

«خردة» يحصد جائزة في مهرجان السينما المتوسطية

الوطن

نال الفيلم الروائي القصير «خردة» من إنتاج المؤسسة العامة للسينما، نص وإخراج فراس محمد، جائزة لجنة التحكيم الخاصة في مسابقة الفيلم القصير بمهرجان السينما المتوسطية في مدينة قابس التونسية في دورته التاسعة عشرة.

ويتناول الفيلم الذي شاركت إلى جانبه مجموعة من الأفلام العربية والدولية قصة رجل يعمل في جمع الخردة ويرصد حياته بعد عودته لبلدته برفقة حمارة بعد انحسار الحرب عنها ليتفاجأ بالواقع الجديد لها.

الفيلم من تمثيل يزن الريشاني وسعيد عبد السلام ومحمد زرزور وثريا محمد وخوشناظ ظاظا ودريد رحال ومصطفى عثوم.

تقليل الملح يحد من السكتات الدماغية والنوبات القلبية

وكالات

أكد فريق بحثي من الأطباء أن تقليل تناول الملح بمقدار جرام واحد فقط يوميا، سيكون كافياً لمنع 9 ملايين حالة من السكتة الدماغية والنوبات القلبية، مع احتمالية وفاة 4 ملايين من هذه الحالات.

وأشار الفريق ضمن الدراسة إلى أن خفض 3.2 غرامات يوميا خلال عام 2025، ومتابعة خفض تناول الملح إلى 5 غرامات يوميا بحلول عام 2030، سيكون ذلك من شأنه منع ما يصل إلى ضعف عدد الوفيات المرتبطة بأمراض القلب والأوعية، بسبب الانخفاض المقدر في ضغط الدم الانقباضي.

وقال الباحثون: «إننا في حاجة ماسة إلى برنامج للحد من الملح يكون قابلاً للتنفيذ ومتماشياً ومستداماً ويستهدف المصادر الغذائية الرئيسية الحالية والمستقبلية للملح».

وختم الباحثون الدراسة بأن خفض تناول الملح في الطعام، ستكون له فوائد أخرى مرتبطة بأنواع معينة من السرطان ومشاكل الكلى المختلفة.

يذكر أن الحد من الملح هو مفتاح للحفاظ على صحة الجسم، لذا من الضروري تجنب الإفراط في تناوله وخاصة ضمن الأطعمة المصنعة أو المعالجة أو المدخنة، فهي تحتوي على كميات كبيرة من الملح فيها، خاصة اللحوم الباردة مثل السلامي أو النقانق.

أدليل تعاني ضعف السمع



وكالات

كشفت المغنية البريطانية الشهيرة أديل أنها تعاني التهاباً شديداً في الأذن جعلها تعاني من ضعف سمع بشكل جزئي وألم شديد.

وصرحت أنها تعرضت لالتهاب حاد نتيجة بكتيريا نادرة في الماء خلال إقامتها في ميونيخ ما تسبب لها بمعاودة استمرت شهرين.

وقالت: «إنه أشد ألم مررت به في حياتي، حتى أسوأ من ألم الولادة».

وأضافت إن حالتها كانت صعبة العلاج واحتاجت عدة محاولات بأدوية مختلفة حتى وجدوا المضاد الحيوي المناسب.

ورغم تخلصها من الألم، اعترفت أنها لا تزال تعاني ضعف السمع في أذنها اليسرى.

بشرى: «ناس شريرة أطلقت خبر طلاقي»

وكالات

تحدثت الفنانة المصرية

بشرى عن الشائعات

المتكررة حول

انفصالها عن زوجها

خالد حميدة، كاشفة

عن صدمة زوجها من

الاهتمام الإعلامي

بالموضوع.

وقالت: «ناس شريرة

أطلقت خبر طلاقي

بعد الفرغ باربعة أيام..

زوجي صدم من كم

الأضواء والاهتمام

الإعلامي بالموضوع».

وأضافت: «وجودنا مع

بعض أكبر دليل على

كذب الشائعات، وينصح

الناس متصدقوش كل

حاجة بتسمعوها».

وكانت قد خرجت

خلال الفترة الماضية

بعض الشائعات عن

انفصالها، ولكن ظهور

بشرى بصحبة زوجها

في فعاليات مهرجان

«الجونة» السينمائي

كذب هذه الأنباء.



الفسق يقي من فقدان البصر

وكالات

تشرح دراسة حديثة كيف يمكن أن يساعد تناول وجبة من أحد أنواع المكسرات الشهيرة، في تحسين الرؤية وحمايتها من مشاكل النظر المرتبطة بتقدم العمر.

ولاحظت الدراسة أن البالغين الذين تناولوا نظاماً غذائياً يحتوي على أونصتين من الفستق يوميا، لمدة ١٢ أسبوعاً، أظهروا تحسناً أفضل في صحة أعينهم، مقارنة بالبالغين الذين تناولوا نظاماً غذائياً عادياً.

وأجريت الدراسة على ٣٦ بالغاً سليماً، تتراوح أعمارهم بين ٤٠ و٧٠ عاماً، مع نظام غذائي يتكون من كميات قليلة من الأطعمة الغنية باللوتين.

وتم تقسيم المشاركين إلى مجموعتين، وطلب من المجموعة الأولى إضافة أونصتين من الفستق غير المملح إلى نظامهم الغذائي، بينما استمرت المجموعة الأخرى في اتباع نظامها الغذائي الطبيعي.

وبعد مرور ٦ أسابيع، لوحظ أن المجموعة التي تناولت الفستق بانتظام، أظهرت تحسناً كبيراً في صحة عيونها، مع زيادة مستويات الصبغة البقعية، على حين لم تظهر مجموعة التحكم الأخرى أي تغييرات.

ويعد الفستق مصدراً مهماً للوتين، وهو مركب مفيد يساعد في تكوين الصبغات البقعية في شبكية العين، وعادة تعد الخضراوات الورقية الخضراء هي المصدر الغذائي المفضل للوتين، إذ يقدم الفستق ميزة واضحة عن غيره، كما يحتوي الفستق على محتوى دهني طبيعي، يساعد الجسم على امتصاص اللوتين بشكل أكثر فعالية.

وصرحت عالمة الأعصاب السريرية والباحثة والمؤلفة الرئيسية للدراسة بأنه مع تقدم الناس في العمر، ومواجهتهم لمشاكل ضعف البصر، من المهم تناول الفستق يوميا لتحسين صحة العيون والرؤية.

أوصى بجزء كبير من ميراثه لكلبه

وكالات

ذكرت صحيفة «ديلي ميل» أن رجل الأعمال الهندي الراحل، راتان تاتا أوصى بتخصيص جزء كبير من ثروته التي تزيد على 100 مليون دولار لكلبه «تيتو».

وبحسب الصحيفة فإن تاتا أوصى بأن يحصل كلبه على رعاية غير محدودة، وأن قسماً كبيراً من ثروته التي تزيد على 91 مليون جنيه إسترليني ستوزع ما بين كلبه «تيتو» وطاهيه راجان شاو وخادمه كونار سوبيا.

وتوفي، راتان تاتا في التاسع من تشرين الأول الجاري عن عمر يناهز الـ86 عاماً، ولم يتزوج تاتا خلال حياته ولم يكن لديه أولاد.