

اليوم ندوة «رضا سعيد أحد مؤسسي النهضة العلمية»

الوطن

تقيم وزارة الثقافة ندوة «قامات في الفكر والأدب والحياة» الشهرية السابعة بعنوان «الدكتور رضا سعيد أحد مؤسسي النهضة العلمية ورئيس الجامعة السورية الأول» وذلك في السادسة من مساء اليوم في قاعة المحاضرات في مكتبة الأسد الوطنية بدمشق.

ويشارك في الندوة التي يديرها د. إسماعيل مروة كل من د. سامي مبيض ود. نبيل طعمة ود. وائل بركات.

ولد رضا سعيد في دمشق وتوفي فيها (١٨٧٦ - ١٩٤٦) ترأس الجامعة السورية وبلدية دمشق وترأس أيضاً أطباء الخطوط الحديدية السورية. درس المرحلة الابتدائية في المدرسة الرشدية العسكرية ثم غادر إلى اسطنبول ليدرس المرحلة الإعدادية في المدرسة الطبية العسكرية ليتخرج فيها عام ١٩٠٢.

سُمي بعد تخرجه مساعداً للسريبات العينية في المدرسة الطبية العسكرية ثم معاوناً لأستاذ أمراض العين وفي بدايات عام ١٩٠٨ رفع إلى رتبة (قول أغاسي). وأوفد في أواخر عام ١٩٠٨ إلى باريس للتخصص بالأمراض العينية حيث درس في مستشفى (اوتيل ديو) فمكث فيها سنتين عين على أثرهما طبيب عيون في المستشفى العسكري المركزي في دمشق. ثم اشترك رضا سعيد في حرب البلقان وأسندت إليه بعد انتهائها رئاسة أطباء الخط الحديدية الحجازي ولاحقاً الخطوط الحديدية السورية. وحينما قامت الحرب العالمية الأولى (١٩١٤ - ١٩١٨) سمي رئيساً لبلدية دمشق.

السيمفونية الوطنية السورية بقيادة فنزويلية

الوطن



تحبي الفرقة السيمفونية الوطنية السورية أسسها موسيقية بقيادة المايسترو الفنزويلي جيساردو إيسترادا مارتينيز وبمشاركة المغني الفنزويلي وعازف الباصون ريكاردو لوكوه، وذلك مساء اليوم الساعة الثامنة على مسرح الأوبرا في دار الأسد للثقافة والفنون.

ويتضمن البرنامج مجموعة من الأعمال الموسيقية الألبية لأهم مؤلفين من أميركا اللاتينية، حيث تؤدي الفرقة أعمال موسيقية من «كولومبيا، البرازيل، الأرجنتين، بيرو، كوبا، فنزويلا، مكسيك، جامايكا...».

يعتبر مارتينيز من قادة الأوركسترا الصاعدين على مستوى عالمي واسع، وهو حائز جائزة «العصا الذهبية» في المسابقة الدولية لقيادة الأوركسترا، ٠٣ (باراغواي) - إسبانيا) كما تم تكريمه في مسابقات دولية أخرى كمسابقة الدانوب الدولية لقيادة الأوركسترا (بودابست، هنغاريا) حيث حصل على الجائزة الثانية وجائزة خاصة من الأوركسترا. وفي مسابقة البحر الأسود (كوستانتا - رومانيا) وصل إلى المرحلة النهائية وحصل على الجائزة الخاصة من الأوركسترا.

ولد في كاراكاس - فنزويلا في ٥ آب ١٩٨٠، وفي عمر مبكر تلقى تدريسيًا معقداً على آلة الكمان وقد تبعته لاحقاً دراسة الآلات الإيقاعية. ونتيجة لتجربته في المشروع المشهور عالمياً «إل سيستيا»، حصل على خبرة فريدة في الأوركسترا والعمل التربوي الموسيقي في بلده، ما دفعه إلى الاهتمام بتدريس جيل الشباب وهو الأمر الذي يتابع العمل به بنجاح على الصعيد العالمي.

لديه أعمال ألها بأصناف موسيقية متنوعة، وكان إعجابه بالموسيقى الشعبية الفنزويلية المهتم له لتأليف عدة أعمال أوركسترا.

قهر خلف وعودة إلى الدراما البدوية



الوطن

تعود الممثلة السورية النجمة قمر خلف إلى الدراما البدوية بتأديتها دور البطولة في مسلسل «صقار» المقرر تصويره خلال الأيام القليلة القادمة إلى جانب الممثل النجم رشيد عساف.

من دفتر الوطن

أحزاب ما يطلبه الجمهور أو الوطن!!

عبد الفتاح العوض



لعل رسالة حزب البعث من إجراء انتخابات على مستوى الفرق تبدو واضحة جداً.. رغم ما قيل أو سيقال عن هذه الانتخابات وعمّا يمكن أن يأتي بعدها، إلا أن الفكرة الرئيسة أن البعث يريد أن يبدأ مرحلة جديدة.

صحيح في سنوات سابقة بل متكررة من حياة الحزب جرت هذه الانتخابات على مستويات أعلى، لكن الظروف الحالية تجعل لها معنى آخر ومختلفاً، مؤداها وكلمة السر فيه.. «الديمقراطية».

تعالوا نبتعد أكثر في المشهد.

فكرياً وتنظيماً كل الأحزاب.. إما أنها تأخذ دور القائد والمنور والوجه والرافعة الثقافية والاجتماعية.. وتعتبر عن ذلك بتعبير النخب التي تقود.. أو الطليعة كما اختار أن يسميها البعث التي تلعب دوراً تويرياً، وذلك زمن كان فيه الكثير من هذه الأحزاب التي ترى في بورها قيادة الناس وتتقيهم ورفع مستواهم، وإما أحزاب أخرى تقرا الشارع وتعرف حاجاته وتعبّر عنها وفي الدول الديمقراطية الصوت الانتخابي له صهاده وفاعليته، فإن كثيراً من الأحزاب لعبت هذا الدور وتم إطلاق تسمية لطيفة لكنها واخرة، حيث سميت الأحزاب «الشعبوية» وهي الأحزاب التي تلعب على وتر ما يطلبه الجمهور.. وفي السنوات الأخيرة حققت هذه الأحزاب مكاسب كثيرة ونالت مقاعد ما كانت تلحظ بها قبل سنوات.

لا شك أن النوعين من الأحزاب يسعيان إلى «السلطة» لكن الفارق أن أحزاباً تطرح أفكارها وتحاول تسويقها لدى الناس.. أو أحزاباً تجد بضاعتها لدى الناس وتقول لهم: سأنتهي ما «تشتبهون»!

تعالوا نتحدث عن سورية؛ بمعنى آخر أحزاب ما يطلبه الجمهور أو أحزاب ما يتطلبه الوطن.

هل لدينا أحزاب من هذا النوع أو ذلك أولاً.. وإذا كنا نتحدث عن البعث فإن السؤال: أي حزب يريد أن يكون في المستقبل.. يتفق الناس وينورهم ويقودهم؟ أو حزب يريد أن يتبنى الطروحات الشعبية؟

بل السؤال أبعد من ذلك إذا كان بالإمكان خلق مزيج سحري يؤدي فيه البعث الدورين كليهما تحت ضغط الحاجة والضرورة والظرف. ثم إنه وفي البعد الأكثر التصاقاً بالواقع مدى إمكانية تحقيق خطوات الديمقراطية في بلد تعصف فيه وحوله تيارات متباينة الأفكار والمصالح والولاءات.

رأي يقول: إن الديمقراطية قدر وضرورة وحل ولا شيء غيرها يخرجنا مما نحن فيه.

ورأي آخر يقول: إن الديمقراطية «جميلة» لكن لم نتعلمها حتى الآن ولم نستعد لها، والأسوأ أن تطبيقها الآن يشبه عمرة «مرضى» للدخول في مسابقة الماراتون! قابلت قبل الحرب كان أقل طاقية وأقل تشبهاً وأقل تضاداً.

وإن الديمقراطية الآن ستكون مجرد تكريس محلي، لكل أمراض المجتمع، ولنا في لبنان والعراق وغيرها أمثلة شاحضة، حيث الشعارات «بمقاطعة» والتطبيقات بنية طائفية وعشائرية!

أعي أن هذه الزاوية طرحت مجموعة من الأفكار الإشكالية، وفيها أسئلة عن مستقبل سورية.. لكن الشيء المهم أن أغلب الأحزاب كلاً على حدة أو السورين معاً وجميعاً مدعوون لمناقشة صافية النبات وعالية السقف تجيب عن هذه الأسئلة من خلال مشروع وطني.. واقعي بما فيه الكفاية ليتحيز.. وطموح بما فيه الكفاية ليجمعنا نحو المستقبل.

واقترح أن يتم تغيير اسم حزب البعث العربي الاشتراكي إلى اسم حزب البعث الجديد.

أقوال:

- قبل أن تنشأ في الأمة ديمقراطية سياسية، يجب أن تسبقها الديمقراطية الاجتماعية.
- أعطوا المرأة الحق في التصويت وخلال خمس سنوات سيكون لديك ضريبة على العزوبة.
- آلة السياسة سعة الصدر.

حافظ على

أسنانك

باستخدام العلكة

وكالات

أعلن أطباء روس أن مضغ العلكة بعد كل وجبة لمدة ١٠ - ١٥ دقيقة سيساعد على الحفاظ على أسنان صحية وعلى سلامة عضلات المضغ، كما عليك اختيار العلكة المحتوية على الحد الأدنى من السكر والأصباغ الاصطناعية. كما يساعد مضغ العلكة على تجويف الفم بفضل إفراز اللعاب، بالإضافة إلى ذلك، فإن كثيراً من بقايا الطعام في الفم تنتصق بالعلكة.

وحذر الطبيب من استخدام العلكة بدلاً من فرشاة الأسنان، وقال: «لتنظيف كامل، بالطبع، أنت بحاجة إلى فرشاة أسنان، وخطي تنظيف الأسنان». مضغ العلكة له مزاياه، فمثلاً يبقي عضلات المضغ في حالة جيدة ويزيد من تدفق الدم في اللثة ويعطي شعوراً بالانتعاش بعد تناول الطعام.

من جانبه قال الطبيب من جامعة سيتشونوف، اليكسي بوفيفروف: مضغ العلكة آمن للمعدة، والمهم هو عدم ابتلاعها وعدم مضغها طوال اليوم. ويجب الامتناع عن مضغ العلكة في حال أمراض اللثة، فإذا كانت أسنان المريض غير ثابتة فلن يستفيد من العلكة ولا ينصح استخدام العلكة مضغاً للأشخاص ذوي الوظيفة الصعبة لعضلات المضغ. والآن تتم مناقشة تصنيع العلكة مع الإضافات الطبية، منها البكتريا الطبيعية.

شيرين عبد الوهاب تنفي حملها



وكالات

بعد جدل كبير حول سبب غيابها عن الإعلام ومواقع التواصل الاجتماعي والأخبار المتداولة عن حملها بطنها من الأول من زوجها الفنان حسام حبيب، كشفت الفنانة شيرين عبد الوهاب للفرقة الأولى حقيقة الأمر ونفته بشكل كامل. وقالت خلال إحياء أحد حفلاتها: «أنا لست بحامل».

منتجات تحميكم من الشيخوخة

وكالات

يعد دراسة النظام الغذائي لدى المعمرين وجد الباحثون أن إطالة العمر تعتمد على تناول منتجات تحتوي على مضادات للاكسدة. ويأتي في المرتبة الأولى، الشاي الأخضر الذي يحتوي على أكبر كمية مضادات للاكسدة، وينصح بشربه كل يوم، لأنه عامل مساعد لعمليات الأيض. بالإضافة إلى ذلك يحتوي التمر على ٢٣ نوعاً من الحموض الأمينية بما في ذلك التربوتان، المسؤول عن المزاج الجيد والصحة النفسية.

محاضرة للبانة مشوح في مجمع اللغة العربية

الوطن

تلقي الدكتورة لبانة مشوح محاضرة بعنوان «إشكالية ترجمة المشترك اللفظي في القرآن الكريم» وذلك في الثانية عشرة من ظهر اليوم في قاعة المحاضرات في مجمع اللغة العربية.

تأثير الهواتف على الساعة الداخلية للجسم

وكالات

ادعى عالم أعصاب بارز أن المخاوف من أن التعرض للضوء الأزرق للهواتف المحمول قبل النوم هو المسبب في النمط الفوضوي للنوم، لا أساس لها من الصحة. وقال البروفيسور راسل فوستر، مدير معهد النوم والعلوم العصبية في جامعة أوكسفورد أن تأثير الضوء الساطع المنبعث من الهواتف الذكية والأجهزة اللوحية وأجهزة الكمبيوتر، على ساعات النوم، «مستبعد للغاية»، لأن ضوء الشاشة ليس قوياً بما فيه الكفاية للتأثير على الدماغ.

وبدلاً من ذلك، أشار إلى أن المدة التي يمكن أن يقضيها الأشخاص على الأجهزة، والتي تعمل بمثابة محفز، هي التي يمكن أن تحدث الفارق، في ما يتعلق بالنوم. وقال إنه بناء على البيانات المتاحة ودراسة أجرتها جامعة هارفارد، يحتاج الناس إلى الكثير من الضوء لفترة زمنية طويلة لتعطيل إيقاعهم اليومي، وهي الساعة الداخلية التي تعمل على مدار ٢٤ ساعة لتنظيم فترات النوم واليقظة، وفقاً للضوء والظلام. وأوضح أن الأوضاع المظلمة ومرشحات الشاشة تجعل المستخدمين يعتقدون أنه من الأيمن استخدام الأجهزة الإلكترونية إلى وقت متأخر من الليل، وهو ما دفع الكثيرين إلى الاعتقاد بأن الضوء المنبعث من الأجهزة الإلكترونية هو المسبب في أنماط النوم الفوضوية، لكن الحقيقة هي أن تلك الأجهزة لا تنتج ضوءاً ساطعاً بدرجة كافية للتأثير على الساعة الداخلية للجسم، وبالتالي فإن المدة التي يقضيها المستخدم في تصفح الأجهزة هي السبب الفعلي في إلحاق الضرر بالساعة البيولوجية.

الصحافة العالمية تشيد بهند صبري



وكالات

تناولت الصحافة الإسبانية والعالمية أداء الفنانة التونسية هند صبري في فيلم «نورا تحلم» الذي نجح في نيل إعجاب جماهير مهرجان سان سباستيان الدولي بإسبانيا، حيث شاهد ١٥٠٠ مشاهد في عرضين ليومين متتابعين بواقع ٧٥٠ مشاهدا للعرض الواحد، وقوبل بتصفيق متواصل مدة عشر دقائق في العرضين.

خمس فوائد

من تناول الجوز

وكالات

يحتوي الجوز على مجموعة من أهم الفيتامينات والمعادن التي يحتاجها الجسم، ما يجعله من أكثر أنواع الطعام إفادة لصحة الإنسان. الجوز مصدر رئيسي لفيتامين ب٦، بالإضافة إلى الحديد والكالسيوم والزنك، كما يحتوي على أحماض دهنية وبروتينات مهمة للجسم.

ووفقاً لما ذكرته خبيرة التغذية الأميركية مانيث إيرايت، تناول أونصة واحدة من الجوز، يؤمن ٨ بالمئة من الاحتياجات اليومية للألياف.

ويمكن للجوز أن يفيد صحة القلب، لكونه مصدراً جيداً للأوميغا ٣، كما أن له تأثيراً إيجابياً على حركة الأمعاء ويبقي من التعرض للإمساك والواسير، وكونه غنياً بالألياف، فهو يقلل مخاطر الإصابة بسرطان القولون. وبفضل احتوائه على دهون صحية وألياف، فإنه يساعد على تعزيز الشعور بالشبع وإبطاء امتصاص الغلوكوز في الدم، ما يحد من استهلاك السرعات الحرارية، وبالتالي يساهم في خسارة الوزن.

تناول كمية قليلة من الجوز يومياً، ساهم أيضاً في تزويد الجسم بجرعات عالية من المعادن المطلوبة لمقاومة هشاشة العظام، حيث يحتوي على نسبة من النحاس الذي يعزز كثافة العظام.

ومع احتوائه على مواد «بوليفينول» المضادة للاكسدة، يحمي الجوز من بعض الأمراض، كما يساهم في تقليل الالتهابات.