الوطن

عينٌ على الوطن...

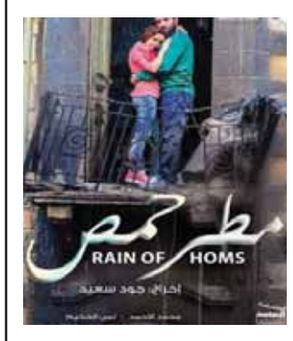
سورية يومية سياسية مستقلة

الثلاثاء ١٠ نيسان ٢٠١٨ | الموافق ٢٣ رجب ١٤٣٩ هـ | العدد ٢٨٧٥ السنة الثانية عشرة | الناشر | الشركة العربية السورية للنشر والتوزيع www.alwatan.sy

Al-Watan | Daily Syrian Independent Political Newspaper | April 10, 2018 | No. 2875 | 12th year

«مطر حمص» في ثاني عروض «بيت السينما»

الوطن



يقدم «بيت السينما» ثاني عروضه عبر الفيلم الروائي الطويل «مطر حمص» يوم الخميس المقبل في سينما كندي دمشق. ويلي عرض الفيلم ندوة حوارية مع الجمهور بمشاركة مخرج الفيلم جود سعيد وإدارة فراس محمد مدير مشروع «بيت السينما» الذي أطلقته المؤسسة العامة للسينما الشهر الفائت عبر عرض الفيلم الإيطالي سينما بارادايسو.

ويروي الفيلم قصة خيالية تستند لواقع الحرب لمجموعة من الشخصيات تعيش أزمة حمص القديمة خلال الفترة بين شباط وأيار ٢٠١٤ حين خرج المسلحون وانتهى القتال. «يوسف وهدى» يحاولان النجاة وخلق الحياة وسط الموت والدمار، برفقة طفلين وعدّة شخصيات، وتنطلق عبر الزمان والجغرافيا لرواية الأحداث السوريّة وفق مستويات متعدّدة، تحتفي بالأمل والحياة والحب.

ويشارك في التمثيل محمد الأحمد ولمى الحكيم وحسين عباس وكرم الشعراني ومحسن عباس ومصطفى المصطفى ونسرين فندي ويامن سليمان وهلا بدر وروجينا رحمون وعلي سكر ووسيم قزق ومغيث صقر.

فعاليات ثقافية متنوعة للمركز الوطني للفنون البصرية

الوطن

أطلق المركز الوطني للفنون البصرية بدمشق سلسلة فعاليات ثقافية على مدى ٣ أيام حيث افتتح يوم أمس معرض الفنان التشكيلي ضياء الحموي في المركز.

ويقيم المركز عند الساعة السادسة والنصف مساء اليوم معرض فن التدوير الذي نفذه طلاب المراكز التربوية للفنون بدمشق.

ويوم الأربعاء المقبل يقيم المركز بالتعاون مع المعهد العالي للموسيقا في تمام الساعة السابعة مساء حفل عازفي دمشق لموسيقا الباروك بمشاركة السوبرانو كارمن توكمه جي.

يذكر أن المركز يضم أكبر صالة عرض للفنون التشكيلية في الشرق الأوسط مساحتها نحو ١٣٠٠ متر مربع ونفذت بمواصفات تقانية عالمية وصالة أخرى بالمساحة نفسها خاصة بإقامة ورشات عمل لفنون التصوير والنحت والحفر المطبوع وفنون بصرية أخرى إضافة إلى مسرح يتسع لنحو ألف زائر يشهد فعاليات ثقافية مواكبة لنشاطات المركز الأخرى.

«أفعى طائرة» ترعب الأطفال

وكالات

تداولت عدة مواقع وصفحات شريط فيديو يظهر لقطات تحبس الأنفاس لأفعى كبيرة طائرة، أثارت حالة من الذعر في إحدى المدارس الأسترالية.

وذكر موقع «MIGnews» أن التلاميذ في إحدى مدارس ولاية كوينزلاند فوجئوا عندما رأوا أفعى عملاقة على إحدى الأشجار في حديقة المدرسة، واستدعوا ضابط الأمن ليتعامل معها، وعندما حاول الضابط التقاطها بعصا خاصة، قفزت الأفعى وطارت مسافة بضعة أمتار لتختفي في الأشجار.

وعلّق صائد الأفاعي الشهير، لاتشي غيلدينغ، على الحادثة بالقول: «تلجأ الثعابين للطيران من شجرة إلى أخرى عندما تحس بتهديد كبير، لكن تلك الظاهرة نادرة الحدوث».

ميريام عطا الله بين «طريق» و«الهيبة»

الوطن

انضمت الممثلة والمغنية السورية النجمة ميريام عطا الله إلى أسرة مسلسل «طريق»، علماً أنها حلت ضيفة على الجزء الثاني من مسلسل «الهيبة».

من دفتر الوطن

فاصل ونواصل؟

عصام داري

على بوابات الحلم أرسم لوحات الأمل وأخربش على حيطان الزمن الصلبة والقاسية قصائد فرح لا بد أنه آت بعد غياب طال. الأيام ضغطت على صدورنا حتى كاد الموت يسحبنا إلى عوالمه البعيدة المجهولة، لكن إرادة الحياة وعشق الدنيا ومباهجها وأعراسها وأفراحها، جعلتنا نتحدى الموت وننتصر على هجمات الظلام والعتم وعصور من الجهل واغتيال العقل.

نعيش على الأمل و«نعمة» التفاؤل، لأن حياة الإنسان على الأرض رهن بهذا الأمل وذلك التفاؤل، وقد قالوا قديما، ومازال قولهم سارياً: إن الأمل هو الحياة، ومن يفقد الأمل يختر الموت بإرادته.

لماذا نسجن أنفسنا أحياناً في قمقم مظلم، أو كهف مهجور من آلاف السنين مع أن النور يسكن في الجوار؟. لماذا لا نعبر بوابات النور إلى حياة ملؤها الحب والأمل؟ ولماذا لا نخرج من عتمة الليل وعتمة النفوس إلى ساحات لا حدود لها مزروعة بالضياء والآمال العريضة لنرسم معا لوحة إنسانية نكسب من خلالها حق امتلاك هوية إنسان قبل أن تضيع الهوية والقيم والمثل التي صنعتها البشرية طوال الدهر.

ولادة الشمس تشبه تفتح زهرة، وزقزقة عصفور لأول مرة تشبه ولادة الحياة، ومكاغاة طفل، أو حتى بكاؤه لدى مغادرته سجنه الصغير إلى السجن الكبير الواسع الأرجاء، هي معجزة الخلق، وفي كل الأحوال، هي ولادة جديدة، وبداية قصة أو قصيدة، بداية حياة بكل تلويناتها وتفاعلاتها، وهي دورة هذه الحياة.

يكفينا الغوص في الظلام، والكون الشاسع تغطي الظلمة والعتم٩٨ بالمئة منه، لكن عتمة قلب واحد متحجر تعادل عتمة الكون أحياناً عندما تتحول إلى قوة مدمرة.

نحتاج إلى جرعة أوكسجين، ولحظات حب تفجر الطاقات الكامنة في النفوس، و«كمشة» مشاعر تاهت في رحلتنا الطويلة، والحياة ستستمر، معنا أو من دوننا، ومن يتقوقع في زنزانته التي صنعها عقله السقيم، وحده فسيكون الخاسر.

أعرف أن أحلامنا تبعثرت، تبخرت، غابت وتم تغييبها، وانحشرنا في هذا الزمن الرديء، وعلينا أن نسير ونسير إلى هذا المصير بلا معين ولا نصير، لكننا لن نستسلم مادام لدينا إرادة التغيير ورغبة المغامرة، وأعلن دائماً أننا نتجه إلى غد هو الأحلى وإن كنا لا نمتلك بيتاً، كوخاً، خيمة، المهم أن نمتلك قلبَ عاشق.

حياتنا فيلم طويل تحتوي مشاهده على كل أنواع وأشكال الدراما الواقعية، من البراءة والمرح والفرح والطموحات الكبيرة والأحلام الوردية والزهرية والزرقاء، مروراً بالرومانسية التي تقودنا إلى عوالم متخيلة من السحر والجمال والحب، ثم التمرد والـ«أكشن» والمغامرات، والحروب الصغيرة والكبيرة، وبعد كل ذلك الوصول إلى كوخ منعزل في غابة مجهولة وهدوء قاتل وسكينة مخيفة.

أحلم بهذا الكوخ الخشبي على حدود غابة ساحرة تسكنها أطياف محبين وعصافير، وتفترشها الورود والرياحين هل صار الكوخ حلماً صعب المنال؟ أحلم أن أفترش العشب ليلاً وألتحف الفضاء مثل جبران خليل جبران، وقد صار هذا الحلم مستحيلاً، بعد أن صار الواقع كابوساً متواصلاً بلا «فاصل ونواصل»؟

لا، لم أفقد الأمل بعد، ما زلت أقول: بكرة أحلى!

تقوس الساقين إشارة إلى مرض خطر

وكالات

حذر خبراء الصحة من آلام الساقين ودعوا إلى إيلائها اهتماماً أكثر، عند الإحساس بها، لأنها علامة على مرض عواقبه وخيمة.

ويمتلك عدد قليل من الناس أرجلاً طبيعية مستقيمة عكس معظم البشر، الذين يعانون من تشوهات وتقوسات مختلفة الدرجات.

وينصح أخصائيو الجمعية الألمانية لتقويم المفاصل، بإجراء فحوصات طبية وتشخيص أمراض الأرجل في الوقت المناسب لمنع العواقب الوخيمة التي تصل إلى درجة تستدعي تركيب مفصل صناعي.

ويتوجب على الأشخاص الذين يعانون من آلام المفاصل أثناء المشي لفترات طويلة أو الجري أو صعود الدرج، عيادة طبيب مختص للكشف عن التقوسات في الأرجل إن وجدت، لأن هذه الأعراض هي العلامات الأولى على إصابات مرضية في مفاصل الركب وغضاريفها.

فالتشخيص المبكر والبدء في علاج أمراض الركب وتقوسات الأرجل، بارتداء بعض الأجهزة التقويمية الداعمة للعضلات، يمكن أن يجنب الإنسان عمليات تركيب المفاصل الاصطناعية المكلفة والصعبة في الوقت نفسه.

وينصح الأطباء، في حالات تقوس الأرجل وإصابات المفاصل، بالتخلص من الوزن الزائد كشرط مهم في العلاج الناجح لهذه الحالات وتجنب العمليات الجراحية الخطرة.

شيرين عبد الوهاب تعلق على زواجها

وكالات

علقت الفنانة المصرية شيرين عبد الوهاب على زواجها من مواطنهاحسام حبيب، فكتبت عبر صفحاتها على مواقع التواصل الاجتماعي: «ربنا يفرح كل الناس بفرحة زي اللي حسيتها النهاردة».

واحتفل الاثنان بزفافهما داخل فيلتها الخاصة في جو عائلي ومميز جداً، وسط حضور ابنتي شيرين، والممثلتين إلهام شاهين ومنة شلبي، ومجموعة من أهل الفن والأصدقاء.

أجسامنا تحارب الحمية الغذائية

وكالات

يعتبر فقدان الوزن أكثر تعقيداً من الذهاب إلى صالة الألعاب الرياضية والتخلي عن الشوكولا، وملايين الحميات الفاشلة تشهد على ذلك.

فعلى الرغم من الجهود المبذولة من أجل فقدان الوزن، إلا أن هناك الكثيرين ممن قد لا يتمكنون من النجاح في تحقيق ذلك، وقد وجد علماء بريطانيون أن ذلك لا يتعلق بالإرادة الضعيفة بل بحقيقة أن الجسم يتمسك بالدهون، ويقاوم بذلك فقدان الوزن. ويحارب الجسم لفترة طويلة تقييد السعرات الحرارية من خلال إرسال إشارات إلى الدماغ تؤدي إلى الرغبة الشديدة في الطعام، ما يجعل الحمية الغذائية عرضة للفشل في تحقيق أهدافها، إذ يريد الجسم الذي أصبح سميناً أن يبقى على حاله، ويحارب محاولات فقدان الوزن.

وقد أظهرت إحدى الدراسات أن عدد الذين يتبعون نظاماً غذائياً صحياً قد انخفض منذ عام ١٩٨٨، وربما يرجع ذلك إلى عدم استجابة الجسم لنمط الحياة الصحي وتقييد السعرات الحرارية. وعلى الرغم من أنه لا توجد حلول سريعة للتخلص من الوزن الزائد، إلا أن هناك بعض الحلول على المدى الطويل، وذلك بتدريب الأسر لأطفالهم على اتباع عادات غذائية جيدة وتشجيعهم على اللعب والرياضة، خاصة مع تنامي أنماط الحياة غير الصحية بسبب أجهزة الكمبيوتر والهواتف الذكية والأجهزة اللوحية، فضلاً عن الإجهاد وقلة النوم التي تؤدي إلى الإفراط في تناول الطعام.

القهوة الخضراء علاج للسمنة

وكالات

كشفت دراسة أميركية عن تأثير حبوب القهوة الخضراء في حرق الدهون وتخفيف الوزن.

وقال العلماء إن نتائج الدراسة التي أجريت في الجمعية الكيميائية الأميركية على مجموعة تتكون من ٢٠٠ شخص يعانون زيادة الوزن والسمنة كانت مذهلة، حيث فقد ١٨٦ منهم في الشهر الأول من تناولهم للقهوة الخضراء ١١ كغ من أوزانهم.

وأوضحت الدراسة أن فعالية تناول القهوة الخضراء تعتمد على الفرد وخصوصية جسمه كما يجب تناولها بصورة صحيحة وفي الوقت المناسب وضرورة حفظ حبوب القهوة الخضراء في مكان بارد وجاف ويجب الامتناع عن تناول المشروبات الكحولية بعد تناول القهوة الخضراء.

الإفراج عن سلمان خان بكفالة مالية

وكالات

أفرجت السلطات الهندية عن الممثل الشهير سلمان خان بعد أن حكم عليه بالسجن ٥ سنوات لإقدامه على اصطياد حيوانات برية. وكشفت صحف هندية أنه تم إخلاء سبيله مؤقتاً بكفالة مالية ريثما يصدر حكم الاستئناف بحقه في قضية قيامه بقتل اثنين من الظباء أثناء تصوير أحد أفلامه في ولاية راجاستان الهندية.

أدمغة الناجحين مالياً تتمتع بميزات خاصة

وكالات

بينت نتائج دراسة أجراها علماء جامعة بنسلفانيا الأميركية أن دماغ الأشخاص الذين يجازفون في المضاربات المالية ويتحملون نتائجها بهدوء يمتاز ببنية فيسيولوجية خاصة.

واختار الباحثون ١٠٨ أشخاص من الشباب الأصحاء، واقترحوا عليهم لعب أدوار مختلفة، مرتبطة بالمخاطر المالية واتخاذ قرارات اقتصادية ومحاولة الحفاظ على ما يملكونه. وتابع الباحثون دماغ المشتركين في الاختبار عند إجابتهم عن الأسئلة المطروحة بوساطة أجهزة خاصة.

واتضح من نتائج هذه الاختبارات أن أفضل الروابط بين اللوزة والقشرة الجبهية كانت لدى الذين كانوا ينظرون بهدوء إلى المخاطر. كما تبين أن الذين يميلون إلى المغامرة لديهم كمية أكبر من المادة الرمادية في الدماغ.

الحالة الصحية تسوء في الربيع

وكالات

يعاني الكثيرون في فصل الربيع من النعاس والإرهاق إلى جانب التهيج ومظهر خارجي يوحي بالمرض، بسبب الآثار السلبية لفصل الشتاء الذي تقل فيه الأيام المشمسة.

ويشير الخبراء إلى أن ضوء النهار يزداد في فصل الربيع، وتزداد سرعة عملية التمثيل الغذائي، لذلك يحتاج الجسم إلى طاقة أكبر وإلى عناصر مغذية لتجديد الخلايا.

ويقول الأطباء إن قلة العناصر المغذية تؤدي إلى انخفاض النشاط العام وحيوية الجسم وضعف الجهاز المناعي، ما ينتج عنه ظهور المشكلات الصحية الموسمية وتفاقم الأمراض المزمنة.

لذلك يقترح الأطباء تعزيز حالة الجسم العامة عن طريق تخفيف الضغط على القلب والأوعية الدموية بالتقليل من استهلاك الملح والسوائل. ومن الضروري أيضاً تناول مواد غذائية تحتوي على فيتامينات A، B، C وE. التي تعتبر الأساس في استعادة نشاط الجسم واستقرار الجهاز العصبي وتحسين حالة الجلد.

ولتقوية مناعة الجسم يجب تحسين حالة الأمعاء وبنيتها بتناول الخضراوات والفواكه ومنتجات الألبان.

ويؤكد الأطباء أن عمليات التبادل لن تكون كاملة في الجسم من دون تدفق كمية كافية من الأوكسجين إلى القلب والرئتين والدماغ. لذلك يجب التجول في الهواء النقي بانتظام، ما يساعد في تخلص الرئتين من المواد الضارة التي تلوث هواء المدن.