

## الإعلان عن المشروع الوطني للترجمة

الوطن

برعاية وزير الثقافة محمد الأحمد، تعقد الهيئة العامة السورية للكتاب مؤتمراً صحفياً للإعلان عن الخطة التنفيذية للمشروع الوطني للترجمة لعام ٢٠١٨، في الثانية عشرة من ظهر غد في مبنى الهيئة.

## باسمة تطلق أغنية «كذب بكذب»

وكالات



أطلقت الفنانة اللبنانية باسمه أغنية جديدة تحت اسم «كذب بكذب» لتمييز باغنية حزينة رغم اقتراب عيد الحب. الأغنية من كلمات الشاعر عماد مصطفى والحان سليم سلامة وتوزيع ميكس. باسمه أثار الجدل مؤخراً بعد أن اتخذت قرار دراسة اللاهوت الفنية وقد نفت أن تكون دراستها للدين تمهيداً لاعتمادها الفن في المستقبل القريب.

## علاقة الجبن بالسكتة الدماغية

وكالات

كشفت دراسة صينية حديثة، أن قطعة جبن قادرة على تجنب السكتات الدماغية، فتناول كمية في حجم علبه الثياب يومياً (ما يعادل ٤٠ غ) يخفف خطر الإصابة بأمراض القلب بنسبة ١٤ بالمئة، والسكتة الدماغية بنسبة ١٠ بالمئة. وبحسب صحيفة «ديلي ميل»، وجد الباحثون، بعد تحليل ١٥ دراسة عن صلة الجبن بالقلب، أن الجبن يرفع مستويات الكوليسترول الجيد، ويخفض مستويات الكوليسترول السيئ.

## المرأة تشعر بالبرد أكثر من الرجل

وكالات

نشر موقع «بي بي سي» فيديو للدكتور كلير إجلين، المتخصصة في وظائف الأعضاء من جامعة بورتسموث في المملكة المتحدة، توضح أسباب شعور النساء بالبرد أكثر من الرجال.

وبحسب إجلين، فإن جسم الإنسان يحتوي العديد من المستقبلات التي تستجيب للحرارة والبرودة، وأكثرها تأثيراً تلك الموجودة على جلدنا، وإذا ما قسنا درجات الحرارة الأساسية لجميع الناس، نجد أنها متشابهة إلى درجة كبيرة.

لكن يمكن الاختلاف في درجة حرارة الجلد وخاصة اليدين والقدمين، هي التي تحدد شعور المرء بالارتياح في محيطه، وفي البيئة الباردة تضيق الأوعية الدموية في جلد النساء، ما يقلل من تدفق الدم، وبالتالي وصول الحرارة للجلد، لذا تميل أيدي النساء وأقدامهن لأن تكون أكثر برودة مقارنة بالرجال، ولكي تشعر النساء بدرجة راحة الرجال نفسها، فإنهن يحتجن إلى بيئة أدفا قليلاً.

غير أن السؤال الذي ربما طرحه الكثير من النساء بمجرد قراءة هذه السطور، هو: لماذا لا تضيق أوعية الرجال مثلما يحدث لهن؟

وتجيب إجلين بأن السبب وراء ذلك هو أن الرجال أضخم عموماً ولديهم عضلات أكبر، ما يجعل أجسادهم تنتج حرارة أكثر ولا تضطر إلى تقليل تدفق الدم إلى الجلد، ما يحافظ على درجة حرارة أجسادهم الأساسية.

## «شو السر اللي ساكن فيها»



الوطن

صديقة سيريتل الفنانة ريهام عزيز في أوبريت «حكاية نصر» خلال أضخم عرس جماعي سوري أقامته شركة سيريتل ومؤسسة أمانة الشهيد في اللاذقية - الجمعة ١٢ / ١٢ / ٢٠١٧

## من دفتر الوطن

### غناء من أجل الإنسان والحب..!

عصام داري



ما زال في العمر بقية يجب أن نعيشها، وفي الدواة بقايا حبر يجب أن تقبل الورق، وفي الأبجدية حروف تتوق إلى الانعتاق والرقص برشاقة على صفحات الدفاتر.

من أجل كل ذلك قررت عدم الاستسلام بسهولة لأي نكسة حياتية، أو تدهور اجتماعي أو سقوط للمبادئ والقيم، أو هروب لخب كان في متناول القلب، ما نتعرض له رهيب وعجيب وغريب. في الصباحات إشراق للنهار والأفكار، نحتاج إلى ومضات في عقولنا نشعل بها بساتين العقل كي نتفتح أزاهير الكلام، وهل هناك ينباع للكلمات والألحان والألوان لا تنضب؟

من أين نستورد أفكارنا التي نترجمها على الورق عبارات وجمالاً منمقة تستحوذ على الاهتمام وتحرض على الخوض في أعماق فلسفة الحياة؟ سؤال حير الكثيرين، وربما يحير من أمتهن الكتابة: من أين سأخترع كلمات وأفكاراً جديدة كي لا تشعرن بالتردد والملل؟ ببساطة، الكلام من صنع البشر، وما دامت الحياة تسير في دورتها الروتينية، ستولد أفكاراً وعبارات وحكايات وقصائد شعر وسيمفونيات جديدة مع كل إشراق شمس ومغيبها، ومع إشراق شمس خجولة، أحاول صنع بعض الأفكار الإنسانية التي تحمل الحضارة والحب والمواعيد المؤجلة، ولو إلى حين.

تقف على الأطلال أملين أن نستردك ما فاتنا، ولكن يبدو بعد فوات الأوان، فطلى كل من يمتلك الوقت والعزيمة والإرادة أن يصحح ماضيه بحاضر جميل يملؤه بالحب والفرح، فالعمر أقصر كثيراً مما تتخيلون.

تكتشف متأخرين أن عجلة الزمن طحنتنا على مدى سنوات عجاف، وأنتا تهنا في زوارب الحياة، ولم نلتقط أنفاسنا ولو لحظة واحدة، ولم نتأمل وندرس تجربتنا في هذه الحياة لنصح مسيرتنا، فهل تأخر الوقت؟

ربما، لكن الندم لن يجد طريقاً له عندي، ليس لي أن أضيف اليوم شيئاً إلى ما قلته على مدى عمر كامل، فأننا لا نستطيع التخلي عن تقاويل يسكنني رغماً عني، وعن حب يسكن في قلبي منذ بدايات حياتي، فكيفني حزمة من شعاع الشمس، وجدون في غايه، وشلال تقاويل أعرف أنني بتقاويل أجتاز حقول الغمام من الخيالات والنكسات والأحزان المقيمة والوافدة والعبارة، سنفتح نوافذنا لنسائم التقاويل وننتظر سحابات الأمل أن تمطر على النفوس المنعفة، والأرواح الكليية، ونرحب بالحب الهابط من السماوات، أو الذي ينبع من القلوب والعقول، ولنستعد لغناء لا حدود له بمجد الإنسان والحب والخير.

لكننا لا نستطيع زرع التقاويل في عقول جافة وقاحلة عديمة مطر الأمل، وليس بمقدور أحد أن يلهم الغارقين في وحل التشاؤم كيف يصبحون رومانسيين، فالرومانسية موجودة في الجينات.

ترسل شمسنا حزمة شعاعات من نور وضوء كي تصنع بهجة الحياة، وتعطينا الدفء بعد جليد غطي حتى العظم فينا، كم نحتاج إلى حرارة الحب التي تبعت تاريخاً من سيرة العشاق على مر العصور.

الحياة تمضي مسرعة نحو خط النهاية من دون أن نجد بصمة تبرز قدومنا إلى هذه الدنيا، كل ما فعله في عمرنا لا يعادل لحة بصر عابرة، ولا يسجل في دفاتر إنجازات بني البشر على هذا الكوكب الأزرق.

## كيف تتجنب

### الوفاة المبكرة؟

وكالات

حدد علماء أميركيون طرق تجنب الموت المبكر بسبب ارتفاع ضغط الدم الذي يسبب الأزمات القلبية والسكتات الدماغية.

ويعد ضغط الدم سبب وفاة أكثر من ألف شخص يومياً في الولايات المتحدة فقط. لذلك ينصح أطباء مركز عيادة مايو الطبية البحثية بمراقبة ضغط الدم لدى البالغين وإعادة مستوياته الطبيعية، والابتعاد عن الإجهاد واتباع نظام حياة صحي.

كما ينصح الأطباء بأخذ فترة قصيرة من الراحة يومياً أثناء النهار تتراوح بين ١٥ إلى ٢٠ دقيقة.

ووفقاً للخبراء فإن العلاقة الجيدة مع الأقرباء والمحيطين تساهم في الحد من مخاطر مشاكل القلب الصحية.

ويؤكد الأطباء أيضاً الدور الإيجابي لبدء ممارسة التمارين الرياضية اليومية في منتصف العمر، لأنها تساعد على لجم مشاكل القلب والأوعية الدموية الناتجة عن نمط الحياة المستقرة «قلة الحركة».

ويوصي الخبراء أيضاً بتقليل استهلاك الكحول ومراقبة وزن الجسم وتناول الأطعمة الغنية بالألياف التي تحتوي على كميات ملح قليلة وكميات مرتفعة من البوتاسيوم، والإقلاع عن التدخين لما له من دور سلبي على الأوعية الدموية.

## فيلم يجمع جوليان مور وزوجها



وكالات

وافقت الممثلة الأميركية النجمة جوليان مور على تقديم دور البطولة في فيلم After The Wedding الذي يتولى إخراجها زوجها بارت فريونديتش. وتلعب جوليان دور المليونيرة في العمل الفني الذي تدور أحداثه في نيويورك.

## نعطس يومياً في الوقت نفسه!

وكالات

إذا وجدت نفسك تعطس في الوقت نفسه كل يوم، فإنها مؤامرة من أنفك وساعتك البيولوجية، بالتعاون مع جهاز المناعة.

ويعرف العطس بأنه استجابة مناعية تهدف إلى إزالة المخاط من الجيوب الأنفية، وفي معظم الأحيان، هو رد فعل إزاء مهيج معين مثل الغبار أو جزيئات صغيرة أخرى في الهواء.

وقال الدكتور مايكل سمولينسكي، وهو متخصص في علم الأحياء الزمني، في جامعة تكساس: «اتضح أن هناك إيقاعاً للساعة البيولوجية الذاتية في الجهاز المناعي، وعادة ما يميل إلى الإسراع في المراحل الأخيرة من النوم».

وأوضح سمولينسكي أن الجسم يشعر بالوقت الذي يوشك أن يستيقظ فيه، ونستقبل اليوم وكل المواد المسببة للحساسية التي ترافقه، وهذه الأعراض تبدأ في الواقع بالتصاعد على حين تكون نائمين، ولا يمكننا ملاحظتها عند الاستيقاظ. وأشار إلى أن الذين يعانون نوبات العطس في الوقت ذاته كل يوم، عادة ما تلاحظ لديهم هذه الحالة في البداية عند الصباح،» حيث يمكن أن يكون العطس في الواقع أحد أعراض «حساسية الشمس»، أو أن هذه الحالة تتعلق بـ«العطس الضوئي»، وهو حالة تسبب صعوبة متغيرة للتحكم بالعطس بسبب العدد الكبير من المحفزات، مثل النظر في الأضواء الساطعة، وهذه الحالة تؤثر في ١ بالمئة أو ٢ بالمئة من الناس، وهي ناتجة عن عامل وراثي.

وتقول الطبيبة محبوبه ماهدافينا، المتخصصة في أمراض الحساسية والمناعة في المركز الطبي الجامعي راش: إن الذين يعانون التهاب الجيوب الأنفية المزمن، هم الأكثر عرضة للعطس بشكل عام، ولكن قد يكون لديهم أيضاً عطس نمطاً زمنياً.

وأوضحت أن أجهزة المناعة لدينا تتقلب وفقاً لمكان وجودنا ودورات النوم لدينا أيضاً، التي يمكن أن تتغير وفقاً لما يحدث في جهاز المناعة.

## مايا دياب تستفتي الجمهور

وكالات



طلبت المغنية اللبنانية النجمة مايا دياب من جمهورها عبر صفحاتها الرسمية على مواقع التواصل الاجتماعي مساعدتها باختيار عنوان لأغنياتها الجديدة. واستفتت متابعيها حول عنوانين «ما لقيت، وصديقة إلي» حيث كتبت بتعليقها على المنشور: «ناطرة جواباتكم».

الأغنية التي سترشحها من كلمات والحان فارس اسكندر وتوزيع هادي شرارة على أن تكون بمنزلة هدية منها لجمهورها في عيد الحب.

## اقتلعت عينيها في الشارع

وكالات

أثارت حادثة مرعبة وقعت في ولاية كارولينا الجنوبية الأميركية خوفاً لدى المواطنين، إذ اقتلعت امرأة عينيها في الشارع بوضوح النهار بعد خروجها من كنيسة محلية. وأكد مسؤولون محليون أن عناصر شرطة مقاطعة أندرسون وفريق الإسعاف همروا إلى موقع الحادث بعد تلقي إشعارات من المواطنين الذين شاهدوا المرأة وهي تتجول في الشارع حاملة عينيها في يديها.

وقال قائد الشرطة المحلية تشاد ماكبرايد، إن السيطرة على المرأة لتقديم المساعدة الطبية لها تطلبت جهود ثلاثة رجال، مشيراً إلى أنها الآن في قسم العناية المركزة وحالتها مستقرة.

## سرق كية

### زوجته

وكالات

أفقت الشرطة الهدية القبض على رجل وأخيه بعد ادعاء الزوجة على زوجها بسرقة إحدى كليتيها. وبحسب هيئة الإذاعة البريطانية، فإن الزوج قد رتب عملية السرقة بطريقة متقنة. وبدأت أحداث القصة عندما أخذت المدعوة ريتا ساركار تشعر بآلام غير طبيعية بعد عدة شهور من إجرائها لعملية جراحية، لتتقو بإجراء فحص طبي للتعرف على سبب الآلام ولتكتشف بعدها أنها قد فقدت إحدى كليتيها.

وقامت بعد ذلك بتقديم بلاغ للشرطة، مدعية على زوجها الذي كان قد اصطحبها في وقت سابق لإجراء عملية من أجل استئصال الزائدة الدودية.

وحينها قام الأطباء بالانتفاق مع زوجها على استئصال إحدى الكلى، وللتيقن لاحقاً لماذا أصر الزوج عليها بالأخبار أحد عن عملياتها. قامت السلطات الهدية باعتقال الزوج تحت طائلة قانون يتعلق بزراعة الأعضاء والاتجار بها، الأمر الذي يعرضه لعقوبة شديدة.

أما عن السبب الذي دفع الزوج لهذا الفعل فيعود إلى طلبه المستمر من الزوجة بإرغام أهلها على دفع نفقات الزواج والمهر، وهو عادة قديمة كانت متبعة في الهند حيث يدفع أهل العروس مهرًا للزوج، وقد تم إلغاء هذا التقليد منذ العام ١٩٦١.