

«سورية رماد ونور»



افتتح في صالة المركز الثقافي العربي بمدينة السويداء معرض فني للفنانات التشكيلية ميساء شيا بعنوان «سورية رماد ونور». وضم المعرض نحو ٤٠ لوحة فنية تناولت البيئة السورية وجماليتها إضافة إلى تصوير ندائيات الحرب العدوانية على الشعب السوري وما خلفته من آثار وخاصة على شريحتي النساء والأطفال. يشار إلى أن المعرض يستمر حتى السادس عشر من الشهر الجاري.

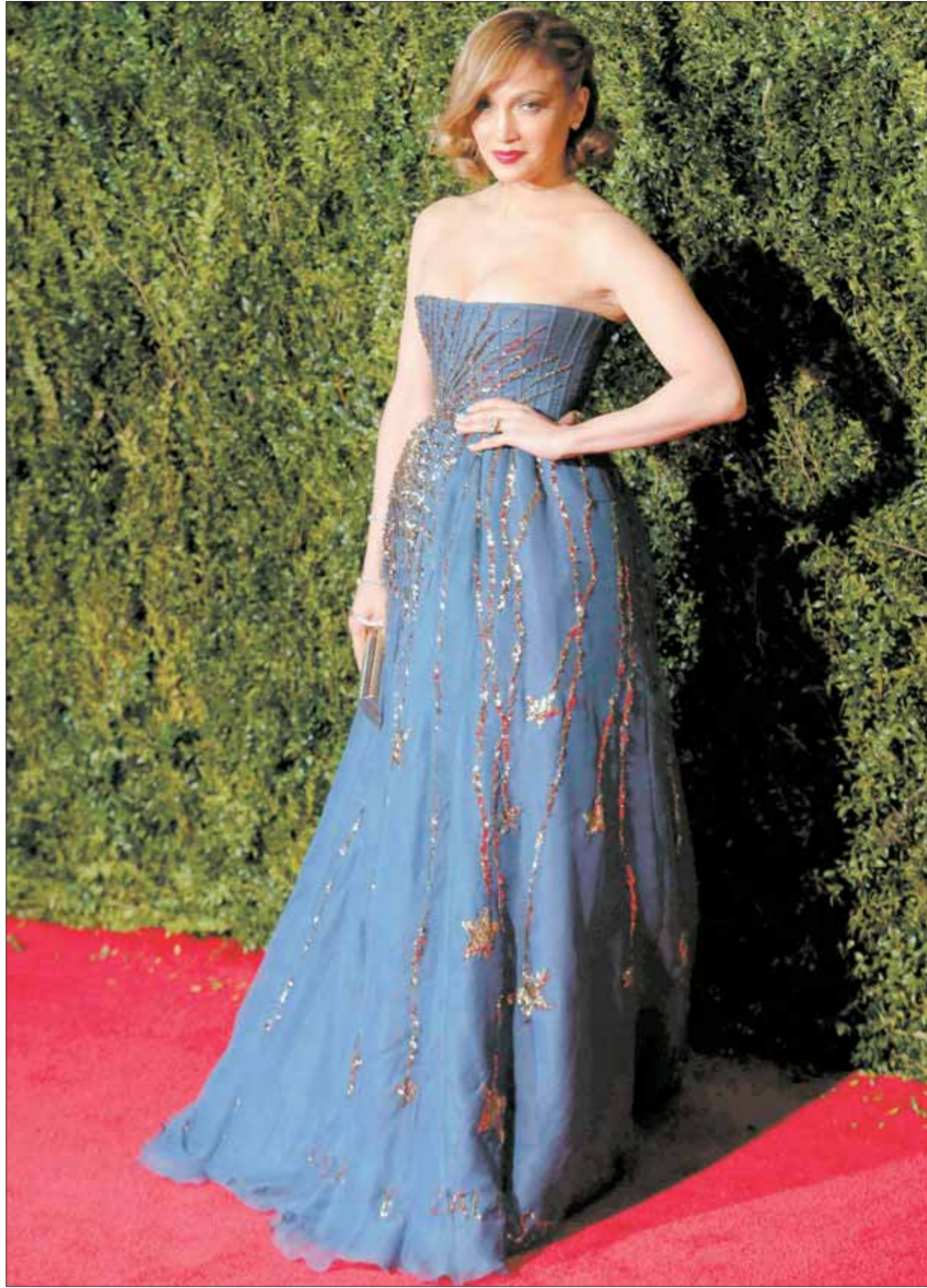
يوم السياحة السوري في إيطاليا

تنظم وزارة السياحة بالتعاون والتنسيق مع رابطة الجالية السورية في إيطاليا فعالية «يوم السياحة السوري» في مدينة أسني في الفترة بين ٨ و١٨ حزيران الجاري. وتتابع الوزارة بالتنسيق مع الجالية والجبهة الأوروبية للدفاع عن سورية التحضيرات لاستمرار إقامة فعالية يوم السياحة السوري للمرة التاسعة في المدن الإيطالية حيث ستفتح الفعالية في صالة المعارض التابعة لبلدية أسني يعرض الصور الضوئية تحت شعار «كنوز الآثار السورية تراث للإنسانية» التي تشرح للجمهور الإيطالي هجسية التنظيمات الإرهابية بتدمير الآثار السورية والبنية التحتية. يشار إلى أن فعالية يوم السياحة السوري انطلقت بداية في مدينة تورنتو الكندية منذ عام تقريباً ونقلتها وزارة السياحة إلى دول العالم بهدف إيصال صوت سورية الحقيقي للغرب لوقف تصدير الإرهاب الذي لم يجلب إلا الخراب والدمار للإنسان والحضارة.

عدم تنظيف الأسنان يهدد بالجلطة القلبية

بيّنت نتائج تجربة فريدة أن إهمال الاعتناء بصحة تجويف الفم والأسنان يؤدي إلى نتائج وخيمة على صحة الإنسان، أكثر مما كان يتوقع سابقاً. والشخص الذي لا يعتني بنظافة أسنانه، فإنه، إضافة إلى التسوس والتهاب اللثة، يمكن أن يصاب بأمراض القلب. كما أن جهاز مناعة الجسم يضعف بدرجة كبيرة نتيجة التهابات تجويف الفم، التي يمكن أن تتحول إلى مزمنة، وبالتالي تؤثر سلباً في الجهاز العصبي مسببة خللاً في نشاطه المعرفي. اشترك في هذه التجربة ٢٠ شخصاً قسّموا إلى مجموعتين، الأولى استخدمت وسائل العناية بتجويف الفم وتنظيف الأسنان، والثانية منعت من استخدام هذه الوسائل تماماً لمدة أسبوعين. بعد انتهاء هذه المدة بينت تحاليل عينات الدم المخوذة منهم أن كريات الدم البيضاء لدى المجموعة الثانية، التي تقوي جهاز المناعة في الجسم، كانت أضعف بكثير من الموجودة في دم أفراد المجموعة الأولى. يقول البروفيسور ين تشايل: إن هذه التجربة تبين بوضوح، أن عدم تنظيف الأسنان خلال ١٤ يوماً فقط يسبب ظهور التهابات في تجويف الفم، وهذا يشير إلى احتمال ظهور التهابات في مختلف أنحاء الجسم بسبب ذلك. التهابات في رد فعل الجسم على مسبب المرض لفترة قصيرة، ولكن عندما يتعرض الجسم إلى هذه الالتهابات باستمرار، وخاصة عندما يصبح التهاب اللثة مزمناً، فإن هذا يهدد بالإصابة بأمراض مختلفة، مثل مرض السكري وأمراض القلب والأوعية الدموية، وحتى الخرف.

جينيفر لوبيز بإطلالة سنديريلا



النجمة العالمية جينيفر لوبيز خلال حضورها حفل توزيع tony awards في برودواي بإطلالة ساندريلا في القصة الخرافية المعروفة، حيث ارتدت فستاناً مكشوفاً بخصره الضيق وتنورته الطويلة المنقحة بلون أزرق كلون الملابس البحرية، مزينا بنجوم وخيوط ذهبية.



من دفتر الوطن

سيمفونية فرح وسط الحزن

عصام داري

تتراكم الهموم والأحزان، تصبح سيلاً يجرف في طريقه بقايا فرح من زمن رحل ويبدو أنه لن يعود، وتتبخّر أيام كانت كل عمرنا وحبنا وليالينا الطويلة التي سهرناها نكتب الرسائل ومشاريع قصائد عشق لم تكتمل. حياتنا مهما طالت سنواتها، مجرد محطات يتوقف فيها قطار العمر، منها الفرح، وأغلبها الحزن، وربما كان بعضها محطات استراحة وتأمّل وإعادة ترتيب الحسابات والأولويات وفق تطور منطقي طرأ على هذه الحياة.

نكتشف بعد أن شارف قطارنا على بلوغ محطاته النهائية، أننا أمضينا أعواماً عديدة بلا هدف نسعى إلى تحقيقه، أو عمل نفيد منه، ونفقد الآخرين به. كان لدينا كل الوقت لنفعل الكثير، ونحول أحلامنا إلى حقائق وواقع ملموس، إلا أننا كنا نُؤجل تلك الأعمال إلى الغد، أو بعد الغد، «فالعمر أماننا طويل» والعمر بيخلص والشغل ما يخلص» كما كنا نبرر تقاعسنا وتكاسلنا. وهكذا يدهاننا الوقت لنصطدم بالحقيقة الجارحة والقاسية: فالعمر يكاد ينتهي من دون أن نحقق شيئاً ذا قيمة، وإن الأحلام ظلت أحلاماً ورنديّة جميلة، لكن الواقع كان غير ذلك. هل لحظات الحب والمرح والفرح التي صنعناها، أو التي توافرت لنا وعشنا ثوانيتها ودقائقها هي التعويض عما فات، وعن سنوات طويلة صرفناها من بنك حياتنا بلا طائل ولا هدف محدد وجوهري؟ اليوم، وسط حزن جديد، بل أحزان جديدة وفدت علينا على غير انتظار، نعلن فعل الندم على ما راح، بل على ما ضيعناه عن قصد أو غير قصد، لكنه ضاع وما عاد ينفع الندم.

ها نحن نقف على الأطلال كما شعراء العصور القديمة نبكي مجدداً ربما لن نستدركه أبداً على المستوى الشخصي، وعلى مستوى وطن لم نعرف كيف نحسنه ونصونه كي لا تتسرب إليه أسراب الجراد، وقطعان الغيلان وشذات الأفاق ووحوش عصور العتمة والجهل والتخلف. لكن الفرصة لم تتبخّر بعد، مع علمنا أننا قد تأخرنا كثيراً، وكنا حتى الآن لا نقدر نعمة العمر الممنوح لنا على هذه الأرض، فأسرفنا في إضاعة السنوات من دون أدنى تفكير في الغد القريب والبعيد، وبتنا نندرك اليوم أن أعمارنا محدودة جداً مهما طالت، ورسالتنا في الحياة تتطلب منا ترك بصمة قبل الرحيل الأخير ليذكرنا من سيأتي بعدنا، ومن لا يفعل ذلك فسكون حياته ومضة في الزمن لا يتبناه إليها أحد. على الرغم من الأحزان الساكنة فينا، والفرص التي أضعتها في مدى سنوات العمر، وعلى الرغم من كل الأضواء المزروعة في دروبنا التي كانت تقودنا إلى فردوس جميل على الأرض، لن يدخل اليأس إلى القلوب المؤمنة بقدرتنا على اجتراح المعجزات لصنع غدنا بعدما أضعنا أمسنا. سنرصد مستقبلنا بزرعات جمال مشغولة بقلوب عاشقة، ونزين أيامنا القادما بلوحات حب لا تعرف الكراهية والأحقاد، وتعزف سيمفونية فرح رائحة الألحان، فالفرح هو القادر وحده على هزيمة الأحزان والهموم، ونحن شعب يعشق الحياة والحرية والفرح.

دانييلا رحمة: قلبي يدق لأحدهم



أعربت مقدمة برنامج «إكس فكتور» دانييلا رحمة عن سعادتها بالعودة إلى البرنامج بعدما غابت الأسبوع الماضي بسبب زفاف شقيقها في أستراليا. وقالت: «بصراحة الأسبوع الماضي استيقظت الساعة صباحاً بتوقيت أستراليا وكان موعد عرض البرنامج بتوقيت بيروت. وعندما جلست لأشاهد الحلقة وجدت أن الجميع هناك استيقظ أيضاً ليتابع «إكس فكتور» علماً أنه في ذلك اليوم كان زفاف شقيقي». وأضافت: «بدأنا بمنابعة الحلقة، ففشرت بسعادة لأن الجميع هنا في البرنامج شعروا بغياي واشتاقوا لي وقالوا عني كلاماً رائعاً.. وبعيداً دعمت عيني!» وعن موعد زفافها بعد أن احتفلت بزفاف شقيقها، ردت قائلة: «لا أعرف.. إن شاء الله قريباً.. قلبي يدق لأحدهم..»

الضوضاء تسبب ارتفاع الضغط

قالت دراسة اقتصادية جديدة: إن تقليل مستويات الضوضاء الخطيرة، وهي من الأسباب التي قد تؤدي للإصابة بارتفاع ضغط الدم وأمراض القلب في الأجزاء الأكثر ضجيجاً من الولايات المتحدة، قد يوفر أكثر من ثلاثة مليارات دولار سنوياً. وقال ريتشارد إل. نيتزل، الذي قاد فريق الدراسة: «بذلت الكثير من الجهود لمكافحة تلوث الهواء وتخفيف العبء الذي يمثله على الصحة العامة.. لكن يبدو أن الضوضاء لم تأخذ القدر نفسه من الاهتمام». وأضاف: إن المستويات المرتفعة من الضوضاء ترتبط بتراجع الحالة الصحية، ويشمل ذلك الإصابة بأمراض القلب، ربما لأن اضطرابات النوم تسبب الإجهاد وتعوق دورة الدم في الجسم.

افتتاح مطعم

يقدم أطباقاً من الحشرات

افتتح في مدينة كارديف البريطانية مطعم فريد يقدم لزبائنه أطباقاً من الحشرات فقط، كالجراد والصراصير والجنادب والديدان وغيرها. ويشهد الطعم إقبالاً مرتفعاً حيث يقف الناس في الطابور للدخول إليه، حتى إن العاملين فيه لا يتمكنون من تلبية الطلبات بسرعة.

حولت دفترها إلى فستان

حولت إيرين بيزلي البالغة من العمر ١٨ عاماً دفتر الواجبات المنزلية في مادة الرياضيات إلى ثوب ارتدته في حفل تخرجها لمساعدة غيرها من الفتيات في الحصول على التعليم، وكتبت إيرين التي تعيش في كندا على الثوب بالقلم الأحمر: «لقد تلقيت تعليمي، وليس كل امرأة لديها هذا الحق». لم يقتصر الأمر عند دفاعها عن حقوق المرأة وحاجة جميع الفتيات في الحصول على التعليم الثانوي، بل كانت تجمع أملاً لصندوق مالالا الذي بدأت به الناشطة الباكستانية في حملتها لمساعدة جميع الفتيات في تلقى تعليم جيد.

تلميذ باء اسماً

ذهلت مدرسة ثانوية ليبينية عند استقبال تلميذ جديد تبين أن لديه ٤١ اسماً. وأقادت صحيفة «قليبين دابلي إنكوويرر»، أن أحد تلاميذ مدرسة مدينة أوردانيتا الثانوية في الـ١٥ من العمر ولديه ٤٠ اسماً إضافة إلى شهرته. ولفتت إلى أن للصبى أحياناً في الـ٢١ وأحياناً في الـ٢٥ ولكل منهما ٢٠ أسماء. وأشار الوالد، روفينو راميل، إلى أن قراره إطلاق أسماء طويلة على أولاده كان لإعطاء درس للحكومة بشأن المرونة. وأوضح أنه يوم توجه لتسجيل ابنه، أعطاه الموظفون ورقة لا تتسع لاسم طويل فسألهم «ماذا لو أردت إطلاق اسم طويل عليه»، وكان الجواب «لا يمكنك ذلك»، وعندما اتخذ القرار باختيار أسماء طويلة جداً لكل أولاده.

هل تغني كارول سماحة لطفلتها؟



أشارت الفنانة اللبنانية كارول سماحة إلى أنها تفكر جدياً بتحضير ألبوم غنائي للأطفال مستقبلاً، وجواباً عما إذا كانت تحضر اليوم أغنية لطفلتها قالت سماحة: «لا، حقيقة للغاية لأن لم أشعر برغبة في كتابة أغنية لها، ربما لأنني لم أرها بعد. لكنني أفكر جدياً بتحضير ألبوم غنائي للأطفال. ولفتت كذلك إلى أنها ستستشري اليوم الفنانة نانسي عجرم «شخط شخايبط» لابنتها وخصوصاً أنه يتضمن أغاني باللغتين اللبنانية والمصرية» قائلة إن «أغاني الأطفال التي يتضمنها الألبوم جميلة».

ما الكمية

القصوى من الكافيين يومياً؟

قال مركز استعلامات المستهلك الألماني: إنه ينبغي الابتعاد عن البالغون الأصحاء أكثر من ٤٠٠ ملليغرام من الكافيين يومياً، مع مراعاة ألا تزيد كمية الكافيين على ٢٠٠ ملليغرام في المرة الواحدة. وأوضح المركز أن كمية ٢٠٠ ملليغرام تعادل قرح إسبرسو دبل مع قطعة شوكو لا صغيرة أو اثنين إلى ثلاثة أقداح من القهوة أو نحو لتر من الكولا. وأضاف المركز: إن تجاوز الكمية اليومية القصوى من الكافيين له على المدى الطويل تأثير سلبي في الجهاز العصبي؛ حيث إنه يؤدي إلى سرعة الاستشارة والعصبية والشعور بالتوتر والقلق واضطرابات النوم. ويحظر على الأطفال الصغار تناول المشروبات المحتوية على الكافيين، في حين ينبغي على الحوامل والمرضعات تناول هذه المشروبات بحمية معتدلة؛ حيث توصي الهيئة الأوروبية لسلامة الأغذية بالابتعاد عن الحمل كمية تزيد على ٢٠٠ ملليغرام من الكافيين يومياً، لا تحلق أضراراً بالجنين.

الكربوهيدرات سر الصحة

استنتج علماء أستراليون من نتائج الدراسة العلمية التي أجروها، أن تناول الكربوهيدرات هو مفتاح طول عمر الإنسان وصحته الجيدة. بينت نتائج الدراسة أن الحمية الغذائية المنخفضة البروتينات تعطي الفوائد نفسها التي تعطيها الحميات الغذائية ذات السعرات القليلة. وكانت نتائج دراسات سابقة قد بينت أن تحديد السعرات يحسن عملية التمثيل الغذائي في الجسم ويطلق العمر. ولكن ليس بإمكان الجميع مراعاتها، إضافة إلى أنها قد تضر أحياناً بالصحة. إن تناول كمية صغيرة من البروتينات والكربوهيدرات الجيدة قد يصبح أفضل إستراتيجية غذائية للإنسان. وكما هو معلوم فإن البيض أفضل مصدر للبروتينات الجيدة، إضافة إلى اللحوم البيضاء والحليب وفول الصويا. أما الكربوهيدرات الجيدة فأفضل مصادرها هي الفواكه والخضراوات والبقول والحبوب الكاملة، ويفضل الابتعاد عن السكر والخبز الأبيض والمعجنات.