

## رضوان عقيلي في «باب الحارة»



الوطن- تصوير: طارق السعدوني

الممثل السوري المخضرم رضوان عقيلي صاحب التجربة الطويلة في الدراما السورية ينضم إلى أسرة «باب الحارة» ليتابع العطاء الفني المتميز الذي عرف به.

## «واقع الفن التشكيلي السوري» ضمن مشروع نوافذ ٣

الوطن

يخصص مشروع نوافذ ٣ جلسته الثانية لهذا العام لمناقشة واقع الفن التشكيلي بمشاركة كل من الأساتذة سعد القاسم وطلال معلاً وجورج كامل وإدارة الزميل إريس مراد وذلك في تمام السادسة من مساء اليوم في قاعة المحاضرات بمجمع دمر الثقافي. ويتحدث المشاركون عن التجارب المهمة التي مرت على الساحة التشكيلية السورية وأسماء أخرى مازالت تتمسك بالهوية التشكيلية السورية، وما بين اليوم والأمس سيكون موضوع الجلسة التي تحت عنوان «واقع الفن التشكيلي السوري» وجميع المشاركين لهم شأنهم في الساحة الفنية السورية سواء من ناحية الكتابة أم صناعة اللوحة أو متابعة هذا الفن الجميل والمرغوب عالمياً منذ عصور.

## «أمير البرق» سعيد يوسف في ذمة الله

الرجسة - دحام السلطان



تعت الأوساط الفنية الموسيقية الفنان الكبير ابن مدينة القامشلي بمحافظة الحسكة، الموسيقي المبدع سعيد يوسف الشهير «بأمير البرق» عن عمر ناهز ٧٣ عاماً. ويعتبر الفنان الراحل أول من أدخل آلة البرق إلى الجزيرة السورية، التي تأثر بها تأثراً كبيراً، بعد أن كان يستعمل إلى أحيانها عن طريق عمالقة العزف الموسيقي المرتبط بها، من أمثال الملحن السوري محمد عبد الكريم والعراقي محمد عارف واللبناني محي الدين بعيون. وشارك الراحل في العديد من المهرجانات والملتقيات الفنية داخل القطر وخارجه، من أبرزها احتفالية الدوحة عاصمة للثقافة العربية عام ٢٠١٠ التي انطلقت تحت شعار «الثقافة العربية وطناً والدوحة عاصمة لها»، وحينها قدم الراحل يوسف مقاطع موسيقية رائعة على آلة البرق على مسرح قطر الوطني، ولاقت ساعتهما صدى إعلامياً وجمهورياً كبيراً في الدوحة. وللموسيقي الراحل ثلاث مجموعات

## مسنة صينية تجازف بحياتها بسبب كورونا

وكالات

قامت مسنة صينية بالزول من الطابق الثامن في بناية شاهقة، هرباً من ابنها الذي حبسها في غرفتها خوفاً عليها من الإصابة بفيروس كورونا. وأوضحت تقارير أن السيدة صاحبة الـ٦٢ عاماً تعاني من اضطراب الانقسام في الشخصية، ورغم خطورة الموقف، هبطت السيدة بسلام إلى الأرض بأمان. ولم تصب بأي أذى. ووقع الحادث في مجمع سكني في منطقة هوانغبى في مدينة ووهان، وبمبادرة من مسؤولي الصحة في المنطقة هوانغبى في مدينة ووهان، تم إرسال المصابين بفيروس كورونا على الصعيد العالمي، بلغ ٧٨ ألفاً و٨٦٦ شخصاً، توفي منهم ٥٩٢ شخصاً، فيما شفي حتى الآن ٢٥ ألفاً و١٢٨ شخصاً.



## من دفتر الوطن

مسؤول وأرقام..

فرنسا- هراس عزيز ديب

نحن نعيش اليوم ثورةً تكنولوجيةً نخشعها به العالم الرقمي. ليس من عبث تم الزج بالرقم في هذا التوسيف، فهو لا يستند فقط لبيديه أن التقنيات الذكية تتعامل بلغة الواحد والآخر، لكن كلمة رقم بحد ذاتها هي دلالة على الدقة. كذلك الأمر فإن الواقع الذي نعيشه يبدو فيه الرقم كحجر أساس في تكريس مصطلح الشفافية التي يجب أن تبني عليها أهداف الإصلاح الإداري والاقتصادي، فالاستشهاد بالرقم يجب أن يستند لمعطيات وإحصاءات قد تحتمل هامش خطأ بنسب طبيعية، هذا عادي ولا ينتهك المصداقية، ما دام هناك تبريرات لكل الجداول التي أعطينا الرقم النهائي.

خلال هذه الحرب على سورية، قرأنا وسمعنا الكثير من التصريحات التي تتحدث بالأرقام عن خسائر بليارات الدولارات في الوزارات التي تعتبر منجم ذهب، أو البنى التحتية للوزارات غير المنتجة وكه سبب الحرب. بالتأكيد نعلم تماماً أن للحرب خسائر، لكن من يريد أن يتحدث بالأرقام فعليه أن ينشر البيانات المنطقية التي أوصلتنا لهذا الرقم، تحديداً في ظل غياب روح الثقة بين المواطن والمسؤول فقد يرى البعض هذه الأرقام أشبه بشراء البضاعة بطريقة «الدوكة»، تنفق على الفرز والاهتمام وصولاً لفرضية مداورة الفشل والهدر وتعليقه على بند الخسائر.

ما يلت النظر أن هذا النوع من الاستعراض بالتصريحات ليس مرتبطاً فقط بالسلطة التنفيذية، بل تعدته لتصل إلى الجهات النقابية، كأن تخرج تصريحات تتحدث عن أن الطبيب السوري الواحد يكلف الدولة خمسين مليون ليرة سورية، هنا علينا أن نقف ونتمعن بهذا المبلغ الهائل، والذي يعني ببساطة أن الكلفة السنوية للطالب خلال سنوات الدراسة الست في كلية الطب هي أكثر بقليل من ثمانية ملايين ليرة سورية، لتصبح الكلفة الشهرية يحدود سبعة آلاف ليرة سورية، هذا المبلغ يساوي بالدولار إذا ما أخذنا السعر التقضي للمصرف المركزي السوري لا السعر العادي، لأننا حينها سنحصل على رقم أكبر، فإن الكلفة الشهرية لطالب الطب هي ألف دولار، أي تسعمئة وخمسون يورو تقريباً.

بصراحة، هذا الرقم الهائل يدفعنا لتحمل مسؤولياتنا كمواطنين بسطاء في السعي لإيجاد مخرج توفيق هذا الهدر الحكومي والمقترح هنا بسيط جداً: في دولة كفرنسا فإن التسجيل السنوي للطالب هو بحدود مئتي يورو أي ستة عشر يورو في الشهر، وقد لا يزيد المصروف الشهري للطالب مع المسكن لأكثر من أربعمئة يورو، علماً أن فرنسا تعتبر من أعلى الدول الأوروبية، إذا تعالوا لنرسل كل طلاب الطب إلى دولة أوروبية ما لمتابعة دراستهم ونقل كليات الطب في سورية بسبب هذه الكلفة الهائلة، أو تحولها لمراكز إحصاء ودراسات اقتصادية عساهما تحطينا أرقاماً دقيقة يوماً ما، عندها سنوفر في كل طالب أكثر من خمسمئة يورو! ألا يحتاج هذا الرقم- إن كان دقيقاً- التفكير بطريقة مختلفة؟

في الخلاصة: قد نتفق على أن هذه المفارقات العجائبية في التعاطي مع الرقم ليست في هذا المجال فحسب، ربما تتعداها للكثير من المجالات التي مازالت ترتبط بالعبارة الشهيرة «مازلنا الأرخص بين الدول»!

المشكلة بمثل مزادوات كهذه أنها لا تكفي فقط بتقريب المجهودات الحقيقية للدولة السورية ودفاعها المستميت طوال عقود عن فكرة «حق المواطن»، إن كان في التعلم أو الاستشفاء أو غيرها، لكنها تتعداها لمشكلة أعمق عندما يكون التعاطي مع الرقم هو نوع من اللامبالاة بالمتلقي، هنا تبدو الكارثة أصعب تحديداً أن هناك من لا يزال غير مقتنع بأننا لا نعيش عالم الرقم فحسب، لكننا نعيش العالم الرقمي، فالتصريحات لم تعد حبيسة أوراق الصحف ونشرات التثقيف الحزبية!

## اكتشاف علاقة

## المشي بفقدان

## الوزن

وكالات

تشير دراسة إلى أن المشي ١٠ آلاف خطوة في اليوم ليس «صعبة سحرية» لمنع زيادة الوزن. وبعد اتخاذ خطوات يومية للعيار الذهبي، بالنسبة لأولئك الذين يحاولون تحسين صحتهم، لكن الباحثين الأميركيين وجدوا أن عدد الخطوات غير كافٍ لانقاص الوزن. وأشار فريق البحث إلى أنه على الرغم من أن المشي يعد وسيلة فعالة لحرق الطاقة، إلا أن كمية السعرات الحرارية التي يتناولها الفرد يومياً، هي التي تتحكم في ارتفاع أو انخفاض الوزن. ويساعد المشي ١٠ آلاف خطوة على حرق نحو ٥٠٠ سعرة حرارية فقط، لكن الخبراء ما زالوا يوصون بالسعي للحصول على عدد كبير من الخطوات اليومية لأنها تدفع الناس إلى اتباع أنماط حياة نشطة وأقل استقراراً، ما يؤدي إلى فوائد صحية جسدية وعقلية أخرى غير فقدان الوزن.

ودرس الباحثون من جامعة بريغام يونغ، في ولاية يوتا، بيانات نحو ١٢٠ طالباً جامعياً، خلال الأشهر الستة الأولى من العام الدراسي.

وارتدى المشاركون عدادات الخطوات، وساروا بين ١٠ آلاف و١٢٥٠٠ خطوة على مدى ٦ أيام في الأسبوع، طوال ٥ أشهر ونصف الشهر. وتبع الباحثون خلال مدة الدراسة كمية السعرات الحرارية التي يستهلكونها، وأوزانهم بشكل أسبوعي.

## شيرين عبد الوهاب تنفي شائعة حملها



وكالات

نفت الفنانة المصرية شيرين عبد الوهاب شائعات حملها التي انتشرت مؤخراً بشكل مؤكد، مؤكدة أن أميتها أن تتجلب طفلاً من زوجها الفنان حسام حبيب بسبب حجمها الكبير له، وقالت: «الناس من كثر حبها في الكابل ده نفسها يشوفوا بنته أطفال وأنا بفولكم ادعولي من قلبكم أن يزلوني رينا بطفل من حسام، وأضاف في قائلة: «في انتظار اللحظة العظيمة دي وأول ما تحصل مخيلته أول حد يعن».

## قرد يفر من عملية تنهي خصوبته

وكالات

هرب قرد البابون، من ساحة في سيدني (أستراليا)، كانت توصله إلى مستشفى خاص بالحيوانات لإجراء عملية قطع القناة المنوية، التي كانت ستنهي خصوبته. ووقع الحادث في الطريق إلى المستشفى، حيث تمكن القرد من فتح قفل الساحة والهروب مع اثنتين أخريين كانتا معه. وقال وزير الصحة في نيو ساوث ويلز براد هازارد: إن الإناث وافقت القرد البالغ من العمر ١٥ عاماً لإبقائه هادئاً. ويبحث المسؤولون عن الحيوان حتى قام شاهد عيان بتصوير مقطع فيديو للحيوانات الثلاثة قرب موقف للسيارات، حيث تم القبض عليهم بعد ساعة تقريباً من فرارهم.

## تناول الملح

## يقي من الإصابة بأمراض القلب

وكالات

كشفت دراسة حديثة نشرتها المجلة الطبية البريطانية، أنها وجدت دليلاً قوياً على ما يمكن أن يحدث إذا تم تقليل الملح في الأطعمة التي تتناولها. وأعلنت الدراسة أنه لم يقتصر تأثير خفض الصوديوم الغذائي فقط على خفض ضغط الدم لدى المصابين بارتفاع ضغط الدم الحالي، بل أيضاً خفض ضغط الدم لدى الأشخاص الذين لم يتعرضوا للخطر بعد. وخلفت الدراسة بنتيجة مفادها أنه كلما زاد التخفيف من تناول الملح، زاد انخفاض ضغط الدم.

وحول الدراسة قال أخصائي القلب الدكتور إيسيلما فيرغوس من مستشفى ماونت سيناي بنيويورك، الذي لم يشارك في الدراسة، إن هذا أمر كبير في عالم الوقاية الأمراض. وأضاف فيرغوس: إن «أهمية هذه الدراسة هي أنها توضح أن انخفاض الصوديوم يؤدي إلى خفض ضغط الدم على نطاق واسع بين فئات متعددة، وليس فقط في المجموعات التي كانت في البداية تعتبر حساسة للملح، مثل الأميركيين من أصل إفريقي».

وشكلت هذه الخلاصات نتائج مهمة بشكل خاص بالنظر إلى المبادئ التوجيهية المتبعة الصادرة عن جمعية القلب الأميركية، حيث كان يتم تشخيص ارتفاع ضغط الدم عندما يكون الرقم الأعلى (الانقباضي) في ١٤٠ والعدد السفلي (الانقباضي) ٩٠، أما الآن فيعتبر ضغطك مرتفعاً إذا كان ضغط الدم ١٣٠/٨٠. وأشار فيرغوس خلال حديثه إلى أنه عندما يكون الضغط بمعدل ١٣٠/٩٠ أرى تغييرات بالفعل في الأوعية الدموية، في الكلى (ويحدث بعض من تصلب الشرايين، لذلك فإن ضغط الدم في نطاقه الأدنى مفيد». وبين أن تقليل الملح في الطعام يؤدي إلى انخفاض ضغط الدم، واكتشفت الدراسة أن انخفاضاً أكبر في ضغط الدم سجل لدى من هم أكثر عرضة للخطر، مثل كبار السن، الذين يعانون من ارتفاع ضغط الدم الحالي والأميركيين من أصل إفريقي.

## فرض «غرامة غريبة» على مربي مواش

وكالات

أقر مربي أغنام اسكتلندي بتهمة إساءة معاملة حيوانات، بعدما ظهر في مقطع مصور وهو يلطم خروفين في الوجه، بحسب ما قالت جمعية الرفق بالحيوانات، وغرم وليام بروان (٥٩ عاماً) بر(٧١٥ دولاراً) بموجب قانون صادر العام ٢٠٠٦ حول رفاء الحيوانات، بعدما أقر بالحق أي بخروفين في مزرعته الواقعة جنوبي إدنبرة في عام ٢٠١٨. وأجرت التحقيق الجمعية الاسكتلندية لمكافحة معاملة للحيوانات بوشية، المخولة برقع قضايا إلى المدعين العامين يشتبه فيها بحصول معاملة وحشية.

## أيقونة التنس الروسي شارابوفا تعلن اعتزالها



وكالات

أعلنت لاعبة التنس الروسية، ماريا شارابوفا، التي فازت في خمس بطولات كبرى لكرة المضرب، اعتزالها عن عمر يناهز ٣٢ عاماً. وتحل شارابوفا حالياً المرتبة ٣٧٣ في تصنيف اتحاد لاعبات التنس المحترفات، يذكر أن الرياضية الروسية قالت سابقاً، إنها لن تتوقف وستواصل اللعب. إلا أنها أعلنت قرار الاعتزال عبر مجلة «فانيتي فير»، حيث كتبت في المقال «التنس - أنا أودع».

## ثلاث مواد غذائية

## لحماية القلب

وكالات

وفقاً للدكتور وليم بي من جامعة هارفارد، تجب إضافة ثلاث مواد غذائية وهي الأسماك الدهنية، الشاي والشوكولا الداكنة، إلى النظام الغذائي لحماية القلب. حيث إن «ما يقرب من نصف سكان العالم البالغين يعانون من أمراض القلب والأوعية الدموية. ومن أجل الحفاظ على القلب بحالة صحية جيدة، يجب أن تكون حذرين في اختياراتنا اليومية وخاصة فيما يخص المواد الغذائية». وينصح الخبير وليم بي، بضرورة إضافة ثلاث مواد غذائية إلى النظام الغذائي من أجل الحفاظ على صحة القلب والأوعية الدموية.

السمك الدهني- يوفر تناول السمك الدهني أحماض أوميغا-٣ التي هي أفضل أنواع الدهون وأكثرها فائدة لصحة عضلة القلب. هذه الأحماض غير المشبعة تخفض مستوى الدهون الثلاثية وترفع مستوى الكوليسترول «الجيد»، ويمكنها منع تراكم الصفائح الدموية، التي تسبب ضيق الشرايين. ويقول الخبير، «يجب السعي إلى تناول وجبة أو وجبتين من السمك الدهني في الأسبوع». الشاي- وفقاً للدكتور بي، تناول الشاي، هو أفضل طريقة للحفاظ على القلب بحالة جيدة. لأن مركبات الفلافونويد الموجودة في الشاي الأسود والأخضر تساعد وتحسن تدفق الدم وتخفف من التهابات الأوعية الدموية. الشوكولا الداكنة- يؤكد الدكتور بي أن الشوكولا الداكنة التي فيها نسبة الكاكاو ٧٠٪ وأكثر، تضمن حماية للقلب بفضل نسبة فلافانول الكاكاو العالية فيها، التي تخفف من تراكم لويحات الكالسيوم في الشرايين مسبباً تصلبها.