

## ندوة «سوريات صنعن المجد» «سلمى الحفار والهوية الثقافية السورية»



الوطن

تقيم وزارة الثقافة ندوة «سوريات صنعن المجد» الشهرية الحادية عشرة بعنوان «سلمى الحفار الكزبري والهوية الثقافية السورية»، وذلك في السادسة من مساء اليوم في قاعة محاضرات مكتبة الأسد الوطنية بدمشق. ويشارك في الندوة التي يديرها إسماعيل مروة، كل من سحر شبيب وحسن الأحمد وعسان كلاس.

ولدت الحفار في دمشق في عام ١٩٢٣ في بيت عُرف بالسياسة والوطنية، وهي أديبة قاصة وروائية وشاعرة وباحثة ومحققة وكاتبة سيرة، والدها لطفى كان أحد أقطاب الكتلة الوطنية أيام الانتداب الفرنسي وبعد الاستقلال. وناشياً في البرلمان السوري عدة دورات، ووزيراً للمالية والداخلية ورئيساً للوزراء عام ١٩٣٩.

تلقت دراستها الابتدائية والإعدادية والثانوية في مدرسة راهبات الفرنسيين في دمشق، أتقنت خلالها اللغة الفرنسية وتعلمت الإنكليزية، وكان لمكتبة والدها الغنية بكتب التراث العربي فضل كبير في إنماء وتوسيع معارفها وثقافتها.

وإضافة إلى الفرنسية والإنكليزية مكنتها إقامتها في إسبانيا من تعلم اللغة الإسبانية، وهذا ما مكنتها من إلقاء محاضرات في مدريد وبرشلونة عن المرأة العربية في التاريخ.

أسست عام ١٩٤٥ جمعية «مبرة التعليم والمواسة» التي أخذت على عاتقها تربية الأطفال اللقطة منذ ولادتهم وحتى بلوغهم السابعة من العمر، وشاركت في عدة مؤتمرات اقتصادية اجتماعية عالمية، كما شغفت بالموسيقى العالمية وتعلمت العزف على البيانو على يدي الأستاذ بيلينغ الروسي وكانت قد عرفت أبجديته وهي طفلة على أيدي راهبات.

نشرت أولى مقالاتها وهي في السادسة عشرة في مجلة «الأحد» التي كان يصدرها إيليا شاغوري بدمشق، وجريدة «أصداء سورية» التي كانت تصدر بالفرنسية، وكتبت مذكراتها بالعربية وهي في السابعة عشرة تحت عنوان «يوميات هالة».

كتبت في معظم الفنون الأدبية، وتتوعد كتبها بين القصة القصيرة والرواية والسيرة والشعر والمقالة والدراسة الأدبية والتحقيق... فمن قصصها القصيرة «حمران» ١٩٥٢ و«زوايا» ١٩٥٥ و«الغريبة» ١٩٦٦ و«حزن الأشجار» ١٩٨٦.

ومن رواياتها «عينان من إشبيلية» ١٩٦٥ و«البريق المر» ١٩٧٥، ولها في السيرة «نساء متفوقات» ١٩٦١ و«عنبر ورماد» ١٩٧٠ و«جورج صائد» ١٩٧٩ و«مي زيادة أو مأساة النوبغ» ١٩٨٧.

## «المرأة في الأندلس»

الوطن

يقدم مجمع اللغة العربية بدمشق محاضرة بعنوان «المرأة في الأندلس» يلقيها رضوان الداية، وذلك في الثامنة عشرة والنصف من ظهر اليوم في قاعة أحمد منيف العائدي في حي المالكي.

## نورهان بإطلالة ساحرة



الوطن

الفنانة اللبنانية نورهان بأحدث جلسة تصوير خضعت لها، حيث بدت بإطلالة ساحرة وأنيقة وجذابة.

## من دفتر الوطن

### هدنة مع الحزن!!

عبد الفتاح العوض



يساورني شعور قوي أن أحد أسباب اجتهاد البشر في إقامة الأعياد واتخاذ أيام مناسبات سنوية يحتفى بها، إنما ليعملوا «هدنة مع الحياة». لا أحد من الفلاسفة ولا المفكرين ولا من الأدباء على مر التاريخ عرف عنه الفرح والابتهاج بالحياة، كذلك عرف عن الأنبياء أنهم أهل ابتلاء وحزن. في أغلب الأحيان وبالآرقام لم تنقص نسبة الفقر بشكل كبير وكذلك لم تنقص نسبة الأمراض وكذلك لم تنقص الفوارق بين الأغنياء والفقراء بشكل يمكن أن يلحظه البشر.

حدث تغيرات بين الشعوب فقد يكون الفقر في مكان وينتقل إلى مكان آخر وقد تتغير الأمراض وما إن يتم السيطرة على مرض حتى تظهر أنواع أخرى وبالمحصلة اعتادت الشعوب أوجه القصور في حياتها.

حتى على مستوى الأفراد نقول بالحس الشعبي إنه لا أحد «تكلم معه».. لا شك أن ثمة أفراداً أفضل من غيرهم ظروفًا وحياة لكن لو وجدنا مقياساً مثل قياس ضغط القلب لوجدنا الأشخاص لديهم معدل حزن طبيعي أو معدل مشاكل طبيعي وأغلب الناس يقعون ضمن المعدل.

طبعاً لا شك أنه سيكون منا من لديه ارتفاع ضغط الحزن... وسيكون لدينا فعلاً مرضى مشاكل.

لكل هذا ومن خلال معرفة البشر بمدى انتشار الأحران فيما بينهم وجدوا واحدة من الطرق المباشرة للتخفيف منها وعقد هدنة مع الأحران لفترات معينة.

في هذه الفترات يتم تأجيل الحديث في المشاكل والتفوق عليها بتجاهلها واستخدام الزمن في المعركة معها.

عندما بدأت الشعوب بإعلان الأعياد كانت تتصاهى مع الطبيعة.. عيد البذار وعيد الحصاد وعيد القمر... في فترة أخرى كانت أعياد دينية، وهي الأكثر شيوعاً لكن مع وجود الدول القومية أصبحت هناك أعياد ومناسبات وطنية.

وفي الوقت ذاته استمرت أعياد غرائبية مثل عيد ضرب الجيران... وهناك عيد للتأمل حيث يمنع فيه حتى الكلام.. بالمحصلة الشعوب تفننت في خلق الأعياد.

ولعل عيد رأس السنة واحد من الأمثلة التي تتعامل معها الناس بشكل خاص.. يصنعون أو يتصنعون فيه الفرح.. وغالباً يتم التعامل معه على أنه عنوان البدايات الجديدة والتفائل بالماضي من الأيام.

بينما إذا نظرت إليه بواقعية مفردة فليس هو أكثر من موعد ليوم تال لا أكثر واقترب من النهايات... النهايات النهائية.

كل ما يتعلق بالأعياد يمكن أن تنظر إليه من زوايا مختلفة لكن اختار البشر طريقة جميلة للتعامل مع الأعياد على أنها مناسبة للفرح وهدنة مع الحزن.

وهذه واحدة من الطرق التي يتجامل فيها البشر على الحياة.. أيها المحتالون على الحياة... كل يوم وأنتم في عيد.

### أقوال:

- قلبي الذي لم يزل طفلاً يعاتبني.. كيف انقضى العيد وانقضت ليلته؟
- يا فرحة لم تزل كالطيب تُسكّرني.. كيف انتهى الحلم بالأحزان والتهية؟ «فاروق جويده».
- هل تعرف كيف صدر الأمر بحرمانتنا من السعادة؟ - بهاء طاهر
- في العيد تزلزلي تهاني العيد.. يدعى سعيد فيه غير سعيد - النجفي
- يقيم الجانين الأعياد ليستمتع بها العقلاء - حكمة إيطالية

## أكثر من استهلاك الحمص

إكالات

أكدت الدراسات أن الحمص يحتوي على مواد قادرة على تشكيل وقاية من سرطان الثدي، فضلاً عن احتوائه على مواد تؤمن استقرار تأثير هرمون الأستروجين، وخاصة في فترة انقطاع الطمث، ما يجعله أكثر أهمية للنساء.

ويشدد الأطباء على ضرورة احتياك الحمص ما لا يقل عن مرتين في الأسبوع، ولو بحفنة صغيرة وذلك لاحتوائه على حمض الفوليك الذي يعوق تشكل الخلايا السرطانية، ويحمي البنية ويمنع تشكل الأورام في الجسم.

ويشير الخبراء أن البعض يحتفظ بالحمص الذي نقع فيها الحمص اعتقاداً باحتوائه على فيتامينات، إلا أنه في الحقيقة يحتوي على مواد سامة، مؤكدين ضرورة نقع حبات الحمص في مياه الشرب ليلة واحدة قبل طهيها، كي تطرح المواد السامة التي يصعب على المعدة هضمها، ومن ثم ينبغي التخلص من تلك المياه وعدم استخدامها في عملية الطبخ.

وينصح الأخصائيون النساء على وجه الخصوص بالإكثار من استهلاك الحمص لما يحمله من تأثير وقائي كبير في منع تشكل سرطان الثدي، وحل مشاكل من قبيل الغثيان والدوار والصداع أيضاً، مشيرين إلى أن استهلاك الحمص يمكن أن يؤثر بشكل إيجابي في هرمون السعادة ومنع الشعور للاكتئاب، وينظم الكوليسترول ويفتح الأوعية الدموية ويحمي عضلة القلب، ويقلل من أعراض التعب الدماغية والعقلي، ويعزز قوة الذاكرة ويسهل القدرة على التعلم.

## أريانا غراندي تحطم الأرقام القياسية

إكالات



نجح كليب للمنجم أريانا غراندي في تحطيم الأرقام القياسية على مستوى المشاهدات عبر الإنترنت، إذ وصل عدد المشاهدين إلى ١٠٠ مليون بعد أربعة أيام فقط على إطلاقه، ليسجل بذلك محطة ذهبية مشرفة في تاريخ تطبيق Vevo المتخصص في فيديوهات الموسيقى في العالم. وأعلن موقع يوتيوب أن الكليب حقق أيضاً أرقاماً قياسية إذ بات الفيديو الأكثر مشاهدة في وقت قياسي، بحيث شاهده أكثر من ٥٥ مليون شخص خلال أول ٢٤ ساعة.

## عدم تنظيف الأسنان يسبب السكتات القلبية

إكالات

كشفت دراسة طبية حديثة أن المصابين بأمراض اللثة، أكثر عرضة للإصابة بالنوبات القلبية والسكتات الدماغية. وأكدت الدراسة أن تنظيف الأسنان، يمنع حدوث الإصابة بأي نوبات أو سكتات دماغية. وبحسب الدراسة فإن الذين يستخدمون معجون الأسنان يقل احتمال إصابتهم بالتهابات بنسبة ٢٦ بالمئة مقارنة بغيرهم، بسبب تأثيره في نسبة بروتين «سي التفاعلي» في الجسم، وهو مؤشر الإصابة بنبوة قلبية أو سكتة دماغية.

## إدراك فوائد الرياضة يساعد على زيادة النشاط

إكالات

وجدت دراسة أسترالية أنه كلما تفهم الناس فوائد ممارسة التمرينات الرياضية كانوا أكثر نشاطاً من الناحية الجسدية. وقالت كبيرة الباحثين ستيفاني سكويب إن النشاط الجسماني المنتظم يحد من خطر الوفاة لأي سبب من الأسباب بنسبة ٣٠ بالمئة، ومن خطر الإصابة بأمراض مزمنة خطيرة مثل أمراض القلب بنسبة ٣٥ بالمئة ومرض السكري من النوع الثاني بنسبة ٤٢ بالمئة وسرطان القولون بنسبة ٣٠ بالمئة.

وأشار الباحثون إلى أن النشاط الجسدي المنتظم يزيد أيضاً من متوسط العمر ويحسن من الحالة البدنية والصحية بشكل عام. وتمكن الباحثون من الربط بين ١٤ مرضاً وتراجع النشاط الجسدي من بين ٢٢ مرضاً يمكن أن يصاب الإنسان بأي منها عندما لا يمارس الرياضة كثيراً، وتوصلوا إلى أنه كلما تمكن المشاركون من الربط بشكل صحيح بين بعض الأمراض وتراجع النشاط الجسدي كانوا أكثر نشاطاً وممارسة للتمرينات.

وقال الباحثون إن مبادرات تحسين الصحة ينبغي أن تهدف إلى زيادة الوعي بأنواع الأمراض المرتبطة بعدم ممارسة تمارين رياضية.

## سبب العدوانية لدى المراهقين

إكالات

وصل علماء روس من جامعة الدون الحكومية التقنية إلى اكتشاف جديد يمكن أن يساعد على التعامل مع عدوانية الشباب في المستقبل.

واكتشف الباحثين الروس دور جين «MAOA»، الموجود على الكروموسوم «X»، الذي يعمل كزناد يتحكم في حال نشاطه بحالات السلوك العدواني لدى المراهقين.

وأضاف العلماء إن هذا الجين حتى في أقل حالات نشاطه، يؤدي إلى سلوك معاد للساند في المجتمع عادة، ويؤدي أيضاً في حالات فرط نشاطه إلى انضمام المراهقين إلى عصابات، ويولد لديهم رغبة مستمرة للدخول في مشاجرات وغيرها من مظاهر السلوك العدواني البشري.

كما وجد الباحثون أن ٩٨ بالمئة من المراهقين، يحملون هذا الجين بنسب منخفضة من النشاط. وستسمح هذه الدراسات، وفقاً لعلماء الوراثة، بفهم أفضل لسلوكيات المراهقين، وستساعد على تطوير تقنيات خاصة للتعامل مع عدوانية الشباب.

## ميريام عطا الله تطلق «ظالم»



الوطن

أطلقت الفنانة السورية ميريام عطا الله أغنية جديدة بعنوان «ظالم» من كلمات الشاعر جاك إبراهيم والحان سراج دباغ. الأغنية مارلية جزراوية وهي واحدة من ألوان الغناء السوري، تُعنى بقرات الجزيرة السورية، لها هويتها ونغماتها الموسيقية الفريدة.

## التوأم الأكثر تطابقاً نيويان

### الزواج من رجل واحد

إكالات

يعتزم التوأم الأكثر تطابقاً في العالم الزواج من رجل واحد تربطه بهما علاقة منذ ٦ سنوات، إلا أن القوانين، التي تمنع تعدد الزوجات، لا تزال تحول دون إتمام هذا الزواج.

ووجهت آنا ولوسوي دي سيكي (٣٣ عاماً) نداء لإيداع التعاطف معهما عبر وسائل التواصل الاجتماعي، للسماح لهما بالزواج من صديقيهما المشتركين بيرن، بعد أن اصطدما بالعواقب القانونية. وتحدثت الفتاتان التوأم: «لدينا شريك واحد ونود الزواج منه يوماً ما، لكن القانون في أستراليا يقول إننا لا نستطيع، إذاً ماذا نفعل؟».

ونشر التوأم مقطعاً مصوراً قالتا فيه: «لدينا مشكلة فريدة من نوعها. نريد أن نتزوج من رجل واحد»، ما أثار موجة من التفاعل عبر وسائل التواصل الاجتماعي محلياً وعالمياً.

وبيّما تحظر أستراليا تعدد الزوجات بموجب قانون الزواج لعام ١٩٦١، بصر التوأم، وهما من مدينة بيرث، أنهما كانتا دائماً تتفكران في الزواج من بن والارتباط به معاً للأبد.

وكان بيرن يعيش على بعد ٤٠ دقيقة بالسيارة من الأختين التوأم، قبل أن ينتقل ووالدته للعيش معها في عام ٢٠١٧. وقالت التوأم إن بيرن يعاملهما بشكل متساوٍ تماماً.