

## «مونولوج» عرض مسرحي سوري في قرطاج

### الوطن

ضمن فعاليات الدورة الخامسة والعشرين لأيام قرطاج المسرحية في تونس، قدمت مديرية المسارح والموسيقا في سورية العرض المسرحي «مونولوج» تأليف وإخراج وتمثيل نورس برو. ويحمل العرض رسائل إنسانية تؤكد أن الفن هو أداة للتعبير عن الإنسان وألمه. وتميز العرض بدمج الأداء التمثيلي الدرامي مع الحركات الراقصة المتناغمة وزاوج المخرج بين فن خيال الظل والبث البصري المباشر عبر الشاشة، ما أضفى على العمل أبعاداً. وقدم برو من خلال العرض أسئلة وجودية عميقة، مستنداً إلى أفكار فلسفية من أعمال سيوران ودينكارينكي وشارل مورس عبر سؤال: «ما الهدف من وجودنا في هذه الحياة؟».

## أغذية تمنع امتصاص الحديد في الجسم

### وكالات

أعلنت الجمعية الألمانية للتغذية أن هناك أطعمة، وفي مقدمها القهوة والشاي الأسود والشاي الأخضر تمنع امتصاص الحديد بشكل سليم في الجسم نظراً لاحتوائها على مادة «التانين» العفصية. وأوضحت الجمعية أن الكالسيوم يمنع امتصاص الحديد في الجسم، وتتمثل المصادر الغذائية للكالسيوم في اللبن ومنتجات الألبان مثل الجبن واللبن، وتحتوي منتجات الحبوب مثل الخبز والمعكرونة والأرز والذرة على حمض «الفيتيك»، الذي يربط الحديد، ما يجعل من الصعب على الجسم امتصاصه. كما تدرج المشروبات الغازية ضمن الأغذية التي تمنع امتصاص الحديد في الجسم، وذلك لاحتوائها على الفوسفات. وبخلاف ذلك، يساعد الفيتامين «سي» الجسم على امتصاص الحديد، وتتمثل مصادره الغذائية في الكرنب والقرنبيط والبروكلي والفاصوليا الحلوة والفواكه الحمضية مثل البرتقال. وأكد الخبراء أنه لكي يتمكن الجسم من امتصاص الحديد، يجب التوقف عن تناول الأغذية التي تمنع امتصاصه، والإكثار من الأغذية الغنية به والمتوفرة في اللحوم الحمراء وأحشاء الحيوانات مثل الكبد والكلى والخضراوات الورقية الخضراء مثل السبانخ والبقوليات كالعدس والبازلاء وبذور عباد الشمس والشوكولا الداكنة. ويساعد الحديد على بناء الدم، وتتمثل أعراض نقص الحديد في التعب والإرهاق والحمول وشحوب الوجه وجفاف البشرة وضعف التركيز والصداع والدوار.

## هيفاء وهبي: تطوي صفحة مليئة بالألم



### الوطن

عبرت النجمة اللبنانية هيفاء وهبي عن مشاعرها إزاء إعلان وقف العدوان على بلدها، وكتبت: «انتهت الحرب. اليوم تطوي صفحة مليئة بالألم، ونفتح صفحة جديدة عنوانها الأمل والسلام. تبقى أماننا تحديات أخرى وهي إعادة إعمار ما تهدم، وشفاء القلوب التي أنهكتها الخسائر». وأضافت: «نحتاج أن نكون أقوى من ذي قبل، وأن نتكاتف لنستعيد وطننا، ونعيد الحياة إلى شوارع وبيوتنا، ونملا سماء بالأحلام. كانت الحرب ثقيلة على قلوبنا. فقدنا أرواحاً غالية، عشنا ليالي طويلة مليئة بالدعاء والفقد وخسرنا ما لا يعوّض. لكننا أيضاً تمسكنا بالأمل، وكنا على يقين في أعماقنا أن هذه المأساة ستنتهي». وأكدت أن هذه ليست فقط نهاية حرب، بل بداية حياة جديدة. ستحمل دروس الماضي ونزرع بها مستقبلاً لا مكان فيه إلا للحب والإنسانية». وختمت: «إلى إخواننا في غزة، ندعو الله أن تنتهي الحرب ويعم السلام في الوقت القريب، قلوبنا وصلواتنا معكم».

## «حلاوة مرّة» أفضل فيلم في مهرجان الكويت السينمائي

### الوطن

حصد الفيلم السوري القصير «حلاوة مرّة» جائزة أفضل فيلم في مهرجان الكويت السينمائي الدولي بدورته الثالثة بمشاركة 3155 فيلماً عربياً وأجنبياً. وسلمت الفنانة الكويتية حياة الفهد هذه الجائزة إلى الموسيقى همام الصغير نيابة عن أسرة الفيلم. الفيلم من تأليف وإخراج زاهر قصباتي وإنتاج شركة «أرت هاوس» وتمثيل: كرم الشمراني وروبين عيسى وحسام الشاه وعلي كريم ونضير لكود. ويرصد الشريط السينمائي حكاية عائلة دمشقية محدودة الدخل، تواجه مشكلة كبيرة تضع رب الأسرة أمام خيارين، إما اختيار الحل السهل والتخلي عن مبادئه، أو اختيار آخرين أحلاماً من، لكنه بالنهاية يتمسك بقيمه ومبادئه رغم ضغوط الحياة الشديدة. وسبق لفيلم «حلاوة مرّة» أن حقق في وقت سابق من العام الجاري ثلاث جوائز، الأولى جائزة أفضل فيلم في مهرجان «المروم» للأفلام القصيرة في الإمارات العربية المتحدة، كما نال تنويهاً في مهرجان عمان السينمائي بالأردن، إضافة إلى جائزة لجنة التحكيم في مهرجان «سينما تحت النجوم» في تونس. ويعد هذا الفيلم ثاني أفلام قصباتي تأليفاً وإخراجاً بعد فيلم «عقد» المنتج عام 2020.

## تأثير قلة المال في الصحة

### وكالات

أظهرت دراسة حديثة أن الأشخاص الذين يقلقون بشأن وضعهم المالي، تنتظرهم عواقب صحية وخيمة مستقبلاً. وكشفت الدراسة التي أجراها باحثون من جامعتي أكسفورد وإكستر، على أكثر من 5 آلاف شخص تجاوزوا سن الـ65 في إنكلترا، حجم تأثير الضغوط المالية على الصحة البدنية خاصة لدى الفئات العمرية الأكبر، حيث يتضاعف لديهم احتمال الإصابة بألم طويل الأمد على مستوى الظهر، مقارنة بمن يتمتعون بدخل أعلى. وأظهرت نتائج البحث بعد مرور سنتين من مراقبة المشاركين، أن الأفراد الذين كانوا يعانون قلقاً مستمراً بشأن الوضع المالي كانوا أكثر عرضة للإبلاغ عن آلام شديدة في الظهر، حيث تضاعف احتمال استمرار الألم المزمن لدى هذه الفئة مقارنة بأقرانهم ممن يتمتعون باستقرار مالي أكبر. وأشار الباحثون إلى أن التوتر الناتج عن الضغوط المالية قد يؤدي إلى تفاقم الاستجابات العصبية المرتبطة بالألم، كما أن الأشخاص الذين يعانون أوضاعاً مالية صعبة كانوا أقل احتمالاً لطلب العلاج الطبي أو ممارسة التمارين الرياضية بانتظام وهي وسائل فعالة لتخفيف آلام الظهر.

## تأثير القهوة في تركيب بكتيريا الأمعاء

### وكالات

كشفت دراسة جديدة عن طريقة تأثير تناول القهوة بصورة منتظمة على أمعاء الإنسان، إذ تسهم في زيادة أنواع معينة من البكتيريا. وشارك في الدراسة 77 ألف متطوع من مختلف بلدان العالم، حيث شاركوا بمعلومات عن النظام الغذائي اليومي لكل منهم. وركز الباحثون في دراستهم على عادات شرب القهوة يومياً، وتحليل تلك البيانات بصورة عامة بعد ربطها بنتائج تحاليل خاصة بتركيب الكائنات الحية الدقيقة في أمعائهم. وحسب الدراسة، فإن مستوى وجود البكتيريا داخل أمعاء من يشربون القهوة بانتظام، أعلى 8 مرات من الذين لا يتناولونها بصورة منتظمة.

## الضوء الأزرق المنبعث من الشاشات يسبب البلوغ المبكر

### وكالات

يربط العلماء قضاء فترات طويلة من الوقت أمام شاشة الكمبيوتر أو استخدام الأجهزة الذكية بتأثيرات سلبية في الصحة البدنية والعقلية. لكن دراسة جديدة وجدت أن ذلك قد يؤدي أيضاً إلى تسريع عملية البلوغ ونمو العظام لدى الأطفال. وكشفت الدراسة التي قدمت في مؤتمر الجمعية الأوروبية لطب الغدد الصماء لدى الأطفال أن الضوء الأزرق المنبعث من شاشات الهواتف الذكية والأجهزة اللوحية قد يسرع نمو العظام ويسبب البلوغ المبكر لدى الأطفال. ووجد فريق البحث أن الضوء الأزرق يزيد من مستويات الهرمونات الإنجابية لدى الفئران التي تتعرض له بانتظام، ما يجعلها تعاني البلوغ المبكر وتغيرات في المبيضين يمكن أن تضر بالخصوبة في المستقبل، مع العلم أن نمط البلوغ عند الفئران يشبه نمط البلوغ عند البشر. يذكر أن الفتيات عادة ما يصلن إلى الحد الأقصى لطولهن بين الـ14 و16 من أعمارهن، والفتيان بين الـ16 و18 من أعمارهم تقريباً. ومع البلوغ المبكر، تحدث طفرة حادة في النمو في وقت أبكر من المتوقع، الأمر الذي يؤدي إلى التوقف اللاحق في النمو وهشاشة العظام في سن الشيخوخة. ويمكن أن يفسر ذلك أيضاً الارتفاع الحاد في حالات البلوغ المبكر خلال جائحة «كوفيد-19»، عندما كان ملايين الأطفال يقضون وقتاً طويلاً يومياً أمام الشاشات، ويرتبط البلوغ المبكر بارتفاع معدلات الاكتئاب والقلق طوال الحياة، وحتى بسرطان الثدي والرحم.

## لوهان تنفق 300 ألف دولار على عمليات التجميل

### وكالات



أذهلت النجمة ليندسي لوهان معجبيها بوجهها الجديد الشبابي في إطلالاتها الأخيرة. وزعم طبيب التجميل جوني بيترديج أن لوهان يمكن أن تكون قد أنفقت نحو 300 ألف دولار على عمليات التجميل للوصول إلى هذا المظهر. ونشر فيديو جديداً سرد فيه التعديلات التجميلية التي يعتقد أن الممثلة خضعت لها. ومن بين الإجراءات الجراحية التي يعتقد بيترديج أن النجمة خضعت لها، عملية شد الوجه وجراحة الجفن العلوي وتجميل الأنف ورفع الحاجب. وذكر أنها على الأرجح خضعت لدرجة ما من شد الوجه الجراحي، حيث رجح أنها قامت به من خلال عمل تنظيري، كما يعتقد الطبيب أن الممثلة خضعت للبوتوكس ورفع الشفاه وحشو الشفاه والقشور. وأكد أنها قامت بعملية تجديد البشرة بالليزر واتبعت روتيناً للعناية بالبشرة.

## وفاة أكبر معمّر في العالم

### وكالات

توفي جون ألفريد تينيسوود عن عمر ناهز 112 عاماً حيث كان أكبر معمر على قيد الحياة في بريطانيا. وفي نيسان الماضي اعترف كتاب «غينيس» للأرقام القياسية بأن تينيسوود البالغ من العمر 111 عاماً هو أكبر رجل معمر على قيد الحياة. وفي أب الماضي احتفل صاحب الرقم القياسي بعيد ميلاده الـ112. وتوفي تينيسوود في دار رعاية المسنين في مدينة ساوثبورت الإنكليزية، ولديه ابنة وأربعة أحفاد وثلاثة من أبناء الأحفاد. يذكر أن تينيسوود ولد في ليفربول في 26 آب عام 1912، وهو العام الذي غرقت فيه سفينة تايتانيك.