٥٩ عاماً حكماً بالسجن لمدة ١٤ عاماً.

## كيف نختر

### الشوكولا الصحية؟

وكالات

أعلنت خبيرة التغذية الروسية الدكتورة فالنتينا جوكوفا أن الشوكولا الصحية يجب ألا تحتوي على السكر. وأشارت إلى أن الشوكولا التي تحتوي ضمن مكوناتها على السكر ليست مفيدة، بل يجب أن يحل محلها الكاكاو. كما يجب الانتباه إلى أن الشوكولا المفيدة يجب ألا تحتوي على مركبات غير ضرورية مثل محسنات النكهة والمذاق وغيرها.

وقالت: «إذا كان الشخص من محبي الشوكولا الداكنة، فإنها يجب أن تحتوي على مسحوق بذور الكاكاو فقط، وعموماً أنصح باختيار الشوكولا المحتوية على محليات طبيعية مثل العسل والتمر، لأنها صحية أكثر ولذيذة». ونصحت محبي الشوكولا بالحليب باستبدالها بالشوكولا الداكنة، والانتباه إلى الشوكولا الصحية المحتوية على الفواكه المجففة.

## فيلم «الهيبة».. قريباً



الوطن

شوق النجم تيم حسن متابعيه بكشفه عن اقتراب موعد عرض فيلم «الهيبة» معلقاً: «فيلم الهيبة قريباً إن شاء الله في الصالات، يارب يعجبكم». وسيكون الفيلم ختاماً لسلسلة «الهيبة»، وتلعب دور البطولة إلى جانب تيم حسن الممثلة زينة مكي إضافة إلى مجموعة كبيرة من الممثلين السوريين واللبنانيين.

## من دفتر الوطن

### ألا هل بلغت؟!!

فراس عزيز ديب



في دراسة أجراها مركز الدراسات الصحية في إقليم الوسط الفرنسي ونشرت في إحدى الصحف المحلية بعنوان: (المستقبل الصحي الغامض!)، أكد أن نسبة كبيرة من الأطباء العاملين في هذه المقاطعة تجاوزوا سن السابعة والخمسين، أي إنهم عملياً على بعد خمس سنوات فقط من سن التقاعد، ما يعني أن الإقليم كما غيره من الأقاليم التي تشكل الأراضي الفرنسية سيعاني على المدى القريب من النقص الحاد في الأطباء، الدراسة أكدت وجود أطباء بلغوا فعلياً سن التقاعد لكنهم فضلوا البقاء في العمل رغم الراتب التقاعدي الدسم الذي يتقاضونه لأنهم لم يشاءوا ترك مرضاهم بلا بديل لعدم توفره، مع العلم هنا أن الطبيب العام هو نقطة العبور الأولى التي يجب على أي مريض المرور فيها قبل تحويله إلى طبيب مختص حسب الحالة أو المستشفى، وإذا لم يمر عبر الطبيب العام فإن التأمين الصحي لا يقوم بتعويض المريض عن النفقات المرتبطة بالاستشفاء، هذه القصة تُضاف إلى النقص الحاد الذي تعاني منه فرنسا أساساً في الكثير من التخصصات الطبية التي تتطلب في بعض الحالات انتظار أشهر للحصول على موعد هي أشبه بانقوسٍ خطري، لكن ليس للفرنسيين فقط.

تُشير الإحصائيات غير الرسمية إلى أن عدد الأطباء السوريين في ألمانيا تجاوز الخمسة آلاف طبيب، أما في فرنسا وإن لم تكن هناك أرقام دقيقة إلا أنني أعتقد أن الرقم هو ضعف من هم في ألمانيا لأسباب كثيرة أهمها أن فرنسا أساساً كانت وجهة موثوقة حسب الاتفاقيات الموقعة بين الحكومتين السورية والفرنسية لإرسال الأطباء السوريين إليها لمتابعة تحصيلهم العلمي، هذه الأرقام حكماً تستتعي الفرنسيين من أصول سورية ممن ولدوا وترعرعوا في فرنسا، هذا يعني أن كل ما تم استثماره من الدولتين الأغنى في أوروبا في عمليات تسهيل عبور اللاجئين وكان آخرها الاستثمار في اللجوء الأوكراي أو إعطاء تسهيلات للمقيمين لم تنجح في تخفيض النقص، لدرجة بات فيها من يطالب وزارة التعليم العالي الفرنسية مثلاً بإعادة النظر في آلية الامتحان السنوي المخصص لدخول الكليات الطبية، لمضاعفة عدد المقبولين وسد النقص على المدى الطويل.

دائماً ما نتفق على فكرة أن الرقم لا يكذب، هذه الأرقام التي ينشرها خصومنا عن مشكلات سيعانونها يجب ألا تمر مرور الكرام لسببين أساسيين:

السبب الأول، هو رسالة لمن يريد أن يتعلم في معاني امتلاك مراكز دراسات وإحصاءات مستقلة تعمل خارج السيطرة الحكومية وتقوم بنشر نتائج دراساتها من دون رتوش، لأنها الحل للقضاء على مهنة «التبويض» التي يمارسها من لا عمل له.

السبب الثاني هو تحذير لكل الدول التي تشكّل الهجرة فيها هاجساً لشبابها ولعل سورية في المقدمة، إن لم نسارع بحماية ما تبقى لدينا من كوادر طبية فالنتيجة ستكون بتعويض هذا النقص بهم، هو جرس إنذار مبكر يطلب منكم وضع العبارات المعتادة من قبيل (من لا يرد البقاء فليرحل.. من لا يرد خدمة بلده فليذهب) جانبا لأنه ليس وقت التنظير، هناك من يخطط منذ الآن لعقود إلى الأمام فمتى تتعلم؟

## التلوث يقتل ٩ ملايين شخص

وكالات

كشفت دراسة جديدة أن التلوث يقتل ٩ ملايين شخص سنوياً في أنحاء العالم مع تضرر إفريقيا أكثر من غيرها. ووجدت الدراسة أن زيادة تلوث الهواء في الأماكن المفتوحة والتسمم بالرصاص مسؤولان عن وفاة تسعة ملايين شخص تقريباً سنوياً منذ ٢٠١٥.

وأظهرت بيانات معدلات الوفاة العالية ومستويات التلوث التي وردت في الدراسة أن تلوث الهواء من عمليات الصناعة والتوسع الحضري ساهم بزيادة نسبتها سبعة بالمئة في الوفيات المرتبطة بالتلوث بين عامي ٢٠١٥ و٢٠١٩.

وخلص الباحثون إلى أن الوفيات المرتبطة بالملوثات التقليدية انخفضت على مستوى العالم لكنها ما زالت تشكل مشكلة رئيسية في إفريقيا وبعض البلدان النامية الأخرى.

## يسرا: عادل إمام سبب نجوميتي



وكالات

وجهت الفنانة المصرية يسرا رسالة للنجم عادل إمام بمناسبة احتفاله بيوم ميلاده الـ ٨٢ أكدت فيها أن أفضل أعمالها الفنية كانت من بطولة النجم الملقب بـ «الزعيم» ووصفته بالمتفقد غير العادي وأحد أهم أسباب نجوميتها. وأوضحت أن عادل إمام كان السبب في نجومية الكثير من الفنانين، موضحة: «كان سبباً في نجومية ناس كتير وأنا أول واحدة، وأنا اشتغلت معاه ١٧ فيلماً من أهم أفلامي». وتابعت مؤكدة أن الزعيم عادل إمام، يعد مؤسسة فنية وفكرية ومثقف ثقافة غير عادية، ويتمتع بذكاء خارق للعادة، كما أنه يمكن أن يضحك الجمهور وقادر على أن يجعلهم يبكون.

## أعادوا تماثيل سرقتها من معبد

وكالات

أعاد أفراد عصابة من اللصوص ١٤ تماثلاً سرقتها من معبد هندوسي قديم في الهند، وقالوا إنهم قرروا القيام بذلك بسبب كوابيس بقيت تراودهم منذ أن نفذوا فعلتهم. ونقلت وكالة «فرانس برس» عن مفتش الشرطة، راجيف سينغ، أن المجموعة سرقت الأسبوع الفائت ١٦ تماثلاً من معبد «لورد بالاجي» (وهو تجسيد للإله الهندوسي فيشنو) الذي يعود تاريخه إلى ٣٠٠ عام. وأحضر السارقون ١٤ تماثلاً إلى محيط منزل كبير كهنة المعبد في ولاية أوتار براديش. وأوضح سينغ أن اللصوص تركوا رسالة كتبوا فيها: إنهم أعادوا التماثيل بسبب أحلام مخيفة تراودهم، طالبين المغفرة.

## كيفية غسل الدجاج بأمان

وكالات

ينصح بعدم غسل الدجاج النيئ، لكن الأبحاث الحديثة أظهرت أن ٢٥ بالمئة من الناس ما زالوا يفعلون ذلك. ويمكن أن ينشر الغسيل البكتيريا الضارة من الدجاج إلى الأطعمة أو الأواني الأخرى في المطبخ، ويمكن أن يعرضك لخطر التسمم الغذائي. وقال خبير النظافة الغذائية، آدم هاردغريف: «يعتقد الكثير من الناس أنه يجب عليهم غسل الدجاج النيئ، لكن ليست هناك حاجة، ستقتل أي جراثيم عليها إذا طهوتها جيداً». ومع ذلك، إذا كنت تصر على غسل الدجاج، فقد كشف بحث جديد عن الطريقة الأكثر أماناً للقيام بذلك. ويقول علماء الفيزياء من جامعة ولاية مونتانا: إن إبقاء اللحوم بالقرب من الصنبور تحت تدفق مستمر من الماء يقلل من خطر انتشار البكتيريا. ووضع الباحثون الدجاج النيئ تحت صنابير جارية وراقبوا رش الماء والبكتيريا على الأسطح المجاورة. وأظهرت النتائج أنه عندما تم وضع الدجاج على بعد ١٥.٧ بوصة (٤٠ سم) تحت الصنبور، تناثرت قطرات من الماء ٨.٦ بوصات (٢٢ سم). ومع ذلك، عندما وضع الدجاج على بعد ٦ بوصات (١٥ سم) تحت الصنبور، تناثرت القطرات على بعد بوصتين (٥ سم). كما أثر تدفق المياه على انتشار قطرات الماء. وعندما فتح الصنبور مع وجود الدجاج تحته بالفعل، أدت الدفعة الأولى من الماء إلى تطاير قطرات. ومع ذلك، عندما وضع الدجاج تحت الحنفية عندما كان الماء يتدفق بالفعل، تم تقليل تناثر القطرات. وبشكل عام، تشير النتائج إلى أنه إذا كنت مصراً على غسل الدجاج النيئ، فيجب عليك إبقاء اللحم بالقرب من الصنبور تحت تدفق مستمر من الماء. ومن المهم أيضاً تنظيف أي أسطح قريبة تماماً وإبعاد أي أطعمة خام أخرى عن الحوض.