

تكريم الراحل حنا مينة وست جوائز سورية في مهرجان الإسكندرية



الوطن

حقت السينما السورية حضوراً لافتاً في ختام فعاليات مهرجان الإسكندرية السينمائي لدول البحر المتوسط بدورته الـ٢٤ فحصلت ست جوائز شملت مختلف مسابقات المهرجان.

وحصل الفنان الكبير دريد لحام على جائزة التمثيل الكبرى عن دوره في فيلم «دمشق حلب» الذي أهدى الجائزة «لأمتنا سورية الصابرة»، أما النجمة سوزان نجم الدين فحصلت على جائزة أفضل ممثلة دور أول عن دورها في فيلم «روز»، على حين ذهبت جائزة أفضل ممثل دور ثانٍ للنجم غسان مسعود عن دوره في الفيلم الفلسطيني «كتابة على الثلج».

ونال فيلم «دمشق حلب» جائزة أفضل فيلم وهو من تأليف تليد الخطيب وإخراج باسل الخطيب وإنتاج المؤسسة العامة للسينما كما حصل فيلم «روز» على جائزة ناديا لطفي لحقوق الإنسان وهو من تأليف حازم سليمان وإخراج رشا شربتجي وإنتاج شركة إيمار الشام.

ونال الفيلم القصير «الخيمة ٥٦» جائزة أفضل إخراج للمخرج سيف الشيخ نجيب.

من ناحية ثانية، كرمت إدارة المهرجان الأديب السوري الراحل حنا مينة من خلال ندوة تكريمية تضمنت عرض فيلم وثائقي قصير عن الأديب الراحل من إنتاج المؤسسة العامة للسينما وإخراج ضلال قوشحة بعنوان «الريس».

الموت يغيب التشكيلية الألمانية أورسولا باهر في دمشق



الوطن

غيب الموت الفنانة التشكيلية الألمانية أورسولا باهر في دمشق صباح أمس عن عمر يناهز ٥٨ عاماً بعد أن حققت حلمها بافتتاح معرضها في دار الأسد للثقافة والفنون أمس الأول رغم معاناتها الطويلة مع مرض عضال.

ونعت وزارة الثقافة الفنانة التشكيلية التي عرفت بمناصرتها للشعب السوري ووقوفها إلى جانب أبناء الجالية السورية في برلين خلال الوفقات الاحتجاجية منددة معهم بما يتعرض له الشعب العربي السوري من حرب إرهابية ظالمة.

وكانت الراحلة قد افتتحت معرضاً لأعمالها في دار الأسد للثقافة

والفنون ضم ٤٦ لوحة تحاكي بطولات الجيش العربي السوري وصمود ومعاناة أبناء سورية والحرب الإعلامية الموجهة لنا وتأمير الغرب على سورية.

سوزان نجم الدين «أفضل ممثلة»



الوطن

الممثلة السورية النجمة سوزان نجم الدين بعد تسلمها جائزة أفضل ممثلة – دور أول عن دورها في فيلم «روز» للمخرجة رشا شربتجي في الدورة الـ٢٤ لمهرجان الإسكندرية السينمائي.

من دفتر الوطن

سورية السعيدة

عبد الفتاح العوض



كثيرة هي الصفات التي نريدها لسورية بعد كل هذه السنوات الحزينة.. ولعل واحدة منها أو لنقل على رأس القائمة أن تكون سورية سعيدة. فكيف يتأتى ذلك؟!

لدى البشر وكأفراد ثمة اختلافات في النظرة إلى مقياس السعادة. لكن في الدول ثمة معايير تكاد تكون قابلة للقياس. صحيح أن سعادة الدولة هي محصلة سعادة مواطنيها لكن المؤشرات وإن كانت متداخلة فإنها ليست متشابهة.

عالمياً أصبح بالإمكان وضع مؤشر السعادة العالمي أو ما يفضل البعض تسميته خريطة السعادة وربما بعض الدول لديها اعتراضات على ترتيبها وبالتأكيد كمعظم التقارير التي تصدر من الأمم المتحدة فإنها لا تحمل مصداقية خالصة ويساور الكثيرون الشكوك حولها. لكن بالشكل العام تمثل خرائط السعادة العالمية مؤشرات عامة يمكن اعتبارها دلائل أولية يمكن الاسترشاد بها والاستدلال من خلالها على مدى سعادة الشعوب.

طبعاً ترافق إنشاء هذه الخرائط مع الحرب على سورية ومن ثم ليس من المتوقع أن تنال سورية أي مرتبة متقدمة في سجل السعادة، وهذا العام كنا في المرتبة ١٥٠ من أصل ١٥٦ دولة في العالم.

الشيء الذي يطمح إليه السوريون الآن أن تصبح هذه السنوات وراء ظهورهم، وأن يكون لسورية مكان مشرق في خريطة السعادة العالمية. عملية القياس العالمية تقوم على مجموعة من المؤشرات لعل من أهمها متوسط عمر الفرد، والرعاية الاجتماعية، الشعور بالساواة، الشفافية ومكافحة الفساد.. ويدخل الفرد.. وغيرها من المؤشرات الأخرى.

وعندما تمت مناقشة الأفراد لوحظ أن ما يسعدهم هو الشعور بالأمان من المستقبل كقدان الوظيفة، أو المسكن وغير ذلك من الأشياء الحياتية.

إذا كان من أحد يريد أن يعرف ما يسعد السوريون فسيجد أمامه قائمة طويلة جداً.. وليس لأننا طماعون بل لأنه فعلاً ينقصنا الكثير والكثير. من أكثر ما افتقدها الإحساس بالأمان، بينما أصبح القلق رفيق السوريين الذي لا يفارقهم كل تلك السنوات الصعبة. لكن أبعد من ذلك سيكون مصدر سعادة لكل سوري أن يدرك أن بلاده تسير إلى الأمام وأن الأيام السوداء باتت وراءه، وأن كل ما يراه حوله من مظاهر قاسية ليست إلا ذلك المخاض الذي يسبق ولادة «سورية السعيدة».

سورية السعيدة دولة مدنية فيها حكومة رشيدة وحرية تعبير ومساواة ومكافحة فساد ووسطوة القانون.

هنا يأتي السؤال الأهم: كيف نتكمن من تحقيق سورية السعيدة؟ خطة سورية لما بعد الأزمة بحاجة لتكون شاملة وبمشاركة جهود كل السوريين.. تحويل سورية إلى ورشة عمل على كل المستويات وهذا يحتاج إلى الكثير من المؤتمن بإمكانية الحلم السوري. تولستوي يقول: السعادة أن يكون لديك شيء تعمله وشيء تحبه وشيء تطمح إليه... على الأقل لدينا ما نطمح إليه... سورية السعيدة.

أقوال:

- أنت لا تحتاج إلى البحث عن السعادة؛ فهي ستأتيك حينما تكون قد هيأت لها موقع إقامتها في قلبك
- اليأس عود كبريت لا ينطفئ أبداً.
- ربما هذا العالم هو الجحيم لكوكبٍ آخر

كارول سماحة في دمشق



وكالات

كشفت الفنانة اللبنانية كارول سماحة عن أنه يتم حالياً الحديث معها لإحياء حفل غنائي كبير في دمشق وتمنت أن تلقى جمهورها السوري في أقرب فرصة ممكنة.

من ناحية ثانية، أشارت إلى أنها شعرت بالنجاح الذي ستحققه أغنياتها الجديدة «ميروك للبي» حين وقع اختيارها عليها، خاصة أن كلماتها تعبر عن حالة انتصار عاطفي من بها كثر في تجاربهم وعلاقاتهم.

بعض الأعلام تشير إلى أمراض نفسية

وكالات

اعتقد الناس في الماضي أن الأعلام جسر بين هذا العالم والآخرة، لذلك، كانت لها دلالات غامضة، وكان هناك من أمتهن تفسير الأعلام. ومع تطور الحياة وما رافقه من تقدم علمي، تغير كل شيء. ويؤكد الأميركيان ستيفن لابيرغ عالم النفس الفزيولوجي وعالم الاجتماع هوفارد رينغولد، في كتابهما «دراسة عالم الأعلام الواعية»، أنه يمكن التحكم بالأعلام والاستمتاع بها. ولكن الدوائر العلمية لم تؤكد هذا حتى الآن.

وأصبح بالإمكان دراسة الأعلام على أسس علمية بفضل ابتكار الصياح الإلكتروني المضحك في أوائل القرن العشرين، الذي سمح بقياس مؤشرات الدماغ خلال النوم. وساعد هذا الصياح العالم الألماني هانس بيرغر، في اكتشاف «إيقاع الفا» الذي يدل على حالة الاسترخاء خلال النوم. بعد ذلك، أكد علماء من جامعة هارفارد على جانبهم على أن رؤية الأعلام في فترة مرحلة النوم السطحية والتركيز فيها يكون للأشكال التي يراها الشخص.

وأجريت في الولايات المتحدة تجربة تحت إشراف البروفيسور، برافين ستيت، شاركت فيها ثلاث مجموعات من المتطوعين. أفراد المجموعة الأولى يعانون الفصام، والمجموعة الثانية ورث أفرادها أعراض الفصام، وأفراد الثالثة أصحاء. وتراوحت أعمار جميع المشتركين بين ٢٥ و٤٧ سنة.

وتابع الخبراء حالة المشتركين في التجربة على امتداد سنة كاملة، سجلوا خلالها نشاط الدماغ والجودة والسطوع والألوان وتصوير الأحداث. واتضح من هذا أن المصابين بالفصام رأوا أحلاماً ملونة على شكل كواكب أكثر من الآخرين بعشرين مرة، وأن الأصحاء نادراً ما كانوا يرون مثلها.

وفي عام ٢٠٠٩ أجرى علماء من الولايات المتحدة تجارب على مجموعة من الطلاب: الأولى تألفت من ٣٠ طالباً أصحاء، والثانية من ٢٠ طالباً يعانون الكآبة والقلق. وقد اتضح أن أفراد المجموعة الثانية كانوا يرون دائماً أحلاماً فيها مشاهد عنوانية هم ضحاياها. ويقول العلماء الذين أشرفوا على هذه التجارب: إن هذه الأعلام هي مقتطفات من عواطفنا وأحاسيسنا وخبراتنا ومخاوفنا ولقنا وسرورنا ورضانا وغير ذلك. وهذه المقتطفات تظهر في صورة واحدة لا يمكننا تفسيرها دائماً. وكلما كانت العواطف أكبر، كانت الصورة أسطع. وهذا يرتبط بدرجة ما بالحالة النفسية للإنسان. ولكن الحلم ليس تشخيصاً لمشكلات نفسية، بل بحسب الأطباء، يعد اضطراب النوم دليلاً مباشراً على اضطراب الحالة النفسية للشخص. ويقول البروفيسور في الطب النفسي والسلوكي موريس أوهايون: إن ٥٠ بالمئة من حالات اضطراب النوم لها علاقة بالاضطرابات النفسية، العصبية، والقلق، الاكتئاب، والأمراض العصبية التنكسية والفصام.

سونام كابور تنسحب من «تويتتر»

وكالات



وكالات

كشفت الفنانة الهندية سونام كابور عن نيتها الانسحاب من مواقع التواصل الاجتماعي وخصوصاً موقع «تويتتر»، وأعلنت ذلك من خلال آخر تغريدة لها قالت فيها إن الجو العام أصبح مملوءاً بالسلبية وبشكل كبير. وقالت فيها: «سأترك موقع «تويتتر» لبعض الوقت، هناك الكثير من السلبية هنا، مع سلامي وحببي للجميع».

الرياضة تبعد عنك مرض السرطان

وكالات

أظهرت دراسات عدة أجريت حول مرض السرطان، أن نمط الحياة الذي يغلب عليه الركود يساهم في زيادة خطر الإصابة بسرطان الثدي بنسبة ٩ بالمئة نتيجة قلة ممارسة النشاط الجسدي. أما الأشخاص الذين يمارسون الرياضة بمعدل أعلى فهم أقل عرضة للإصابة بسرطان الثدي وغيره من أنواع السرطان والأمراض.

وأكدت الدراسات أن ممارسة الرياضة تساعد في شكل كبير على تحسين حالة مرضى السرطان حيث تبين أن مريضات سرطان الثدي اللواتي يخضعن للعلاج الكيميائي واتبعن برنامجاً ركزن فيه على ممارسة الرياضة أظهرن تحسناً في الصحة النفسية والجسدية. كما أن ممارسة الرياضة تساعد على تحسين نوعية الحياة والصحة العامة لدى مريضات سرطان الثدي.

دحض وهم فائدة تناول الكحول باعتدال

وكالات

أكد العلماء أن الجرعات الصغيرة من الكحول تشكل خطورة على الصحة، حيث إن تناول الكحول يزيد من احتمال الوفاة المبكرة بنسبة ٢٠ بالمئة لمختلف الأعمار. وتفيد سارة هارتس من جامعة واشنطن في سان لويس بأن الجمع بين قنبلة أو بين قنبلة من التبغ أو الكحول في اليوم غير مضر، بل مفيد للصحة. ولكننا نتكلم من إبيات أن تناول الكحول باعتدال يوماً يزيد من احتمال الوفاة المبكرة.

وقامت هارتس وفريقها العلمي بدراسة ثلاثة أبحاث كبيرة شملت أكثر من ٤٠٠ ألف شخص أعمارهم ١٨-٨٥ سنة. قسم منهم كان يتناول الكحول يومياً ولكن بكميات قليلة، والقسم الآخر يتناول الكحول نادراً ولكن بكميات كبيرة. أي يمكن القول إن الجمع يتناولون الكحول بالمعدل نفسه.

وأظهرت نتائج التحليل اتجاهات مفيرة للاهتمام عن تأثير تناول الكحول بصورة دائمة أو بين فترة وأخرى في تطور الأمراض المختلفة. فمثلاً، إذا كان المتطوع يتناول كمية معتدلة من الكحول مرتين

أو ثلاث في الأسبوع، فإن ذلك أدى إلى تحسن حالة القلب والأوعية الدموية. ولكن تناول الكمية نفسها يوماً كان له عواقب سلبية جداً. وتشير هارتس، إلى أن تناول أي كمية من الكحول يزيد من خطر الإصابة بسرطان الكبد وغيره من الأمراض وكذلك بعض الأمراض المزمنة.

وعوماً بينت جميع الدراسات والبحوث أن أضرار الكحول أكثر بكثير من فوائدها، فهي تزيد من احتمال الموت المبكر بنسبة ٢٠ بالمئة لجميع الأعمار.