

وسام الاستحقاق السوري لخالد الأسعد

تكريماً من الرئيس بشار الأسد للشهادة، يمنح وسام الاستحقاق السوري من الدرجة الممتازة لعالم الآثار الباحث خالد الأسعد، بحضور نائب رئيس الجمهورية نجاح الطار في حفل تسليم الوسام لأسرة الشهيد الذي يقام في الثانية عشرة من ظهر يوم غد الأربعاء القادم.

مصطفى الخاني في حملة «حقي أتعلم»



قام الفنان مصطفى الخاني بزيارة مقر مشروع (مسار) حيث عمل مع الأطفال الذين يتبعون ورشة عمل مكثفة لاكتشاف وتنمية المواهب المميزة، وقام بإعطائهم بعض التمارين التي لها علاقة بالتعلم عن طريق اللعب، ثم جلس معهم وتناقشوا فيما عملوا عليه وتبادلوا الملاحظات. وأكد الخاني أنه في داخل كل شخص فينا يوجد مبدع، ولكن علينا أن نعرف أولاً في أي مجال هذا الإبداع الكامن داخلنا، هل هو فني أو علمي أو رياضي أو أدبي... الخ، ومن ثم كيف نستطيع الانتباه إلى هذه القدرة الإبداعية وتنميتها، ووضعها في المسار الصحيح. وقال الخاني إنه بوجود أطفال كهؤلاء، وبوجود مواهب كهذه، وبوجود مبدعين كهؤلاء، فنحن على يقين بوجود غد سوري أجمل. وشارك الفنان مصطفى الخاني مع الأطفال في حملة «حقي أتعلم» التي وبمنااسبة عودة افتتاح المدارس تدعو الجميع للمساعدة على عودة كل طفل إلى مقاعد الدراسة، فكما يقول الخاني هذه مسؤوليتنا جميعاً دون استثناء، ويجب أن نقوم جميعاً بواجبنا في هذا المجال.

انطلاق معرض «إشراقات سورية»

انطلقت أمس في فندق الشيراتون بدمشق فعاليات معرض «إشراقات سورية» الذي تقيمه لجنة سيدات الأعمال في غرفة صناعة ريف دمشق. وأوضحت الغرفة في بيان لها أن المعرض الذي يستمر ثلاثة أيام مخصص لدعم الأسر الفقيرة وورش العمل المبتدئة.

طلب تدخين سيجارة قبل إعدامه

ذكرت صحيفة «ديلي ميل» البريطانية أن من أغرب المشاهد التي صاحبت تنفيذ الكويت حكم الإعدام ضد ثلاثة أشخاص في موقف للسيارات، كان مشهد إصرار أحدهم وهو يدخن بشراهة سيجارته لحظة تنفيذ الحكم. وأوضحت الصحيفة في مقال تحت عنوان «سيجارة أخيرة.. ثم حبل المشنقة»، أنه تم إعدام الأشخاص الثلاثة في موقف للسيارات في أول عملية إعدام بالكويت منذ ست سنوات، وأن الأشخاص الثلاثة كانوا سعودياً وبابستانية، فيما كان الشخص الثالث من «البدون»، وأنهم أدبوا جريمة قتل، مضيفة: إن الثلاثة اقتديوا لتسلق عدد من الدرجات لتوضع المشائق حول أعناقهم.

إيرين هايز في «إيمي» ٢٠١٥



الممثلة الأميركية إيرين هايز خلال توزيع جوائز إيمي الفنية ٢٠١٥ الذي تقام فعالياته في لوس أنجلوس في كاليفورنيا. (رويترز)



من دفتر الوطن

لؤلؤ على الأرصفة!

عصام داري

وجعنا بحجم الدنيا وأحزاننا تعادل مساحة الكون، وصارت دمعتنا أكبر من مساحة الأفجان، نحول بين ليلة وضحاها إلى ريشة وسط العواصف والأعاصير، نظير نحو مجهول المجهول، ومن عتمة إلى نور يعمي الأبخار، ومن وهم الحياة إلى حقيقة الموت. نسير على دروب من تراب وماء، نتحدى الهلاك فيخطف ملاك الموت أرواحنا ويتركها وديعة بين الأرض والسماء.

نغرق في الأسئلة قبل أن يبتلعنا البحر، صار البحر وحشاً يتغذى باللحم الطري، وتتمتع وحوش البشر بجنوننا وفوضانا وامتثاننا الجهل والخرافة، نصبح وجبة سهلة للغيلان والغريان وقطاع الطرق وشذاذ الأفاق ورفاق الظلمة، وتجار الدماء والدمار، وأصحاب القلوب المتحجرة.

ينفرط عقد اللؤلؤ على أرصفة العالم، وتذهب حياته كل واحدة في اتجاه، ربما ضاع بعضها في مجاهل الأمكنة، أو سرقتها موج غادر ليصنع منها حكاية موت عابر للقارات، لكنها هربت وفضلت الرحيل إلى أفق جديدة تعرف قيمة الروح البشرية، وتحسن التعامل مع الصافير والفرشاش.

من سعيد الحيات التي تدرجت فوق بلدان غريبة بعيدة عن ساحات الأمان، تحمل سيلاً من مفاجآت وأقدار ودروب تؤدي إلى عوالم التيه الأبدية.

من سيستعيد طفولة انتهكت براءتها وسط ليل طويل مظلم ليس له عد أو نهار، ولا يعرف إشراقه شمس وسطوع قمر ونعمة ناي حزين؟

قلت قبل أيام: إننا نتبعثر كعقد لؤلؤ فمن يعيد جمع عقدنا المتناثر على كوكب الأرض المترامي الأطراف؟ من يسترجع اللؤلؤ المنثور قبل أن يحوله الأعراب والأعراب إلى تراب ورماد مسحوق؟

عقد الجواهر المسافرة في أربع جهات الأرض سيستعيد نفسه من جديد، سينهض كطائر الفينيق ليخرج من رماد إلى نور ليصنع أسطورة جديدة، هي تراكم أساطير التاريخ، بل هي التاريخ، الماضي والحاضر على قسوته وعذاباته، والمستقبل الذي يولد من رحم هذا الحاضر.

لم نعد نستعيد أمجاد الماضي، ولم نعد قادرين على ذلك، لأن الحاضر سرقنا بهموه ومشاكله حيث نسينا من كنا، ونسينا كيف يمكننا أن نبنى على الأسس التي بناها الأجداد.

تعلمنا فقط كيف نهدم ونخرب وننشر الفساد الذي صار طريقة عيش وأسلوب ارتقاء نحو الهاوية، الهاوية التي تندرج فيها مع كل يوم يمر من حياتنا التي يغرق قلة في العسل و.. رعد العيش، وتعيش الأكثرية الساحقة على الكفاف.

وجعنا بحجم الدنيا، ليس لأن عقد اللؤلؤ انفرطت حياته على أرصفة العالم فقط، بل لأننا نعيش أوجاعنا وسط قهقهات تلك القلة التي تمتص دماءنا وتضع دماءنا في المصارف العالمية بتكوتاً وجرار ذهب.

فهل من طبيب يداوي جراحنا، ويخفف أوجاعنا وآلامنا؟ هل من قوة سحرية كما في الأساطير تنقذنا من الزمن الغادر الذي يطحننا بين قطبي الرحي؟

أعيدوا لنا الصفاء والنقاء وخذوا نصف أعمارنا، أعيدوا طفولتنا رداً لنا البراءة قبل أن تنتشر سورية في أرض الله الواسعة، أغيثونا قبل فوات الأوان وضياح ما هو اليوم برسم قدر لا يرحم، فهل من مغيث من الأرض أو من السماء؟

بوسي: انفصالي عن نور الشريف كان جسدياً

الأسماك تقلل فرص الإصابة بالاكنتاب

كشفت دراسة علمية حديثة أن الأشخاص الذين يتناولون الكثير من الأسماك هم أقل عرضة للاكنتاب، ووجد الباحثون أن الرجال الذين لديهم نظام غذائي غني بالأسماك انخفض لديهم خطر الإصابة بالاكنتاب بنسبة الخمس (٢٠٪)، في حين شهدت النساء انخفاضاً في خطر إصابتهن بالاكنتاب بنسبة السدس (١٦٪).

فسر الباحثون نتائجهم قائلين إن الأحماض الدهنية أوميغا ٣ الموجودة في الأسماك قد تغير من بنية أغشية الدماغ، كما تعمل على تعزيز نشاط الناقلات العصبية، مثل الدوبامين والسيروتونين، وكلاهما يشارك في خفض خطر الاكنتاب. ويؤثر الاكنتاب في ٣٥٠ مليون شخص تقريباً في العالم، ومن المتوقع أن يصبح السبب الرئيسي الثاني لاعترال الصحة بحلول عام ٢٠٢٠، وفقاً لمنظمة الصحة العالمية. وأضاف الباحثون إن الجودة العالية من البروتين والفيتامينات والمعادن الموجودة في الأسماك قد تساعد أيضاً في داء هذا المرض، على حين أن تناول الكثير منها قد يكون مؤشراً على اتباع نظام غذائي صحي ومغذٍ أكثر.



كشفت الممثلة المصرية بوسي أنها لم تعرف سبب انفصالها عن الراحل نور الشريف حتى الآن، فقد كان الأمر بمنزلة إجازة زوجية. وأضافت: إنها عادت لبعضها بعد طلاق ٨ سنوات، والسبب لعودتهما أنها انفصلا جسدياً فقط، ولكن روحياً كانا يتقابلان بشكل مستمر، ويجمعهما العديد من رحلات السفر سواء الخاصة برحلة علاج الممثل الراحل أو الترفيهية التي تجمع الأسرة بأكلها. كما أشارت إلى أن السنوات التي ابتعدت فيها عن الشريف كانت الأصعب وتقدم عليها كثيراً.

أول عملية زرع رأس في العالم

يستعد فريق طبي إيطالي - صيني لإجراء أول عملية زرع رأس، مؤكداً أن هذه العملية هي الأولى من نوعها على صعيد العالم. وما زالت المباحثات بشأن هذا الموضوع مستمرة، إذ إن أخلاقيات المهنة قد وقفت عائقاً تجاه العملية، لأن الأعضاء التي سيتم استخدامها هي لبعض الأشخاص الذين تنزل فيهم أحكام الإعدام. وقال رين (الطبيب الصيني) لوكالة فرانس برس: «ثمة الكثير من المعلومات المتداولة عبر الإعلام عن عزمنا الأيديولوجية إجراء الجراحة بحلول سنة ٢٠١٧، لكن ذلك يصح فقط في حال جرت كل خطوة سابقة لذلك بالطريقة الفضلى».

علاج للسكري يحد من الإدمان على الكحول

أعلن فريق من الباحثين السويديين أن دراستهم الحديثة أظهرت أن هرموناً يستخدم في علاج السكري والبدانة قد يساهم في الحد من الإدمان على الكحول. وفي هذه الدراسة، أجرى الباحثون في مستشفى غوتبورغ الجامعي تجارب على فئران وجرذان مختبر، بينت منافع كانت مجهولة للهرمون المعوي «جي.إل.بي.١». ويقول العلماء إن هذا الهرمون يسرع إنتاج مادة الأنسولين التي يتسبب نقصها أو غيابها بمرض السكري. وبحسب هذه التجارب، يمنع هذا الهرمون الكحول من تسريع إنتاج «الدوبامين»، وهو هرمون يرسل إلى الدماغ إشارات رضا خلال استهلاك الكحول أو الطعام. أما عند الجرذان، فقد انخفض استهلاكها للكحول، على ما ذكر يورغن إنغل واليزابيت بيرلهاغ القيما على هذه الدراسة المنشورة في مجلة «أديكت بايولوجي». فقد كتبت اليزابيت بيرلهاغ تقول: هرمون (جي.إل.بي.١) خفض تناول الكحول عند الجرذان التي كانت تستهلكها بكميات كبيرة بنسبة تتراوح بين ٣٠ و٤٠٪.

ما أضرار النوم على البطن؟

هناك العديد من الوضعيات التي يمكن أن يتخذها الأشخاص للنوم، كالنوم على الظهر أو على أحد الجانبين، أو على البطن، واليوم تلقى الضوء على الطريقة الثالثة التي ذكرناها وهي النوم على البطن، حيث أثبتت الدراسات أن لها العديد من المخاطر على صحة الإنسان.

يمكن أن يتسبب النوم على البطن بضيق التنفس الذي يتسبب في إرهاق الدماغ والقلب؛ لأن هذه الوضعية تجعل الإنسان يضغط على قفصه الصدري نتيجة ثقل ظهره.

كذلك يتسبب النوم على البطن في الضغط على الظهر والعمود الفقري، ويرجع ذلك إلى تعرض منتصف الجسم للوزن الأكبر من الجسم؛ وهذا يؤدي إلى صعوبة الحفاظ على وضعية العمود الفقري ما يزيد من الضغط على بقية هيكل الجسم، وهذا يؤدي أيضاً إلى الشعور بالتمميل والخدر في مناطق مختلفة من الجسم، منها الذراعان والرجلان واليدين والقدمان والوجه.

كما يعمل النوم على البطن على زيادة التعايد في الوجه، وتعرض البطن والصدر للترهلات.

أما بالنسبة للمرأة الحامل، فالنوم على البطن يزيد الضغط على عمودها الفقري، ويجب أن تتبعد الأم تماماً عن النوم على بطنها في فترة الحمل كلية، وخاصة في الأشهر الأخيرة لما لها من مخاطر متعددة على صحتها وصحة جنينها. لكن النوم على البطن له فوائد أيضاً منها التقليل من الشخير والوقاية من توقف التنفس أثناء النوم، لكن هذا لا يعني اتباع هذه الطريقة لأن أضرارها ومخاطرها أكبر.

آمال ماهر: لا أفكر في الارتباط



بعد انتشار شائعات تفيد بزواجها بشخصية فنية خليجية، وحصولها على شبكة قيمتها ما يقارب مليون دولار، أعلنت الفنانة المصرية آمال ماهر أن هذا الكلام غير صحيح وأنها إذا قررت الارتباط والزواج، فستعلن ذلك على الفور عبر وسائل الإعلام، ووسائل التواصل الاجتماعي، ولن يكون في الخفاء، مشيرة إلى أنها اليوم تستعد لأعمالها الفنية ولا تفكر في الارتباط. وعلى صعيد آخر، أكدت أنها لا تفكر في خطوة التمثيل حالياً، حيث إنها لا ترى أنها مؤهلة لها هذه الفترة، فهي تفكر في الغناء وتضع كل طاقتها في إثبات هويتها كفنانة تجمع بين الصوت الطري والاداء العصري، مؤكدة أنها تشعر بالارتياك والخجل الشديد أمام الكاميرا.

مياه البحر

تزيد حرق الدهون

تنصح أحدث الدراسات الفرنسية التي قام بها فريق من الباحثين بالاستفادة بمياه البحر أثناء فترة الإجازة الفييفية، لأنها منجم لصحة الإنسان، فمياه البحر تلعب دوراً أساسياً في تشييد الغدة الدرقية التي تؤثر في قدرة الجسم على حرق الدهون. وتشير الدراسة إلى الاستفادة من هذه الإجازة عن طريق تناول أسماك البحر والمحلب والقشريات، حيث إنها تحتوي على اليود، إلى جانب تناول الفاصوليا الخضراء وفول الصويا.

كما أن مياه البحر تحتوي على الماغنسيوم والبوتاسيوم والكالسيوم وهي المعادن التي تغذي الجسم، كما أن المياه المالحة للبحر تحتوي على فيتامين B والأحماض الأمينية. وأخيراً تنصح الدراسة بتناول الطحالب البحرية السمراء الداكنة الموجودة بكثرة على الشواطئ الصخرية، لأنها تحتوي على الأملاح المعدنية والفيتامينات واليود، وهي فقيرة في السرعات الحرارية والدهون.