الوطن

عينٌ على الوطن...

سورية يومية سياسية مستقلة

الأربعاء ١١ تشرين الثاني ٢٠١٥ | الموافق ٢٩ محرم ١٤٣٧ هـ | العدد ٢٢٦٩ السنة التاسعة | الناشر | الشركة العربية السورية للنشر والتوزيع www.alwatan.sy

Al-Watan | Daily Syrian Independent Political Newspaper | November 11 , 2015 | No. 2269 | 9th year

«عطر الشام» انطلق

انطلق صباح أمس تصوير مسلسل «عطر الشام» حيث جمعت المشاهد الأولى كلاً من رشيد عساف، وزهير رمضان، وقاسم ملحو، ويوسف المقبل.

ويشارك في البطولة أيضاً كلّ من: صباح الجزائري، ومنى واصف، وإمارات رزق، وسليم صبري، ووائل رمضان، وليليا الأطرش، ووفاء موصللي، ونادين خوري، وسوسن ميخائيل، وفاديا خطاب، وأمانة والي، وروعة ياسين، وأيمن عبد السلام، وحسام تحسين بيك، وباسل حيدر، ورضوان عقيلي، ونجاح سفكوني، وعلا الباشا، وولاء العزام، وعاصم حواط، والعمل من تأليف مروان قاووق وإخراج محمد زهير رجب، وإنتاج شركة «قبنض».

ويقارب المسلسل الحياة في حارات دمشق القديمة خلال فترة العشرينيات ويحاول إعادة العبق لتلك الحقبة ورسم صورة واقعية لها.

فعاليات ملتقى صحنايا الثقافي

ملتقى صحنايا الثقافي السادس (طائر الفينيق) ينطلق مساء غد الخميس في المركز الثقافي في صحنايا حيث يبدأ فعالياته الأدبية القصصية والشعرية والفنية ويحوي معرضاً لرسوم الأطفال في الرابعة والنصف ثم يُعرض سكتش مسرحي قصير للمخرج المسرحي رشاد فرعون بعد ذلك سينشد نشيد خاص بالملتقى من شعر وتلحين الشاعر الموسيقي باسم النجم تتلوه أمسية للشاعر كمال سحيم والقاص سهيل الذيب يقدم تلخيصاً لديوان الشاعر حسين ورور وتنتهي الفعالية بحفل توقيع الديوان.

تعزيز البنية المعرفية والثقافية والأخلاقية للمواطن

تقيم وزارة الثقافة بالتعاون مع الهيئة العليا للبحث العلمي، منتدى حوارياً حول تعزيز البنية المعرفية والثقافية والأخلاقية للمواطن السوري وذلك اليوم وغداً في التاسعة صباحاً بمكتبة الأسد بدمشق.

وسيتم تناول عدة محاور هي: المحور الثقافي والإعلام والديني، المحور التربوي والتعليمي، المحور الاجتماعي والسكاني، وذلك بهدف تبادل الأفكار والخبرات ومناقشة سبل تعزيز البنية المعرفية والثقافية والأخلاقية للمواطن والخروج بمقترحات علمية وعملية تخدم برنامج إعادة الإعمار الشامل.

٢ أكواب من الشاي يومياً لعظام قوية

نصح العلماء بشرب ٣ أكواب من الشاي يومياً لأنه يخفض خطر الإصابة بكسور العظام.

ولفتوا إلى أن الشاي الأسود يحتوي على مواد كيميائية تسمى الفلافونويد التي تمنع هشاشة العظام ويرتبط ذلك أيضاً بخفض خطر الإصابة بالسرطان وأمراض القلب.

وأشاروا إلى أن كل كوب من الشاي يخفض خطر حدوث كسور الورك بنسبة ٩٪ ويقول العلماء: إن هذا الشراب المتواضع يمكن أن يصبح سلاحاً قوياً ضد هشاشة العظام.

جينيفر لورانس بفستان محتشم

الفنانة العالمية جينيفر لورانس خلال فعاليات عرض فيلم «Hunger Games» في باريس، وتألقت على السجادة الحمراء بفستان أبيض طويل ومحتشم.

من دفتر الوطن

السوريات القاتلة!!

عبد الفتاح العوض

ثمة مشاعر وأفكار دخلت المجتمع السوري في هذه الأزمة، ويمكن القول بكثير من التأكيد إن هذه المشاعر ناتجة عن الأزمة وهي بالوقت ذاته جزء من أسباب إطالة أمدها وتشظي آثارها.

لعل أول وأكثر هذه المشاعر السلبية القاتلة هو التعصب والتطرف والانحياز الأعمى والتعامي عن الحقائق الفجة.

ما زال البعض يتحدث كما لو أنه تحت تأثير أوهام صارخة، ومن الواضح أن هذه الأوهام تلقي بظلالها على نظرته للأشياء، ورغم أن التطور الطبيعي لهذه الأزمة أن يصل الناس إلى مرحلة تتغير فيها الآراء باتجاه الأكثر صواباً إلا أننا ما زلنا نلمس أن الكثير من السوريين ما زالوا أسارى لأفكارهم السابقة، والتمسك بالأخطاء هو أكثر الأخطاء جسامة.

والحديث السياسي «المعارض» ما زال يصر على أدبيات معينة لم يستطع الخروج منها وهذا جزء من استمرار الأزمة.

أيضاً.. من المشاعر السلبية التي تسيطر على السوريين هو التشاؤم، وربما طول الأزمة وتدحرجها من سيئ إلى أسوأ ساهم في خلق مشاعر التشاؤم من المستقبل، لكن دوماً لا تنهض الشعوب بالتشاؤم وهو عامل مدمر سواء على المستوى الشخصي أم على المستوى العام.

التفاؤل يصنع حلولاً، أو على الأقل يخفف الآلام، لكن التشاؤم يزيد الأمور سوءاً، وهنا لا نتحدث عن التفاؤل المخادع بل عن التفاؤل الواقعي الذي نستعيره من التاريخ، ومن تقلبات الأحوال وتبدل الأحداث ولعل الصبر هو الشيء الذي يمكن أن يساعدنا على تخطي هذه الأزمة.

ثالثاً من السوريات القاتلة النظر إلى الماضي والتحدث عن الأسباب التي فيها خلافات كثيرة وآراء متباينة حولها، بينما الأكثر فائدة هو الحديث عن الحل والمستقبل.

إننا نعيد ونكرر الأحاديث ذاتها عن الأسباب ونتجادل حولها، لكن الشيء الواجب فعله هو الحديث عن الحلول وخلق مبادرات سورية وليس انتظار ما يقرره الآخرون عنا.

إن من أكثر الأشياء غرابة أن العقل السوري لم ينتج مبادرات مجتمعية، ولم يقم رجالات الفكر والمجتمع والمال بالدور المطلوب لوضع الحلول على طاولة النقاش على أقل تقدير.

رابعة السوريات القاتلة هي لغة الحقد التي سادت في أوساط كثيرة بعضها في خانة النخب، ورغم أن المجتمع السوري بطبعه وحضارته يقدم الوسطية والاعتدال ويبحث عن التسامح والغفران، إلا أن لغة صادمة سادت المجتمع تتحدث عن الآخر بلغة التعميم وانحازت إلى القسوة والأحكام الجارحة.

خامسة السوريات القاتلة هي استغلال الأزمة ووجود طبقة في المجتمع، وجدت أرزاقها في استمرار الأزمة وثمة مظاهر كثيرة تدل على ذلك لعل أوضحها ما يجري في الأسواق والإيجار وغيرها من المظاهر التي تعلن عن عدم الرحمة بالآخر واستغلاله بأبشع الصور.

الخبر الجيد: إن هذه المظاهر السلبية والسوريات القاتلة هي مظاهر سطحية مرتبطة بحدود الأزمة وهي ليست مظاهر عميقة، ومجرد وجود بيئة أخرى فإن المجتمع يستعيد عافيته.

أيضاً إنه مقابل السوريات القاتلة ثمة مظاهر سورية ناصعة النقاء ومقابل هذا الحجم من السواد ثمة إشراقات مهمة أفرزها المجتمع السوري من عمق جراحه.

آخر ما أقوله هنا: إن واجب المجتمع وكذا الدولة أن تمارس دوراً مهماً في إنجاز أجواء مغايرة وبديلة وتنشر ثقافة إيجابية ومتفائلة، وهو دور تقوم به مؤسسات تخطط وتنفذ وترسم ملامح مجتمع صحي ولائق بالسوريين.

أقوال:

- «حبك الشيء يعمي ويصم».. حديث شريف.
- المتعصب وإن كان بصره صحيحاً، فبصيرته عمياء
- نحن نغفر ما دمنا نحب.
- لا يكن حبك كلفاً ولا بغضك تلفاً.

الطبخ بالزيوت النباتية يسبب السرطان

حذر خبراء من أن الطبخ بزيوت نباتية يطلق مواد كيميائية سامة لها علاقة بالسرطان والإضرار بالمخ، مشيرين إلى أن الطبخ باستخدام الزبدة وجوز الهند وزيت الزيتون أفضل صحياً من الطبخ بزيت عباد الشمس وفول الصويا.

وذكرت صحيفة «الديلي تليغراف» أنه عند تسخين زيوت الذرة وعباد الشمس وفول الصويا، وهي الزيوت التي غالباً ما تسمى الزيوت النباتية، تفرز مواد كيميائية تسمى «الألدهيدات» التي تم ربطها بالإصابة بمختلف أنواع السرطان والأمراض المرتبطة بالمخ مثل مرض الزهايمر.

ونقلت الصحيفة عن مارتن جروتفيلد، أستاذ الكيمياء والباثولوجيا في جامعة ديمونتفورت، أن وجبة مقلية بالزيوت النباتية مثل السمك والبطاطس تحتوي على ١٠٠-٢٠٠ مرة أكثر ألدهيدات من الحد اليومي الذي وضعته منظمة الصحة العالمية.

وأضاف إن استخدام الزبدة وزيت الزيتون في مقلاة، ينتج مستويات أقل بكثير من الألدهيدات، مشيرة إلى أن زيت جوز الهند هو أكثر الزيوت المفيدة لصحة الإنسان.

شكران مرتجى.. الأفضل

حصلت النجمة السورية شكران مرتجى على جائزتي أفضل ممثلة سورية، وأفضل ممثلة كوميدية في الاستفتاء الجماهيري الذي طرحته مجلة «سيدتي» مؤخراً.

وتنشغل مرتجى حالياً بمشاركتها في برنامج «ديو المشاهير»، وستتبرع بجائزتها إلى جمعية «ساعد» الخيرية.

هل تحمي الأمومة من الموت المبكر؟

توصلت دراسة حديثة إلى أن الأمهات أقل عرضة للموت المبكر بنسبة ٢٠٪ من نظيراتهن اللواتي يمضين أعمارهن بلا أطفال، وبينما عزت الدراسة ذلك إلى الرضاعة الطبيعية وحبوب منع الحمل، فقد رجحت بأن التغييرات الهرمونية المرافقة لإنجاب الأطفال تقوي القلب وتقلل من خطر الإصابة بالسرطان.

وبحسب صحيفة «النبأ» كان باحثون من كلية لندن الملكية حللوا بيانات ٣٢٢٩٧٢ امرأة من ١٠ دول أوروبية – منها بريطانيا – على مدى ١٣ عاماً، توفي منهن ١٤٣٨٣ امرأة (زهاء ٦٠٠٠ بأمراض السرطان و٢٤٠٠ بأمراض القلب).

ومن خلال دراسة هذه النتائج، تبين أن الأمهات كن أقل عرضة للموت المبكر بنسبة الخُمس، وأولئك اللواتي أنجبن طفلهن الأول في العشرينيات تحديداً، تمتعن بصحة جيدة.

وكانت دراسة أخرى كشفت أن النساء اللواتي لديهن طفلان أو ٣ هن أقل عرضة للإصابة بالسرطان من الأخريات.

ليس ذلك فحسب، بل إن النساء اللواتي أرضعن رضاعةً طبيعيةً كن أقل عرضةً للإصابة بالسرطان بنسبة ٨٪ من اللواتي اعتمدن على الحليب الصناعي.

وكانت أيضاً النساء اللواتي تناولن حبوب منع الحمل أقل عرضةً للموت المبكر بنسبة ١٠٪ من اللواتي لم يتناولن حبوب منع الحمل، شرط عدم التدخين. ولم تنظر الدراسة إلى الأسباب التي أدت إلى هذه الارتباطات ولكن يُعتقد أن التغييرات الهرمونية وراء ذلك.

دراسات سابقة أكدت أن الرضاعة الطبيعية لمدة سنة قد تلغي خطر الإصابة بالسرطان بنسبة ٥ ٪، وكلما زادت أشهر الرضاعة قل خطر الإصابة بالمرض.

ويرجح هذا السبب إلى نسبة هرمون الأستروجين المعروف كـ «مساعد لسرطان الثدي»، الذي ينخفض في حالة الرضاعة الطبيعية. وتغير هذه العملية بالمجمل خلايا الثدي وتجعلها أكثر مقاومةً للتغييرات المؤدية للسرطان.

وتقل أيضاً نسبة هرمون الأستروجين عند النساء اللواتي يتناولن حبوب منع الحمل، علماً بأن الحمل أيضاً يؤدي إلى تغييرات هرمونية وقائية.

نظف أسنانك في الظلام

أفادت دراسة أجريت في جامعة أكسفورد البريطانية أنه على الإنسان أن ينظف أسنانه في الظلام أو الضوء الخافت إذا أراد أن يخلد للنوم بعد ذلك، مشدّدةً على ضرورة تحاشي الضوء المبهر الذي عادة ما يكون في الحمام فهو يحفز الجسم وينبهه وهو ما يؤخر النعاس.

كما أشارت الدراسة إلى أن الضوء في حال كونه قوياً يؤدي إلى حصول اضطراب في إفرازات الميلاتونين وهي الهرمونات المسؤولة عن النوم.

مروان خوري يدخل «مدرسة الحب»

انضم الفنان اللبناني مروان خوري إلى فريق مسلسل «مدرسة الحب»، ومن المقرر أن يجسد دور البطولة في إحدى ثلاثياته التي تحمل اسم «همسات دافئة»، من تأليف نور شيشكلي ومازن طه، ومن المنتظر أن ينطلق تصويرها خلال الأيام القليلة المقبلة، وذلك بعد إبرام الاتفاقات النهائية مع عدد من الفنانين الذين سيشاركونه الثلاثية.

«همسات دافئة» قصة حقيقية وواقعية ورومانسية على درجة كبيرة، لكنها تحمل الطابع الكوميدي بعض الشيء.

طلبت الطلاق في سن الـ٨٤

رفعت سيدة إيطالية تبلغ من العمر ٨٤ عاماً دعوى للطلاق من زوجها الذي يبلغ من العمر ٨٨ عاماً، وكما أوضح محامي السيدة أنها محرومة من السعادة الزوجية مع الزوج.

ويذكر أن السيدة قد تزوجت من قبل مرتين، وأضاف المحامي أنها كانت أكثر سعادة مع الزوجين السابقين، وأنها في البداية قررت رفع دعوى الطلاق حتى تحفز الزوج على تناول عقاقير منشطة أو ما شابه ذلك ليتمتعا بحياة زوجية طبيعية، ولكن الزوج رفض وقال: إن حالة قلبه لا تسمح بتناول العقاقير.

طبيب يعيد البصر لـ١٠٠ ألف شخص

قال مراسل صحيفة «نيويورك تايمز» نيكولاس كريستوف: إن مشاهدة دكتور روت وهو يعالج مرضاه، مثل مشاهدة معجزة حقيقية. فالطبيب صاحب العيادة القابعة وسط جبال نيبال أعاد البصر لأكثر من ١٠٠ ألف أعمى، وهو عدد ربما لم يصل إليه أي طبيب في التاريخ. أما ثمن تلك الجراحة فلا يتعدى ٢٥ دولاراً.

ثوليمايا انتظرت ساعات طويلة على باب المستشفى، يعتريها توتر ممزوج بالحماسة، قائلة لنيويورك تايمز: «سأكون قادرة على رؤية أطفالي.. هذا أكثر ما أتطلع إليه».

وأحضر دكتور روت السيدة إلى ساحة للعمليات، وقد حقن مخدراً موضعياً في عينيها، وعبر منظار بسيط بدأ بإزالة المياه البيضاء من عينيها ووضع عدسات صناعية بدل تلك التالفة في جراحة لم تستغرق سوى ٥ دقائق.

ولإجراء مثل هذه الجراحة في الولايات المتحدة، فإن الأمر يتطلب معدات معقدة وربما وقتاً أطول، وبالتأكيد مبلغاً كبيراً من المال، لكن الموارد المحدودة في نيبال الفقيرة دفعت دكتور روت إلى الاعتماد على طريقة بسيطة لكنها فعالة، حيث بنى على ما توصل إليه الأطباء الهنود في هذا المجال وقام بتطويره.

ولم يكتف روت بعيادة الجراحة، فقد بنى مجمعاً طبياً متخصصاً في أمراض العيون في تيغالانغا، ويتضمن معهداً تدريبياً للأطباء، ومصنعاً للعدسات الصناعية.