

المعرض الفني التشكيلي لأسر شهداء جامعة دمشق

برعاية د. جمال المحمود أمين فرع جامعة دمشق لحزب البعث العربي الاشتراكي، تفتتح لجنة متابعة شؤون الشهداء وأسره في جامعة دمشق وكلية الفنون الجميلة والفرقة الحزبية المعرض الفني التشكيلي المخصص ريعه لأسر شهداء جامعة دمشق، وذلك في تمام الحادية عشرة من صباح اليوم في صالة المعارض في كلية الفنون الجميلة بجامعة دمشق.

قصي خولي في مشروع عالمي



يستعد الفنان السوري قصي خولي للمشاركة في فيلمين، الأول عربي والثاني اجنبي، إضافة إلى بطولة مسلسل «جريمة شغف» من تأليف نور شيشكلي وإخراج وليد ناصيف. وكشف قصي أن مشروعه مع الفنان العالمي Akon لا يزال قائماً، لافتاً إلى أنها ينتظران المنتج الذي سيتولى إنتاج هذا المشروع الضخم وخاصة أنه يحتاج لتكلفة إنتاجية عالية.

اكتشاف العصب المسؤول عن «الحاسة السادسة»

أظهرت دراسة فرنسية أن الدماغ يتأثر بشكل مباشر ويعكس المزيد من الجهد للمؤثرات التي تدل على وجود تهديد. ولأول مرة توصل الباحثون إلى أن مناطق معينة من الدماغ توجد فيها أعصاب مسؤولة عما يسمى الحاسة السادسة تتربق وقوع مكروه وترصد قبل حدوثه بـ ٢٠ جزء من الثانية. ولأول مرة توصل الباحثون على هذه الدراسة بأن الأشخاص شديدي التوتر تختلف لديهم مناطق رصد المخاطر عن نظرائهم ذوي الأعصاب الهادئة ويتجاوبون معها بطريقة مختلفة ومناطق أخرى في الدماغ عن طريق تحديد مامية الخطر بعكس الفئة الأخرى التي تحده عن طريق تعابير الوجه. ولكن يجب أن تعرف كيفية السيطرة على ذلك الشعور المحيط أحياناً وجعله خصلة إيجابية، وهنا يأتي دور الاسترخاء واستخدام أساليب متعددة للتخفيف من وطء التوتر وتأثيره السلبي على نمط حياتك وجودة ما تقدمه خلال يومك. ومن هذه الأساليب الاستماع لموسيقا هادئة، استخدام التدليك، الاستلقاء في حوض ماء دافئ والتويم.

كفاح الخوص في المشفى ويتعافى



دخل الفنان كفاح الخوص العناية المشددة في مشفى الأسد الجامعي في دمشق؛ فجر أس إثر تعرضه لأزمة قلبية، وهذا ما ذكره فرع نقابة الفنانين في دمشق. وبعد استقرار حالته الصحية تقرر إجراء عملية «قططرة» قلبية لقلبه، وهو يتماثل للشفاء لمدة أربعة اوطن تتمنى له الصحة والعافية والشفاء بأسرع وقت.

ساويرس رونان بفستان مزركش



النجمة الأمريكية ساويرس رونان الحائزة «International Star Awards» خلال توزيع جوائز «Palm Springs» السينمائي السنوي السابع والعشرين في كاليفورنيا حيث ارتدت فستاناً مزركشاً بالورود. (رويترز)



من دفتر الوطن

تراتيل العام المقبل!

عصام داري

هي تراتيل من قلوب يسكنها الحب والأمل، ونفوس خاشعة تحلم بأفراح هربت من ديارنا لسنوات خلت وتركت لنا مساحات شاسعة من الأحزان والوجع والتعب الذي أنهك الأرواح.

نبتهل في معابدنا، ساحاتنا، بيوتنا، زوايانا وأزقتنا، وفي البساتين والطرق كمن تشرق شمس الحب، وتبتت المحبة في حقولنا، ويعود الفرح إلى حياتنا التي صارت أغنية حزينة الأمل، وقصيدة بكاء من غير دموع، فقد صارت الدمعة أكبر من مساحة الأفغان، كما تنبأ نزار قباني منذ سنوات كثيرة خلت.

تراتيل العام المقبل تنبع من كل مخلوق في الكون يحمل في صدره قلب إنسان، وعنده المشاعر والأحاسيس التي تميز البشر عن كل المخلوقات، وقد صار بين أشباه البشر من لا يمتلك أياً من هذه المشاعر والأحاسيس. بداية العام المقبل، عامنا هذا، كانت تراتيل إنسانية رقيقة، رفعت إلى السموات العلاء، ورنيم ملائكة غطى غناؤها الأكون، بين بكاء وتوسل ونداء، لأجل إنصاف طفلة سرقها الموت قبل أن تعرف معنى كلمة موت، وتعاطف مع طفل عرف البحر مرة واحدة ورحل، ابتلعه اليم بلا رحمة، حتى البحر سرق من بعض أشباه البشر مهنة القتل الوحشي.

من يسمع نداءاتنا التي شقت عنان السماء؟ من يشعر بوجع الجراح التي أخذت الأجساد والأرواح؟ من يعطنا خبزنا كخاف يومنا، ويدفع عنا الجوع والعطش وزمهرير السماء، والنفوس؟

نريد حباً وخصباً وأملاً متجدداً قبل حصاد اليأس الذي لامس القلوب والنفوس، وكاد يسكن الدروب والمساحات الشاسعة، وتغطي سحبه السوداء السماء.

تراتيل العام المقبل صلاة لراحة نفوس أتعبتنا الرحلة فغادرت قبل الأوان عنوة، وعلى غير إرادتها، خُطفت أرواح بريئة في لحظة ظلام غطت القلوب السوداء التي لم تعرف الحب والمحبة يوماً.

نستدعي الذكريات الحلوة في يومنا المغرب هذا، كما يعود التاجر الذي أفلس إلى فائزته العتقة، فهل أمسينا مفلسين؟ وهل تعني العودة للدفاتر القديمة هروباً من واقع مرير، ومستقبل ضبابي، ومفترق طرق لا أحد يعرف أيها طريق السلامة، وأيها طريق الندامة؟

هل نستجدي القدر بالتراتيل والنداء والالتكال على الأمل والعزف على نغمة التفاؤل، ونهيم في الزوايا والتكايا كالبراويش والمجانيب، وإلى متى نظل نتمسك على الأدمية والأضحية وأحلام البظلة والتنجيم والسحر الأسود في حياتنا على أمل أن تقوم قوى غيبية بتحقيق أمنياتنا وطموحاتنا وإعادة حقوقنا السلوية والمنهوبة؟

تراتيلي اليوم ليست استدراراً للعطف، ولا دعوة للتسليم بالقوى القدرية للتدخل لمصلحتنا، فأنا لا أطرق أبواب الأرض والسماء بحثاً عن مفاتيح حل لأزماتنا ومشاكلنا التي تنحصر الجزء الأكبر من المسؤولية عنها، إنما هي تراتيل قلب يغني عذابنا ناس ضاقت بها الدنيا، وأظلمت سماؤها، وست دروبها، وكادت خطواتها تصل حدود اليأس والقنوط و.. القنوت!.

وإذا كنت أعزف تراتيلي ونغماتي الحزينة عليكم في بداية العام الجديد، فهذا لا يعني استسلامي وأني رفعت الراية البيضاء ودخلت حالة اليأس، وإنما أزرع مخارفي على الثنين يميلون إلى التشاوم وبيات خطواتهم تقودهم إلى بوابة اليأس.

تراتيل العام الجديد رسالة حب وتفاؤل وأمل، وإن خفلت بالألحان الحزينة، وذكريات الوجع.

ميريام فارس: ٢٠١٥ كان عاماً جميلاً



عبرت الفنانة اللبنانية ميريام فارس عن سعادتها بعام ٢٠١٥، مؤكدة أنه كان جميلاً ومميزاً، قائلة: «كان جميلاً ورائعاً، ولاسيما فيما يتعلق بالشق الشخصي في حياتي، فالعلاقة الجميلة بيني وبين زوجي اكتملت بأنها ستتم عن ولادة طفل، والحمد لله، جميع أفراد عائلتي بصحة جيدة، أما بالنسبة للشق الفني، فقد كان أيضاً عاماً رائعاً، إذ أصدرت ألبومي «أمان»، وحقق كل أغنياتها نجاحاً، وأحييت عدداً من الحفلات والمهرجانات في كل أنحاء الوطن العربي».

محاكمة انتصار بتهمة التحريض على الفسق والفجور



حددت المحكمة جلسة نهاية الشهر الجاري موعداً للحكم في قضية الفنانة المصرية انتصار، في تهمة التحريض على الفسق والفجور. وكان المحامي سمير صبري قد تقدم ببلاغ للنائب العام طالب فيه بمحاكمة عاجلة للفنانة المصرية بتهمة التحريض على الفسق والفجور وهدم القيم المجتمعية، بعد تصريحاتها الأخيرة في برنامجها «نفسه»، على قناة القاهرة والناس».

من جانبها، قالت انتصار: «أنا قلت إن من تشاهد هذه الأفلام هي ست ناضجة وعاقله، وإن هناك من يشاهد هذا المحتوى من باب الخبرة أو من باب الفضول، أو لأنه متاح وهناك من يحب هذه الأفلام، في النهاية هذا لا يخصنا، كل واحد حر، يفعل ما يشاء».

كمبيوتر محمول يوضع على العينين

تواصل شركة «غوغل» لبحث المعلومات على الإنترنت تطوير نسخة جديدة من نظارتها الذكية على شكل كمبيوتر محمول صغير موضوع على العينين. وكشفت الصور الأولى عن تصميم النظارة الجديدة في منشورات لجنة الاتصالات الفيدرالية الأميركية التي تقوم بمراجعة واعتماد الأجهزة الإلكترونية الشخصية الجديدة في الولايات المتحدة. والجهاز يشبه نظارة «غوغل» الذكية السابقة، مع مجموعة جديدة من إطارات النظارة، وذراع قابل للطي، يحمل شاشة محمولة فوق مستوى العينين. وتم تطوير النظارات لتصبح مثل أجهزة كمبيوتر تركز بشكل أكبر على تطبيقات الرعاية الصحية للمستخدمين، الذين لن يكونوا في حاجة لاستخدام أيديهم لعرض المعلومات أمامهم على شاشة النظارة.

ما لا تعلمونه عن القيمة الغذائية للكاجو المحمص

يعتبر الكاجو من المكسرات الشهية والغنية بمذاقها المميز، ويحتوي كل ٢٨ غراماً منه على ١٦٣ سرعة حرارية، و١٣ غراماً من الدهون، و٤،٥ غرامات من الصوديوم، و٩ غرامات من الكربوهيدرات المعقدة، و٤ غرام من الألياف، و٤ غرامات من البروتين. كما توفر الحصة الواحدة من الكاجو (٢٨ غراماً) نحو ٨٪ من كمية السرعات الحرارية الموصى بها ضمن نظام غذائي لضبط الوزن يبلغ إجمالي السرعات فيه نحو ٢٠٠٠ سرعة، وتمثل الدهون مصدر ١٠٩ سرعات حرارية في حصة الكاجو، والبقية من الكربوهيدرات والبروتين.

ويبلغ مجموع الدهون في حصة الكاجو ١٣ غراماً، ويمثل ذلك نحو ٢٠٪ من كمية الدهون التي توصي مبادئ التغذية الصحية بها كل يوم، تحتوي حصة الكاجو على ٢،٦ غرام من الدهون المشبعة، في حين تنقسم الدهون الصحية إلى ٧،٦ غراماً من الدهون الأحادية، و٤ غرامين من الدهون غير المشبعة. فضلاً عن ذلك يتميز الكاجو بأنه مصدر أيضاً لأحماض أوميغا٣ المفيدة للقلب، حيث تحتوي حصة الكاجو على ٤٥ ملغ منها، و٢١٤٥ ملغ من أحماض أوميغا٦.

إضافة إلى ما سبق، تحتوي حصة الكاجو على (٢٨ غراماً) على ١٢٪ من الاحتياجات اليومية من فيتامين «ك»، و٣٪ من النياسين، كما يعتبر الكاجو مصدراً جيداً لحمض الفوليك المهم لصحة الجنين أثناء الحمل، يحتوي الكاجو أيضاً على فيتامين «ب٦» ومجموعة أخرى من فيتامينات «ب».

ويحتوي الكاجو على نسبة مرتفعة من النحاس، حيث توفر حصة الكاجو ٣١٪ من الاحتياجات اليومية للإنسان من هذا المعدن، و٧٣ ملغ من المغنيسيوم أو ما يعادل ١٨٪ من الاحتياجات اليومية منه، و١٣٧ ملغ من الفسفور أو ١٤٪ من الاحتياجات اليومية منه. يحتوي الكاجو أيضاً على الكالسيوم والمغنيز والحديد والزنك والسيلينيوم.

تحتوي حصة الكاجو المضاف إليها الملح على ١٧٩ ملغ من الصوديوم، أو ٧٪ من الكمية الموصى بها يومياً، على حين تحتوي الحصة من النوعية الخالية من الملح المضاف على ٤،٥ ملغ من الصوديوم.

طلاق سببه كوب شاي

طلق رجل عراقي في محافظة ديالى، شرق العاصمة بغداد زوجته بعد سقوط كوب الشاي من يدها على قدم والدته. وكشفت منظمات حقوقية من المحافظة أن هذه الحالة تعد أسرع حالة طلاق في البلاد لعام ٢٠١٥ بعد زواج لم يستمر أكثر من ٢٣ يوماً فقط.

يحفظ بطن من المفترقات في منزله

أعلنت الشرطة الألمانية في بيان أنها «عثرت على طن من الألعاب النارية عند رجل يعيش في ضاحية برلين بعد أن بلغها جيرانه بأصوات انفجارات متكررة صدرت من منزله ليلة رأس السنة».

وأوضح البيان أن «الشاب البالغ من العمر ٢٥ عاماً، جمع في قيو منزله نحو طن من الألعاب النارية يشمل مفرقات مسوحاً بها بموجب القانون وأخرى غير مسوح بها»، وذلك في منطقة «هيليرسدورف» شرق العاصمة الألمانية، لافتاً إلى أن «أصوات الانفجارات كانت قوية جداً بحيث أن زجاج النوافذ كان يهتز في المنازل المجاورة».

وذكر البيان أن «الشرطة فتحت تحقيقاً لتحديد إذا ما كان الشاب انتهك التشريعات الخاصة بحيازة المفرقات».

نصف البريطانيين يعانون زيادة في الوزن

كشفت استطلاع للرأي عن أن نصف البريطانيين يعتقدون أنهم يعانون من السمنة وخضوعوا لحمية غذائية مرة واحدة على الأقل في حياتهم لعلاج هذه المشكلة

ونأتى الإحصائيات من الاستطلاع الذي جرى لمصلحة شبكة «أي تي في» قبل إطلاق حملة للحفاظ على الصحة بين المواطنين ومواجهة مشكلة زيادة الوزن. وأوضح الاستطلاع أن ٥٩٪ من البريطانيين يشعرون أنهم يعانون من زيادة في الوزن في حين قال ٥٤٪ إنهم عالجوا هذه المشكلة من خلال الخضوع لحمية غذائية مرة واحدة على الأقل في حياتهم.