الوطن

عينٌ على الوطن...

سورية يومية سياسية مستقلة

الأحد ١٦ نيسان ٢٠٢٣ | الموافق ٢٥ رمضان ١٤٤٤ هـ | العدد ٣٩٦٢ السنة السابعة عشرة الناشر | الشركة العربية السورية للنشر والتوزيع

www.alwatan.sy

تحذير لمن ينامون القيلولة

وكالات

اكتشف الخبراء أن قيلولة لمدة ٣٠ دقيقة كل يوم قد تزيد من خطر عدم انتظام ضربات القلب.
والرجفان الأذيني هو حالة قلبية تؤدي إلى عدم انتظام ضربات القلب وغالباً ما تكون سريعة بشكل غير طبيعي.
وكشفت دراسة أن وقت القيلولة المثالي يبدو ما بين ١٥ و٣٠ دقيقة، حيث كان لدى هؤلاء الأشخاص مخاطر أقل بنسبة ٥٦ بالمئة لتطوير ضربات قلب غير منتظمة مقارنة بأولئك الذين غفوا لمدة نصف ساعة أو أكثر.
وفي الوقت نفسه، قد تؤدي القيلولة القصيرة خلال النهار إلى تحسين ساعتنا الجسدية، وخفض مستويات ضغط الدم، وتقليل التوتر.
ولكن يجب على الأشخاص الذين يعانون من اضطراب النوم أثناء الليل تجنب الاعتماد على القيلولة لتعويض النقص.

ما العلاقة بين تناول البروتينات وضغط الدم؟

وكالات

توصلت دراسة صادرة عن كلية الطب في جامعة بوسطن إلى نتائج مذهلة تشير إلى أن اتباع نظام غذائي غني بالبروتينات يساعد في خفض مستوى ضغط الدم، ومن ثم يقلل من نسبة الإصابة بأمراض القلب والأوعية الدموية.
وأظهر البحث أن الحصول على البروتين من مجموعة متنوعة من المصادر قد يساعد على تقليل مخاطر الإصابة بارتفاع ضغط الدم، كما أن التغذية السليمة باتباع نظام غذائي متوازن ومتنوع يمكن أن تساعد في دعم صحة القلب والأوعية الدموية.
وحلّل الباحثون البيانات المتعلقة بالنظام الغذائي والصحة لـ١٢ ألفاً و٢٠٠ بالغ في أميركا، وتم مسح النظام الغذائي اليومي للمشاركين على مدى ٣ أيام متتالية مرتين على الأقل خلال فترة طويلة، وتبيّن لهم أن مستوى ضغط الدم ينخفض بنسبة ٤٠ بالمئة لدى الأشخاص الذين يتناولون حوالى ١٠٠ غرام من البروتينات في اليوم أو أكثر مقارنةً مع الذين يتناولون البروتينات بنسبة أقل.

خالد القيش وإظهار القبح

الوطن

النجم خالد القيش بشخصية «جمول» في مسلسل «مربى العز»، حيث أكد أن العمل خاص وفريد من نوعه، بعد أن قدمته المخرجة رشا شربتجي برؤية جديدة عن الأعمال الشامية، وأراد أن يكون شريكاً بهذا العمل، والظهور بطريقة مميزة وتختلف عن مسيرته الفنية.
وأضاف: إن كاركتر «جمول» صعب، واحتاج منه لأكثر من ساعتين ونصف الساعة لإعداده، مشيراً إلى أن التغيير الداخلي أهم من التغيير الخارجي وعليه إظهار القبح من الداخل ليصل إلى الجمهور، واستطاع إيصاله بكل حرفية.

من دفتر الوطن

أوجاع دراماتنا

حسن م. يوسف

السنوات العجاف، التي عشناها وما نزال خلال سنوات الحرب التي شنتها الفاشية العالمية علينا، أفرزت واقعاً ثقافياً يجدر بنا أن نناقشه بجدية وجرأة، فقد أدى التضخم وتدني القيمة الشرائية للعملة إلى انحسار دور الكتاب وانكماش فعالية المسرح والسينما، لكن دور الدراما التلفزيونية تنامى لأنها مجانية وتصل إلى الناس في بيوتهم. صحيح أن تقنين الكهرباء المديد قد حدّ من تعاظم هذا الدور، إلا أن المواطنين بدؤوا يشاهدون المسلسلات عبر الهواتف المحمولة، ما غيّر طبيعة المشاهدة وحوّلها من شأن عائلي إلى ممارسة فردية.
من المتفق عليه أن الدراما التلفزيونية كانت وما زالت تمثل أحد أبعاد القوة الناعمة السورية. فقبل المحنة كانت سورية تنتج أكثر من أربعين عملاً، وأنه مما يدعو للتفاؤل بروز مؤشرات قوية في هذا الموسم الرمضاني إلى أن دراماتنا بدأت تستعيد مكانتها ودورها، فقد ارتفع عدد المسلسلات السورية هذا العام إلى ستة عشر مسلسلاً بعد أن انخفض إلى ثمانية مسلسلات عام ٢٠٢٠ بسبب صعوبة التصريف وجائحة كورونا. وهذا مؤشر جيد لأن الدراما السورية صناعة توفر فرص عمل لأعداد كبيرة من السوريين من مختلف الاختصاصات، وهي إضافةً لما سبق، تجارة رابحة تضخ في خزينة الدولة مبالغ ضخمة بالعملة الصعبة. وما يدعو إلى شيء من الاطمئنان على مستقبل هذه الصناعة هو ظهور محاولات جادة في هذا الموسم للارتقاء بالصورة إلى مستوى الفن السينمائي. ما يدعوني لتوجيه تحية لصناع الدراما السورية الذين يتفردون بمحاولاتهم المستمرة والمتجددة، لتطوير أدواتهم من خلال تعزيز إيجابيات التجارب السابقة والاستفادة من أخطائها.
تعلمون أن الخوض في طبيعة الفن ودوره وعلاقته بالواقع، يطرح إشكاليات كبرى قديمة قدم الفن، ولن تزول غداً، ولا أزعم بأنني أقدم حلولاً لهذه الإشكاليات الكبرى، كل ما هنالك هو أنني أحاول مقاربتها في ضوء واقعنا الراهن.
بعض الناس يتصورون أن مهمة الفن هي أن يكون مرآة لمجتمعه، أي أن يقدم صورة متطابقة مع الواقع كما تتطابق الصورة الفوتوغرافية مع صاحبها، وخلاصة تجربتي، التي لا تلزم أحداً، هي أن الفن وجهة نظر. فالفنان الحق لا يقلد الواقع ولا يستنسخه بل يفككه ويعيد بناءه بغية كشف القوانين التي تحركه والقوى الخبيئة التي تتحكم به. وهدفه من ذلك هو إغناء المشاهد فكرياً وإشباعه جمالياً.
ما أود قوله هو أن بلدنا يمر بظرف خاص، ما يرتب على المبدعين مسؤوليات خاصة، أرى أن واجب المبدع في هذه الظروف هو أن يوحد الناس لا أن يعزز الحزازات التي تفرقهم، وأن يرتقي بأذواقهم لا أن يعلمهم أساليب الاحتيال وضروب العنف. وبما أن الدراما لا تنتج لمدينة دون سواها، أرى أن من مصلحة الجميع استخدام اللهجة البيضاء في الدراما، لأن الإفراط في تقديم اللهجات المحلية بشكل (متحفي) من شأنه أن يشوش على رسالة العمل الفني الدرامي في ذهن المتلقي، اللهم إلا إذا كان ذلك مستثمراً كجزء من بنية العمل الفني كما في مسلسل «ضيعة ضايعة».

قضت ٥٠٠ يوم تحت الأرض

وكالات

روت الإسبانية بياتريز فلاميني، لاعبة الرياضات الخطرة، ومتسلقة الجبال الخمسينية، تجربتها بعد أن قضت ٥٠٠ يوم في كهف يبلغ عمقه ٧٠ متراً رغبة منها بالانقطاع عن العالم الخارجي تماماً وتحطيم رقم قياسي جديد في مسيرتها.
وكان مع بياتريز فريق مكون من خبراء الكهوف وعلماء نفس وباحثين يدرسون تجربتها، حيث دخلت بياتريز الكهف في ٢٠ تشرين الثاني ٢٠٢١ لتخرج إلى العالم، وقد فاتها العديد من الأحداث العالمية.
واحتفلت بياتريز بعيد ميلادها مرتين بمفردها تحت الأرض، وبعد خروجها قالت إنها كانت نائمة حين دخلوا عليها لإخراجها مستهجنة سبب استعجالهم فهي كانت تقضي أسعد أيامها بالكهف، حيث قرأت العديد من الكتب ومارست الرياضة والرسم والحياكة.

كارمن لبّس: اللهجة السورية صعبة

الوطن

كشفت النجمة اللبنانية كارمن لبّس أنها تقدم دوراً كاملاً للمرة الأولى باللهجة السورية في مسلسل «خريف عمر»، ولم تسأل نفسها لماذا انتقاها المخرج المثنى صبح لهذا الدور، معتبرة أن اللهجة السورية صعبة نوعاً ما، لكنها أقل صعوبة من باقي اللهجات العربية، واستطاعت تقديمها بشكل رائع بمساندة المخرج والنجم سلوم حداد، وخاصة نطق حرف القاف الذي أخذ وقتاً طويلاً.
وقالت في لقاء إذاعي: إن هناك تقصيراً مجحفاً بحقها في لبنان؛ نظراً للأدوار الذي تُعرض عليها من المنتجين، مشيرة إلى أصبحت توافق على الكثير من الأعمال من أجل المقابل المادي فقط، وعلقت: «لو كان معي مصاري لكنت اعتذرت عن الكثير من الأدوار».

العلامات الرئيسة للسائقين العدوانيين

وكالات

حدد علماء من جامعة واروبك بعض السلوكيات الأكثر شيوعاً للسائقين العدوانيين.
وقالوا: إن هذا سيساعد المركبات الذاتية القيادة على اكتشاف مستخدمي الطريق الذين ربما فقدوا أعصابهم وعلى التفاعل معهم بما يناسب.
يأتي ذلك بعد أن وجدت إحدى الدراسات أن النساء عرضة للمعاناة من الغضب على الطريق أكثر من الرجال.
وعرّفوا السائق بأنه عدواني عندما يمارس سلوكيات تعرّض الآخرين عن قصد للخطر، إما نفسياً أو جسدياً أو كلا الأمرين.
ومن هذه النتائج، تمكن الباحثون من تحديد نوعين من سلوكيات القيادة العدوانية الرئيسة، حيث إن السائقين العدوانيين يقطعون ٣,٣ أميال في الساعة (٥,٣ كم في الساعة) يعني أسرع من السائقين غير العدوانيين، كما أنهم يرتكبون أخطاء أكثر بـ٢,٥ مرة.
وتضمنت الأخطاء عدم تشغيل الإشارة عند تغيير اتجاهات السير والاصطدامات وانتهاك إشارات التوقف وتجاوز حدود السرعة.
وقالوا: إن السائقين قد يسرعون كطريقة للتخلص من إحباطهم، على سبيل المثال، عند مواجهة حركة مرور بطيئة أو سائق بطيء.
وقد يكون الغضب الذي يشعرون به أو يعبرون عنه، مثل الصياح، بمثابة إلهاء لأنفسهم عن القيادة ويؤدي إلى المزيد من الأخطاء.
وأضافوا: إن النتيجة يمكن أن تساعد في تحديد سلوكيات القيادة العدوانية، وتشكل الأساس لنظام مراقبة القيادة العدوانية داخل السيارة. وسيمكن ذلك من تنبيه السائق عندما يكون معرضاً لخطر متزايد بحدوث حادث ويسمح للمركبة باستخدام طرق تهدئة، مثل تغيير مستوى ضوضاء المقصورة، أو تشغيل موسيقى مريحة، أو في النهاية تخفيض سرعة السيارة.

شاب ينتحر مثل والده

وكالات

أقدم شاب في مصر على إنهاء حياته شنقاً داخل شقته بالهرم، بسبب مروره بأزمة نفسية، حيث اتجه إلى شقته ودخل إلى غرفة والده وانتحر شنقاً بالطريقة ذاتها الذي انتحر بها والده قبل ٤ سنوات.
وكانت البداية بتلقي قوات الأمن بلاغاً بالعثور على جثه شاب متوفى داخل شقته، وعلى الفور انتقل رجال المباحث لمكان الحادث، وبالفحص تبين وجود جثة شاب ٢٥ عاماً، وبه آثار خنق حول الرقبة، وتبين أن الشاب أقدم على إنهاء حياته شنقاً، ولا شبهة جنائية في الحادثة.