

## فيلم «الزريبة» يحصد جائزة في إيطاليا

الوطن

حصد الفيلم الروائي القصير «الزريبة» جائزة أفضل فيلم اجتماعي من مؤسسة Gasp ضمن مهرجان «براتشيانو السينمائي» في إيطاليا. وحصد الفيلم هذه الجائزة لكونه قام بتقديم حكاية كاملة من دون أي كلمة، فهو فيلم صامت قائم على المشاعر، من خلال حكاية «سامر» الشاب في مطلع العمر الذي تنقلب حياته رأساً على عقب. الفيلم من إنتاج المؤسسة العامة للسينما وسيناريو وإخراج الأيهم علي وتمثيل مروان خروف.

## أفضل طريقة لخفض شعور كبار السن بالوحدة

وكالات

توصل فريق من الباحثين في جامعة تكساس وجامعة ميشيغان، إلى الطريقة الأفضل لخفض شعور الوحدة لدى كبار السن. ووجدت الدراسة أن التواصل الشخصي يساعد على خفض مستويات الشعور بالوحدة لدى كبار السن، ولكن الطرق الأخرى، مثل الاتصال الهاتفي أو البريد الإلكتروني أو الرسائل النصية ليست فعالة بالقدر نفسه في خفض الشعور بالوحدة. وقال شياغ تشانغ، المعد المشارك في الدراسة: «وجدنا أنه عندما يشعر كبار السن بالوحدة، فإنهم أكثر عرضة لالتقاط الهاتف والاتصال بشخص ما. ولكن الزيارات الشخصية كانت النوع الوحيد من التواصل الذي أدى بالفعل إلى انخفاض مستويات الشعور بالوحدة المبلغ عنها». ولطالما كان التواصل الاجتماعي المنتظم مهماً للصحة العقلية والجسدية، ويساهم في طول العمر في سن الشيخوخة، على حين ارتبط الشعور بالوحدة بأمراض القلب والتدهور المعرفي وحتى الموت المبكر. وعلى الرغم من أن العديد من كبار السن يواجهون حالات صحية مزمنة ومشاكل في الحركة قد تجعل التواصل الشخصي أكثر صعوبة، إلا أن الدراسة الجديدة، التي تابعت أكثر من ٣٠٠ شخص تزيد أعمارهم على ٦٥ عاماً، أشارت إلى أن هذا النوع من التواصل عنصر مهم في أي جهد واسع النطاق لمعالجة الشعور بالوحدة لدى كبار السن.

## محمد الأحمد و«رقصة الموت»



الوطن

يؤدي النجم محمد الأحمد دور البطولة في مسلسل «رقصة الموت» في قصة حب تجمعته مع الفنانة اللبنانية ساشا حدوح في أول ثنائية درامية تجمعتهما. ويتكون العمل من ١٥ حلقة، وتتناول أحداثه قصة حب لا تخلو من الصراعات والمغامرة والأكشن، على أن يبدأ تصويره مطلع شهر تشرين الأول المقبل. يذكر أن محمد الأحمد حقق نجاحاً باهراً في الدراما العربية المشتركة، آخرها مسلسل «٢٠٢٤» الذي عرض في رمضان الماضي.

## من دفتر الوطن

### حكومة الواقعية السحرية

عبد الفتاح العوض



«العيش» وكثير منا لا يصله. تتكسر الأحلام في المجتمعات عندما تصبح لقمة العيش هي غاية الغايات، وعندما يصبح همك إكمال يومك بأقل قدر من الوجع، وعندما يجد الناس أن ما كانوا يأملون أصبح بعيد المنال. إن من أسوأ ما حدث في مجتمعنا تعميم حالة من الإحباط ولم يصبح لدى الناس الكثير من الآمال. ما الحل؟! دعونا نخلق لهم آمالاً حقيقية جديدة ونبدأ فعلاً في التغيير، لقد حان الوقت بل تأخرنا كثيراً في صنع أهداف واقعية عندما يراها الناس أصبحت أمام ناظرهم فإن بذرة الأمل تبدأ من جديد. بكثير من الصراحة.. يحتاج المجتمع السوري إلى «نجاحات» يلمسها وتخلق لديه الإحساس بأن النجاح ممكن. في الأدب هناك نظرية اسمها الواقعية السحرية.. تتحدث عن الواقع مع مزيج من الخيال.. هل يمكن أن تكون هذه الحكومة باب التغيير؟.. دعونا نطمح أن تكون حكومة من الواقعية السحرية.

أقوال:

– أسعد الناس ليسوا من يملكون الأفضل من كل شيء، إنما هم من استخرجوا الأفضل مما مر في حياتهم. – لا تستطيع التحكم في الرياح، لكنك تستطيع التحكم في شراك لتصل إلى ما تريد.

هو تساؤل.. ما الأفضل لمنح الناس وعوداً كبيرة مع فيها من أوهام.. أم أعطيهم الواقع مع كل يؤسه؟ شخصياً أؤمن بالدراسة الواقعية في السياسة والاقتصاد وفي الحياة.. لكن بالوقت نفسه لدي قناعة مطلقة أن الغايات الكبرى لا تتحقق إلا من خلال بذور الأحلام الكبرى. عندما يحلم البشر ويجعلون أجنحة الأحلام تحلق في السماء وتصل إلى قمم الأمان، فإنهم بذلك يبدؤون فعلاً في زراعة شجرة الأهداف الكبيرة والإنجازات العظيمة. الأمم التي «تحلم» في يقظتها هي أمم لا تنام والبشر الذين يمتازون بالخيال الجامح يصلون في يوم من الأيام إلى مبتغاهم. الذي حدث في بلادنا خلال سنوات الحرب أن كثيراً من الأحلام ماتت في مهدها، وأن خيال الشباب اتجه نحو البحر وقارب بأخذهم إلى «مدن الأحلام»!! كيف يمكن أن نتحدث عن المستقبل بلا أفكار جديدة، ومن دون خيالات مبهجة؟! إن كانت الواقعية تعني أن نستسلم للواقع فعلياً تغيير اسمها من «الواقعية» إلى المقبرة. لكن الواقعية الحقيقية أن يكون لدينا هذا الإصرار على تغيير هذا الواقع، فلا يمكن أن نتركه «المستقبل» هنا لا أحدث عن «رومانسيات» صحفي بقدر ما أحدث عن حالة عامة المسها في المجتمع السوري، إن أحلامنا صغرت إلى حدود مجرد

## المغنيزيوم يقلل الموت المفاجئ

وكالات

أشار الدكتور ألكسندر مياسنيكوف إلى أن المغنيزيوم يلعب دوراً أساسياً في تنظيم حساسية الأنسولين، لذلك عندما يكون مستواه كافياً لن تكون لدى الشخص رغبة في تناول الحلويات. ولكن عندما ينخفض مستوى المغنيزيوم في الجسم أو يعاني الشخص اضطراب عملية إخراج من الجسم، فإنه إضافة إلى الرغبة الشديدة في تناول الحلويات، تظهر لديه أعراض التعب وتشنجات في الساق والصلع وعدم انتظام ضربات القلب وتغيرات في مخطط القلب والأرق وحتى الموت المفاجئ. وأشار إلى أنه للحفاظ على مستوى المغنيزيوم في الجسم يجب تناول سلطة من منتجات غنية بالمغنيزيوم.

## عوامل تنبئ بأمراض التدهور المعرفي

وكالات

أكد الباحثون أن العمر والجنس وعدم انتظام ضربات القلب ومستويات النشاط اليومي توفر أكثر العوامل الموثوقة لتدهور الإدراك عند الأشخاص، مشددين على أنه حتى في المراحل المبكرة من مرض الزهايمر، كان التدهور المعرفي أفضل توقعاً من خلال مجموعة من المتغيرات الديموغرافية والجسدية والوظيفية للمرضى. وعمل الباحثون على تسجيل البيانات وفقاً للعديد من العوامل الديموغرافية والصحية والوظيفية بما يشمل تجربة الألم والاكنتاب والأعراض العصبية والنفسية. وكانت مقياس التدهور المعرفي مهمة لجميع المشاركين على الرغم من وجود تباين كافٍ للكشف عن بعض العلاقات. وحدد الباحثون أن التقدم في السن والنوع وصعوبة القيام بالأنشطة اليومية ووجود تاريخ من الرجفان الأذيني (مشاكل في عدم انتظام ضربات القلب) هي العوامل التي تنبئ بأكبر انخفاض في القدرة المعرفية. وكانت هذه العوامل الأربعة، المسجلة في بداية فترة الدراسة، مسؤولة عن نحو ١٤ بالمئة من التباين في الأداء المعرفي للمريض في الربع الأخير من فترة الدراسة التي استمرت عامين. وقال الباحثون إن المرضى يتأثرون بالبيئة والمحيط، كما أنه ليس مستغرباً أن يرتفع العبء على مقدمي الرعاية مع انخفاض القدرات المعرفية، ما يشير إلى أن أولئك الذين يدعون المرضى في حياتهم اليومية يجب أن يؤخذوا في الاعتبار عند تقييم خيارات العلاج وتطور المرض. وأشارت النتائج إلى أن التركيبة السكانية والتاريخ الطبي ومقاييس النشاط اليومي ربما تكون كافية للتنبؤ بمعدل التدهور المعرفي الناجم عن مرض الزهايمر.

## منة عرفة: أبعدت نفسي عن هذه الأشياء

وكالات



أكدت الفنانة المصرية منة عرفة أنها دائماً تختار الأعمال التي تقدمها بعناية شديدة، ولا تحب الظهور فقط في أي عمل كي تتواجد، قائلة: أفضل عدم الظهور بدلاً من الظهور في عمل أندم عليه بعد ذلك. وأوضحت أن طفولتها تأثرت كثيراً بعملها في الفن، فلم تستطع أن تعيشها مثل غيرها بسبب انشغالها الدائم في التصوير بين الأعمال ما أثار فيها. وقالت إنها لم تستطع أن يكون لها أصدقاء بمعنى الصداقة، فكل من حولها يعرفونها لأنها مشهورة فقط: «يجون أن أمشي معهم بسبب الشهرة فقط، لأنني ليس لدي شلة في المدرسة أو الجامعة بسبب عملي، فكنت أذهب للامتحانات فقط». أما عن الانتقادات التي توجه لها عبر مواقع التواصل الاجتماعي، فأكدت أنها أصبحت لا ترد عليها نهائياً في الوقت الحالي، وعندما كانت ترد على الانتقادات كانت تزيد أكثر، قائلة: «أبعدت نفسي عن هذه الأشياء».

## خدعة بسيطة لتذكر الأشياء

وكالات

كشف أحد علماء كامبريدج عن خدعة بسيطة يمكن تطبيقها عند محاولة تذكر الأشياء التي غالباً ما ننساها بشكل لحظي، كمكان ترك المفاتيح أو سبب دخولنا إلى غرفة ما في المنزل. وقال جون سيمونز، رئيس مختبر الذاكرة بجامعة كامبريدج: إن المحاولة النشطة لتذكر شيء ما يمكن أن تمنح الوصول إلى ما نسعى له فعلاً. ونصح بالتفكير في شيء آخر أو إيجاد طريقة للاسترخاء من أجل استرجاع الذكريات. وأوضح: «عندما يهدأ الجهد الذي بذلناه لتذكر شيء ما تدريجياً، وربما نفكر في أشياء أخرى أو نهذا ونسترخي، يمكن استرجاع ما نسعى لتذكره».