

## أول فيلم صيني من إنتاج جاكى شان يصور بدمشق



الوطن

بدأ في دمشق تصوير فيلم صيني بعنوان «Home Operation» من إنتاج النجم الشهير جاكى شان، وتدور أحداثه حول عملية إجلاء طارئ لمواطنين صينيين وأجانب ودبلوماسيين خلال الحرب في اليمين عام ٢٠١٥، وهو أول فيلم صيني يتم تصويره في سورية.

## تحذيرات من الإفراط في الشاي الأخضر

وكالات

على الرغم من فوائده الصحية الكثيرة، حذرت خبيرة صحة بريطانية من أن الإفراط في شرب الشاي الأخضر قد يؤدي إلى مشكلات صحية خطيرة.

وأكدت ناتالي كوموفا أن الكثير من الخبراء يتفقون على أن لا بد من تعديل عن نظام غذائي صحي ومتنوع، لكن المشكلة أنه كانت هناك زيادة في عدد التقارير الطبية التي تتحدث عن الآثار الضارة المرتبطة بالمنتجات الغذائية، بما في ذلك مستخلص الشاي الأخضر.

ولفتت إلى أن الشاي الأخضر هو أحد أكثر المشروبات شعبية في كل أنحاء العالم ويشتهر بآثاره الصحية القوية نظراً لغناه بمضادات الأكسدة، ولكن على الرغم من ذلك، من المهم ملاحظة أن هذا المشروب يمكن أن يكون ساماً عند تناوله بكميات زائدة إذ إنه قد يؤدي إلى إخفاق الكبد.

## «آيس كريم» لا يذوب

وكالات

تعرضت شركة «آيس كريم» صينية فاخرة لانتقادات شديدة عقب انتشار مقطع فيديو بشكل واسع، يظهر مثلجات باهظة الثمن، لا يبدو أنها تذوب عند تعرضها لمصدر حرارة.

وفي الفيديو يضع شخص ولاعة قرب مثلجات باهظة الثمن، والتي يبدو أنها لا تذوب.

وأشارت الشركة الجدل، في وقت سابق من هذا الأسبوع، بعد الكشف عن أن منتجاتها لا تذوب في درجات الحرارة العالية أو عند تعرضها للنار ما أثار تساؤلات حول ما هو موجود في منتجاتها. وأظهرت مقاطع فيديو تداولها رواد الإنترنت أن «آيس كريم» لا يذوب عندما اختبره أحد مستخدمي الإنترنت عن طريق حرق جزء منه بقداحة، وذكر التقرير أن الدخان ظهر في الفيديو بعد أن لامس «آيس كريم» النار وافتحت رائحة الطعام المحترق.

كما أنه، في مقطع آخر، ظل «آيس كريم» لزجاً بدلاً من أن يذوب ويتحول إلى سائل عندما وضع في غرفة تبلغ درجة حرارتها ٣١ درجة مئوية بعد أكثر من ٥٠ دقيقة.

## من دفتر الوطن حضارة لصوص

حسن م. يوسف



من حق وواجب الإنسان أن يتعلم من أفكار غيره، ومن حقه وواجبه أن يطور تلك الأفكار وأن يضيف إليها ويبنى عليها، فذلك من ضرورات التقدم، لأن الإنسان جملة لا تكتمل، والبشر رغم خلافاتهم واختلافاتهم يتمتعون لتجربة واحدة لا تكف لحظة عن النمو، لكن عندما ينكر المرء فضل أفكار من سبقوه على فكرته، ويتحلى تلك الأفكار لنفسه، عندها يصبح لصاً، بغض النظر عن أهمية الإضافة التي يقدمها.

يذكر قارئ المتابع أنني نشرت في هذا الركن بالذات يوم الرابع والعشرين من كانون الثاني ٢٠٢١ مقالاً بعنوان «الغرب السارق» - تم حذفه من الإنترنت (!) - تحدثت فيه عن كتاب «السرقه من العرب: كيف شكلت العمارة الإسلامية أوروبا» الصادر عن دار هورست عام ٢٠٢٠. للباحثة والمؤرخة البريطانية ديانا دارك. وتوقفت عند قولها: إن «العمارة المسيحية الأصلية الأولى لم تولد في روما وإنما في الشرق البيزنطي في القرون الرابع والخامس والسادس، عندما كانت سوريا ومصر وبيزنطة مراكز العالم المتحضّر».

وقبل أيام تناقلت وسائل الإعلام تصريحاً للصحفي البلجيكي ميشال كولون المعروف بمواقفه المعادية للإمبراطورية الأمريكية، والذي يعتبر «إسرائيل هي الدولة الأكثر عنصرية في العالم». عنون كولون تصريحه بـ: «الغرب مجرد حضارة لصوص»! في ختام تصريحه أكد كولون بشجاعة بحسد عليها: «إن مجتمعاتنا الغربية قامت بنهب ثروات العالم الثالث، من دون دفع أثمانها على مدى خمسة قرون، ويمكننا أن نرسم جداول لكل البلدان الأفريقية الفقيرة، وأنوضح من نهبها، وكيف. باختصار شديد، نحن، أو بالأحرى بعضنا، لصوص: ولهذا السبب صرنا دولاً ثرية على حساب الآخرين».

والآن بعد هذه المقدمة الطويلة اسمحوا لي أن أحدثكم عن كتاب مهم صدر مؤخراً، بعنوان «آثار المشرق في متاحف الغرب» الجزء الأول، آثار سورية، وهو من تأليف الباحثة السورية ابتسام بدر نصره، وتصويرها، كما أنه طبع على نفقتها أيضاً. يقع الكتاب في ١٢٨ صفحة من القطع الكبير، وفيه توثق السيدة نصره، بالصورة الملونة والكلمة العلمية السلسلة الرصينة، جل القطع الأثرية المهمة التي اكتشفت في سوريا والعراق والتي تعرض حالياً في أهم متاحف العالم. أي إن الكتاب هو محصلة الزيارات المتكررة التي قامت بها المؤلفة للمتاحف العالمية التي تحتوي آثاراً مشرقية، وقد قامت المؤلفة بتصوير تلك الآثار بنفسها، كما كتبت عنها بلغة علمية تجمع الدقة إلى البساطة، موضحة خلفيتها وأهميتها التاريخية، بغية «تعريف القارئ العربي بأعمال ومهارات الأجداد والفن المستجد في آثارهم».

تلتزم الباحثة الرصانة والهدوء في الطرح، إلا أن كتابها يحمل في كل صفحة من صفحاته صدمة وغصة. من المعروف أن اسم أوغاريت يعني «الحقل المحروث»، والحق أنني صدمت وغصصت عندما علمت من خلال الصور أن الأدوات الزراعية التي أعطت أوغاريت اسمها، تعرض الآن إلى جانب آلاف التحف الأوغاريتية المنهوبة في ثلاث قاعات كبيرة في متحف اللوفر!

شكراً للباحثة السورية النبيلة ابتسام بدر نصره على هذا الجهد الراقي الخلاق، فكتابها هذا يشكل وثيقة بالغة الأهمية مرفوعة لأحفادنا، عليهم يتجاوزون ضعفنا ويستردون آثار أجدادنا.

## تجنبوا هذه المواد الغذائية

وكالات

أكدت الطبيبة وأخصائية التغذية الروسية، يلينا تخوميروفا أن الشبخوخة عملية طبيعية لا يمكن تجنبها، لكن يمكن إبطاؤها بطرق عدة، من بينها التغذية السليمة. ولفتت إلى أن قائمة المواد الغذائية التي يجب تجنبها تضم بالدرجة الأولى الحلويات والكرتوبهيدرات السريعة الأخرى، إذ إنها تدخل بسرعة إلى الدم وتسبب طفرات في مستويات الأنسولين، ما يؤثر سلباً في الجسم. وأكدت أن الأطعمة المالحة تساهم أيضاً في إسرار الشبخوخة لأنها تسبب الانتفاخ، لذلك وللحفاظ على الشباب من المفيد تحضير الطعام في المنزل لأن الوجبات الجاهزة غالباً ما تكون أكثر دسماً وملوحة لتحسين المذاق.

## تأثير الأكل في المزاج

وكالات

أكدت دراسة طبية أن الأكل يلعب دوراً كبيراً في الصحة الاجتماعية والنفسية وعلى المستوى الاجتماعي أيضاً. وبيّنت أن هناك علاقة أساسية بين الصحة النفسية والغذاء، إذ إنهما مرتبطان ببعضهما بعضاً لناحية معالجة المشكلات النفسية وتأثير التغييرات الصعبة في نمط الحياة.

وأشارت إلى أن سبب تأثير الغذاء في الصحة النفسية يعود إلى أن الجهاز الهضمي يرتبط إلى حد كبير بالدماغ وفيه ملايين الجراثيم التي لها وظائف عدة في الجسم، ومنها نقل رسائل كيميائية إلى الدماغ لضبط معدلات النوم والألم والشهية والمشاعر والمزاج.

وتبين للباحثين أن النظام الغذائي الغني بالفاكهة والخضراوات والحبوب الكاملة والبقوليات والقليل من اللحوم الحمراء والمصنعة يساعد على الحد من خطر الإصابة بأعراض الاكتئاب بنسبة ١٠ بالمئة. ولفت القائمون على الدراسة إلى أن النظام الغذائي المتوسطي يرتكز على الفاكهة والخضراوات والسّمك والمكسرات والبقوليات والحليب ومشتقاته.

وفي المقابل، يدعو النظام المتوسطي إلى الحد من تناول المقلبات والمخبوزات واللحوم المصنّعة والمشروبات الغنية بالسكر وذلك لتحسين المزاج والحالة النفسية.

ولاحظ الباحثون وجود مجموعة من الأطعمة التي تعمل كالدواء في عملية تحسين المزاج، شرط التركيز على نظام غذائي متوازن يحتوي على عدد كبير من المكونات الغذائية. فقد تبين لهم أن الأطعمة الغنية بالأحماض الدهنية مثل «الأوميغا ٣» لها تأثير مفيد في النفسية، إضافة إلى أن كل الأطعمة الغنية بالقلويات وأهم مصادره الأرز والخبز والحبوب والهيلون، تريح الأعصاب وتحد من التوتر.

كما أن الأطعمة الغنية بالحديد وأهم مصادره الكبد والسبانخ والشوكولا الداكنة والعدس مفيدة لعلاج المشكلات اليومية والتوترات.

## ديانا حداد تعود بعد الاستراحة

وكالات



نشرت النجمة اللبنانية ديانا حداد فيديو يحمل الكثير من الغموض، ليكون المنشور الأول بعد حذف جميع منشوراتها من تطبيق «انستغرام»، وبدت في خلفية الفيديو خفيف الإضاءة، في لقطات تشير إلى أنها في صدد الاستعداد لشيء جديد من خلال الاهتمام بإطلالتها. وقالت: «حصلت على فرصة لفتني واستراحة وابتعدت عن السوشيال ميديا، وخلال هذه الفترة لمست حجم محبة الناس والإعلام الكبيرة وجمهوري الغالي، وكيف كان خوفهم على شخصي، وأشكرهم على هذه المحبة، وأقدم الشكر أيضاً لكل من سأل، أنا بخير والحمد لله وأفضل من قبل، لم أعزل الفن بل موجودة وفي مرحلة جديدة من حياتي كلها سلام وهدوء، وأشتغل على أعمال ورؤية جديدة، ومشتاقاً لأقدم لكم كل ما هو جديد».

## هل الفيتامينات تزيد الوزن؟

وكالات

إن زيادة الوزن هي نتيجة استهلاك كمية أكبر من الطعام الغني بالكربوهيدرات والدهون والبروتينات التي تعتبر المصادر الرئيسية التي تمد الجسم بالطاقة. إن تناول الفيتامينات المتعددة بانتظام يؤدي إلى زيادة احتمال توفر العناصر الغذائية التي يحتاجها الجسم ليعمل بشكل صحيح، وهذا قد يؤثر في الوزن عن طريق التأثير المباشر على عملية التمثيل الغذائي التي تنظم المعدل الذي يحرقه الجسم من السعرات الحرارية، كما يؤثر أيضاً في الشهية، وبالتالي تناول كميات أكبر من الطعام. إذا كنت تتناول الفيتامينات المتعددة لأنك لا تأكل بشكل صحي، أو لأنك تتبع نظاماً غذائياً مقيداً، قد تكون مسؤولة عن زيادة الوزن.