

عماد رمال يطلق أغنية «يا ضحكتي»



وكالات

أطلق المغني السوري عماد رمال أغنيته الجديدة بعنوان «يا ضحكتي» وهي من الحانه ومن كلمات رامي كوسا وتوزيع حازم جبور. وقال لـ«سانا»: الأغنية من اللون الرومنسي الذي أميل له والذي أفضله على غيره من الألوان الغنائية رغم قدرتي على تأديتها جميعاً، فالكلمات واللحن اللينان بالإحساس هما ما يسعى لتقديمه في أغانيه. وتابع: هذه الأغنية اعتمدت فيها على الحب لتصل لقلوب الناس ولتلاصق وجدانهم لذلك سعيت لنشرها على أوسع نطاق عبر موقع اليوتيوب، لافتاً إلى أن خطواته المتأنية تحقق له تقديم أغان ناجحة للوصول إلى محبة وإعجاب أكبر عدد من الجمهور عبر الصبر والمثابرة. ويحضر رمال لإحياء عدد من الحفلات الغنائية بمناسبة أعياد الميلاد ورأس السنة إلى جانب تحضيره لحفل جماهيري في دار الأسد للثقافة والفنون بدمشق مطلع العام القادم.

نقابة الفنانين تطلق المشروع الوطني «الأيقونة السورية»

الوطن

أطلقت نقابة الفنانين المشروع الوطني «الأيقونة السورية» وذلك خلال الاجتماع الذي عقده نقيب الفنانين زهير رمضان مع رؤساء الفروع أمس في مقر النقابة. وقال الفنان رمضان إن المشروع يهدف إلى سبر قدرات طلاب المدارس في مرحلتي التعليم الأساسي والثانوي لانتقاء أصحاب المواهب منهم للفترة العمرية من ١٢-١٧ في كل محافظة من خلال لجان مختصة وذات خبرة كبيرة وبإشراف فرع النقابة في المحافظة بحيث يكون الاختيار مبنياً على أسس صحيحة ويشارك من يملك المهوية والإبداع وإقامة ورش عمل فنية تخصصية لهذه المواهب ونشر أفكار محددة في مجال الوحدة الوطنية والعيش المشترك والعمل معاً لإعادة بناء سورية والتأكيد على أن الدم السوري حرام على أبناء الشعب الواحد والتأكيد على قدسية العلم الوطني والقيادة وحب الوطن والنقابي في سبيله كذلك تأهيل الأطفال وتدريبهم حول كيفية الاستفادة من مخلفات الحرب وتحويلها من شيء ضار إلى مفيد. وأضاف: سيتم خلال الفترة القادمة وبعد الانتهاء من اختيار الأطفال وتدريبهم تقديم عرض مسرحي في كل محافظة والريف المحيط فيها بإشراف فرع النقابة وسيكون نتاج ورشة العمل التي ستقام لهذا الهدف، وبعد الانتهاء من تقديم العروض المسرحية في المحافظات سيقام مهرجان مركزي في إحدى المحافظات تقدم فيه كل العروض وسيتم تكريم المشاركين فيه والختام سيكون بعرض مسرحي متميز يضم نجوم الدراما السورية وأفكاره مستوحاة من العروض المسرحية المقدمة وسيتم التركيز في هذه العروض على الأفكار التي وردت في كلمة السيد الرئيس بشار الأسد أمام الملحق القومي العربي الذي عقد بدمشق بتاريخ ٢٠١٧/١١/١٤. وأعد نقيب الفنانين أنه خلال النصف الأول من العام القادم سيكون المشروع منجزاً وهو يلاقي كل الدعم من النقابة والقيادة حيث سيكون برعاية الأمين القطري المساعد للحزب لافتاً إلى أن المشروع يكمل الدور الثقافي والاجتماعي للنقابة.

مرام علي تشعج جمالاً



الوطن - تصوير: طارق السعدوني

المثلة السورية النجمة مرام علي خلال تكريمها مع أسرة مسلسل «شوق» في دار الأسد للثقافة والفنون.



من دفتر الوطن

صناديق العقل!

عبد الفتاح العوض

في هذا العالم الهائج.. من يقول لنا ماذا سيحدث غداً؟ أتحدث هنا عن مراكز الدراسات. تعابير كثيرة أطلقت على مراكز الأبحاث والدراسات لعل أشهرها حالياً مراكز التفكير.. في وقت سابق كانت تدعى صناديق المنج أو الأدمغة، لكن وأياً كانت التسمية التي يتم استخدامها فإن مراكز الفكر هي التي استطاعت أن ترسم ملامح مستقبل الدول. شيء يثير الغرابة بين مراكز أبحاثنا ومراكز أبحاثهم. مراكز أبحاثهم تتوقع المستقبل وترسم احتمالاته وتقدم نصائح للعد. مراكز أبحاثنا نمط آخر من التفكير، يدرس ماذا حدث ويفسر الماضي ويجتره، وقبل أن يأتي الغد تكون قيمة ما كتب أصبح هباء منثوراً! هذه القضية ليست مرتبطة فقط بمنطية العقل العربي الذي نوداً ما يشعر بأنه يعيش الماضي ويرسم شكلاً رومانسياً للتاريخ حسب «نظرية سقاي الله أيام زمان» «النوستولوجيا»، حتى إن أياً منا يحاول استنكار الماضي بطريقة جذابة رغم ما كان فيها من تعب ونصب وغم وحزن. ترى الكثير منا يرسم صورة للماضي بطريقة تثير كل الرغبات للعودة إليه، ورغم أن ذلك قابل للتفهم لجبل الشخوخة، على اعتبار أنه يستنكر الشباب والمقلوبة، لكنه غير قابل للتفسير بالنسبة لجبل شاب ما زال أمامه أكثر مما مر به.

في سورية الآن عدد محدود من مراكز الأبحاث، وفي الفترة الأخيرة بدأ الاهتمام أكثر في هذا المجال، لكن من الواضح تماماً أنها ما زالت مراكز منبذة.. ولا أدري ما إذا كان يعول عليها أصلاً وما إذا كان أحد ما يستمع إلى ما يقولون، لكن حتى هذه البدايات المتواضعة لا تحظى باهتمام كاف وتكاد تكون مراكز فقيرة من حيث الإمكانيات المادية والبشرية. إضافة إلى كل ذلك ليس لدينا جهات رسمية مهمة بما تنتجه هذه المراكز، وهذا له علاقة بنظرتنا إلى الخبراء، نظرة دونية ولسان حال المسؤول في بلد منا يقول إنني أفهم منهم وأكثر إدراكاً للماضي وأكثر قدرة لتوقع المستقبل.

وفوق كل ذلك فإن المراكز نفسها تتعامل مع كوادرها كما لو كانت تجمع «خردة العقول» أو «أرشيف الأدمغة» إذ تختار عقولاً ليس لديها ما تقدمه.

حتى في الجامعات ومركز دراسات جامعة دمشق أتمودج يضم المغضوب عليهم من الباحثين.

ثم إن مراكز البحث التابعة لجهات عامة أو شبه عامة فإنها تقدم لهذه الجهات ما يرضيها وتسمعها الدراسات الواقع مراكز الدراسات السورية، كل هذا يرسم صورة ليست جميلة لواقع مراكز الدراسات السورية، والحل أن يكون لدينا مراكز دراسات ناتجة عن زواج شرعي بين المال الوطني ومؤسسات العقل السوري، حيث تكون هذه المراكز غير ربحية وتابعة لجامعات أو مؤسسات إعلامية.

بغير ذلك ستكون لدينا صناديق عقول وليس مراكز تفكير، بينما ما نحتاجه مراكز تفكير تشعل لنا أضواء للمستقبل وتقدم وصفات نجاح بغير ارتجال.. وثيقة وطن واحد من المراكز التي يمكن أن تقوم بدور مميز ولديها إدارة بعقل مختلف وتضم مجموعة من الأسماء التي لديها ما تقدمه، ولديها الفرصة لسد الفراغ والتحول من مركز سوري إلى مركز عربي يفخر به.

أقوال:

- التفكير هو حديث الروح مع نفسها.
- الناس يطالبون بحرية التعبير كتعويض عن حرية الفكر التي نادرًا ما تستخدم.

بذور دوار

الشمس تعزز خصوبة الرجل

وكالات

تعتبر مشكلة العقم إحدى أكبر المشكلات التي يمكن أن تواجه الرجال، والتي لطالما أجريت عليها البحوث والدراسات من أجل إيجاد حل لها والعلاج منها. بعض الأبحاث أفضت إلى علاج فعال بالأدوية، والبعض الآخر أفضى إلى نتائج تتعلق بالعلاج الطبيعي من خلال الأطعمة معينة قد تساعد على زيادة الخصوبة. وفي هذا السياق، أثبتت دراسة أجريت حديثاً، أن بذور دوار الشمس تعزز الخصوبة لدى الرجال على عكس الاعتقاد الذي كان سائداً في الماضي عن أن تناول هذه البذور قد يسبب العقم. وفي تفاصيل الدراسة، فإن الباحثين وجدوا، أن هذه البذور تحتوي على فيتامين «إي» الذي يساعد على تنظيم عمل الجهاز الهرموني لدى الرجال ويحفز قدرته على الإنجاب. أما بالنسبة للنساء فقد أثبتت دراسة أجرتها جامعة هارفارد أن على من يرغب منهن بالحمل، تغيير نمط غذائهن، وتناول أطعمة تحتوي على مغذيات، منها أحماض «الأوميغا ٣» وفيتامين «إي» وبذور دوار الشمس والكتان والكوسا.

شريهان تعود بـ«كوكوشانيل»



وكالات

انتهت الفنانة المصرية شريهان من تصوير أول عرض من عملها الجديد الذي يحمل عنوان «كوكوشانيل». العمل سيناريو وحوار مدحت العدل الذي كتب بدوره الأغنيات التي سيضمها وهو من إخراج هادي الباجوري. وتقدم شريهان خلال العمل عدداً من الشخصيات ومن بينها شخصيات رابعة العدوية، مارلين مونرو، حتشبسوت وغاندي.

هكذا يساعدكم الرمان على تقليص الوزن

وكالات

لرمان مذاق لذيذ وشكل جميل يستخدم في تزيين الأطباق والسلطات، فوائده الصحية كثيرة إذ يغني الجسم بالمصادر الأساسية المطلوبة له، إلا أن للرمان دوراً أساسياً في مجال التحفيز وخسارة الوزن الزائد. ويساعد قشر الرمان المجفف على تقليص الوزن بوقت سريع ولا سيما في منطقتي الخصر والكرش. وتتألف مكونات مشروب الرمان من قشر الرمان المجفف المطحونة والزنجبيل المطحون والماء المغلي وأوراق الشاي الأخضر والتنعناع. تخلط المكونات معاً ويترك الخليط جانباً ليضع دقائق، وبعدها يتم تناول كوب على الريق صباح كل يوم قبل تناول وجبة الإفطار ثم كوب عند المساء.

اكتشاف علامات اقتراب الموت

وكالات

نشرت مجلة «JAMA Internal Medicine» دراسة مفادها أن انخفاض ضغط الدم لدى كبار السن، من المرجح أن يشير إلى اقتراب الموت. ودرس علماء جامعة إكستر السجلات الطبية لـ٤ بريطانيًا، لقوا مصرعهم في سن ٦٠ عاماً وما فوق. وشملت الدراسة مرضى يعانون من أمراض القلب والأوعية الدموية والعصبية، وكذلك ليشر لا يعانون من أي مشاكل صحية. وتبين أن المجموعتين بدأتا تعانين من انخفاض في ضغط الدم قبل ١٤ عاماً من الوفاة تقريباً، وخاصة في العاملين الأخيرين من الحياة.

ويؤكد الخبراء أن البيانات التي تم التوصل إليها ستساعد في اختيار العلاج للأشخاص في سن الشخوخة، ولأسيما عند تقييم مخاطر استخدام نوع معين من العلاج.

الوز والشوكولا يقللان خطر الإصابة بأمراض القلب

وكالات

أفادت دراسة طبية أن أخذ ما يقرب من ثلث كوب من اللوز يوميا، بصورة منفردة أو مع ربع كوب من الشوكولا الداكنة أو ٣ ملاعق كبيرة من الكاكاو يومياً، قد يقلل من عوامل خطر الإصابة بأمراض القلب التاجية. وفقد وجدت الدراسة أن الجمع بين أخذ اللوز والشوكولا الداكنة والكاكاو، يعمل على تخفيض عدد البروتين الدهني منخفض الكثافة وجسيماته في الدم، خاصة بين الأشخاص الذين يعانون من البدانة وزيادة في الوزن.

وقال الدكتور أساتذ التغذية في جامعة بنسلفانيا الأميركية كريس إيترتون: إنه من المهم في هذا السياق، عدم إفراط الأشخاص في أخذ اللوز والشوكولا الداكنة، بل يكفي استهلاك ٢٧٠ سعراً حرارياً منهما في اليوم للحصول على الفائدة القصوى.

وقد أظهرت الدراسات السابقة فوائد صحية من أخذ كميات معتدلة من اللوز والشوكولا الداكنة والكاكاو غير المحلي. وأظهرت الدراسة أن اللوز الذي يؤكل وحده يخفض الكوليسترول السيئ بنسبة ٧ بالمئة مقارنة مع الفترة التي لم يتناول المشاركون أيًا من أطعمة الدراسة. وقال كريس: إن الجمع بين اللوز مع الشوكولا الداكنة والكاكاو أدى أيضاً إلى خفض جسيمات الكوليسترول الصغيرة الكثيفة في الدم التي تشكل عامل خطر مرضي القلب والأوعية الدموية.

مي عز الدين تبدأ بـ«رسائل»



استنساخ

ديناصور من الطيور

وكالات

قال الباحث الفرنسي نومييه برييرو: إن إمكانية استنساخ ديناصور، رغم اندثاره من على وجه الأرض منذ ١.٥ مليون سنة، مرهونة بوجوده حياً حتى يتمكن العلماء من إعادة تفعيل الجينات الديناصورية القديمة ومساعدته في استنساخ حيوان جديد. وأضاف: إن الباحثين توصلوا إلى نوع من العصافير يشبه الديناصور الطائر ذات الريش ويحدر من سلالته؛ الذي يعرف باسم ديناصور «الثيروبود»، ذات الأجنحة التي كانت تساعده على الطيران.

والثيروبود هي عائلة كبيرة من الديناصورات الصورييشية ثنائية القدم وتفرع منها عدد هائل من عائلات الديناصورات. وعلى الرغم من أن معظمها ديناصورات لاحمة، إلا أن عدداً من عائلات الثيروبودات صارت عاشبة خلال العصر الطباشيري. ظهرت الثيروبودات للمرة الأولى في أواخر العصر الثلاثي قبل نحو ٢٢٠ مليون سنة، وكانت اللواحم الأرضية الوحيدة منذ أوائل العصر الجوراسي وحتى ختام العصر الطباشيري قبل ٦٥ مليون سنة. وكانت معظم الديناصورات.

تبدأ الممثلة المصرية مي عز الدين تصوير أول مشاهد مسلسل «رسائل» المقرر أن تخوض به السياق الرمضاني المقبل منتصف الأسبوع الجاري. عز الدين غابت عن السياق الرمضاني الماضي بسبب عدم الانتهاء من كتابة العمل وضيق وقت تنفيذه.