

ندوة تضامنية مع قناة المنار والإعلام

المقاوم لـ«الوطني للإعلام»

يقدم المجلس الوطني للإعلام ندوة تضامنية مع قناة المنار والإعلام المقاوم يتحدث فيها كل من: د. مهدي دخل الله، ود. ناديا خوست، والأستاذ أنور رجا، ود. عصام تكروري، والسيدة هناء الصالح، وذلك في الثانية عشرة من ظهر يوم غد على مدرج دار البعث - الطابق الثاني.

دور فرنسا في الحرب على سورية للدكتورة ميداني

دور فرنسا في الحرب على سورية هو عنوان المحاضرة التي تلقيها الدكتورة أيسر ميداني بدعوة من مؤسسة «أحفاد عشتار».

وذلك في الساعة الرابعة من بعد ظهر اليوم الثلاثاء في المركز الثقافي العربي بـ«أبرامات».

سلمى المصري حكيمة «عطر الشام»



تعيش الفنانة السورية سلمى المصري نشاطاً فنياً، حيث تستعد للمشاركة في أكثر من عمل درامي لهذا الموسم، ومن اللافت أن مشاركتها تتركز على أعمال البيئة الشامية.

وتؤدي دور البطولة في مسلسل «عطر الشام»، وتجسد شخصية «شهرية خانم»، إحدى سيدات الحارة التي تتمتع برجاجة العقل والتفكير السليم، كما أن جميع أهالي الحارة يقومون باستشارتها في أي موضوع وفي مقدمتهم شقيقها، على الرغم من أنه أحد وجهاء الحارة وزعاماتها حيث يأخذ بأرائها ونصائحها الحكيمة، يذكر أن العمل من تأليف مروان قاووق، ومن إخراج محمد زهير رجب، ومن إنتاج شركة «قيض».

من جهة ثانية، انضمت لأسرة الجرايين الثامن والتاسع من مسلسل «باب الحارة»، حيث ستجسد شخصية جديدة على العمل، وهي زوجة زعيم حارة جديدة ستدخل في أحداث المسلسل الذي من المنتظر أن ينطلق تصويره خلال الفترة المقبلة.

فنانة تحتح عارية على التحرش في ألمانيا

أفادت صحيفة «إكسبرس» البريطانية أن الفنانة السورية، ميلو مواريه احتجت عارية خارج كاتدرائية كولونيا الألمانية حاملة لافتة كتب عليها: «احترموننا! نحن نسأل لعية مجانية، ولو كنا عراة».

ورفعت الصحيفة عن مواريه أنها مقتنعة تماماً أن التعامل مع النساء كأدوات جنسية سيتوقف عندما تحترم المرأة العارية بذات القدر الذي تحترم به المرأة الكاسية.

وتأتي هذه الخطوة الجريئة بعد حوادث التحرش التي طالت ١٢٠ امرأة ليلة رأس السنة في مدينة كولونيا، وأظهر التحقيق أن أغلب المشتبه فيهم هم من طالبي اللجوء.

جينيفر لوبيز الأكثر إشراقاً



النجمة العالمية جينيفر لوبيز في حفل توزيع جوائز «Golden Globes» والتي أقيمت في بيفرلي هيلز بكاليفورنيا، حيث بدت أكثر النجمات إشراقاً. (رويترز)



من دفتر الوطن

كلام في الهجرة إلى الوطن!

عصام داري

أتوه أحياناً بين الحروف والكلمات، لأن الكتابة ليست تسلية وعبثاً وعزفاً على أوتار الأبجدية، بل هي ترجمة مقروءة لحواف وأحاسيس ومشاعر الكاتب والقارئ في آن واحد، وهي محاولة لنقل معاناة الناس من أضيق الزوايا، إلى أوسع مساحات الرأي العام.

والكتابة الأدبية تشبه الفن التشكيلي لأنك تجمع الحرف إلى جانب أخيه لتكون كلمة فجملة ومن ثم تكتمل الرواية، وهي قصة الإنسان على الأرض وحياته، ومعاناته وأيام فرجه، الحب الساكن في أعماقه إلى الكراهية والأحقاد وبقية المشاعر الإنسانية، لكن بأسلوب جذاب وصياغة تحمل بعضاً من سحر وخيال وتشويق. كل هذا وغيره كثير يجعل الكتابة مغامرة غير مأمونة العواقب، وقد تحمل صاحب القلم إلى نرا المجد، أو قد تلقي به في الدرك الأسفل، وأنا بطبعي أفتتح بخير الأمور، وأبصر دائماً عن سعائتي بكل كلمة إعجاب تاتيني من قارئة أو قارئ، وأشعر بفرح طفولي كلما وردني تعليق إيجابي أو حتى سلبي على فكرة أو زاوية، أو موقف من قضية إنسانية أو وطنية و.. فنية كذلك.

لعل هذه الأمور مجتمعة تجعل أي كاتب أو صحفي يشعر بالحرية عندما يهم في الكتابة، ويضعف عليه القراء من حيث لا يدرون، لأن من يكتب يخف من هؤلاء القراء، ويخش أن يتراجع عطائه، وترتك عباراته، وتتفكك جملة، ويعجز عن إيصال فكرته للمتلقي، وهذا ما جعلني اليوم أبدأ زاويتي هذه بعبارة التوهان بين الحروف والكلمات والأبجدية.

واختيار الموضوع واختيار الفكرة وانتقاء الكلمة المناسبة هي المعاناة الحقيقية، فليس من السهل أن تكون جذاباً في عبارات وكلمات والموضوعات التي تهم الناس الذين يعرفونك أو يقرؤون ما تكتب، وكسب القارئ يبدو سهلاً نسبياً، لكن المحافظة عليه المرة تلو المرة تلك هي المعضلة.

أروع إحساس يلامس نفس وروح وعقل الكاتب هو عندما يتلقى التشجيع والثناء من القراء أنفسهم، وكذلك عندما ينضم قراء جدد إلى قائمة المعجبين بالكتابات التي ينشرها.

بعد كل هذه الفلسفة المملة التي أردت أن أعبر فيها عما أشعر به وأنا في طور الكتابة، أرغب في تجديد بعض أفكارتي القديمة والجديدة كي لا تكون زاويتي هذا الأسبوع مجرد عبور ليس له فائدة.

فأنا أدعو في كل ما أكتبه إلى الهجرة من الحقد إلى التسامح، ومن الكراهية إلى الحب، ومن التطرف إلى الانفتاح والوسطية، فأحياناً يكون التطرف حتى إلى الجمال مضراً وسيئاً وقد يصيب بعض الناس بالغرور والتكبر والاختيال المبالغ فيه وفي غير مكانه.

فالعالم واسع، والخيارات كثيرة، واختيار درب الحب أسهل من صنع الكراهية والبغضاء، ودرب المحبة معبد بالأحاسيس والشاعر الإنسانية الخلاقية، بعكس دهاليز الحقد المزروعة بالأشواك والحجارة والألغام.

ربما أعزف دائماً على وتر التفاؤل، لكنني لن أغير نغماتي، أو أخرج من ذاتي، فأنا لا أحب الهجرة من الذات، ولا الهجرة من الوطن، في كلتا الهجرتين يسكن موت مبدن وحتين جارف ومعاناة لا حدود لها.

عدة طرق لعلاج

الحنفاة بسرعة

أفادت معلومات صحفية أن الكثيرين يعانون من مشكلة حنفاة الجسم على الرغم من تجربة طرق كثيرة، لكن من دون جدوى، موضحة أن الطرق الصحية لمعالجة الحنفاة الوزن وزيادة هي عديدة منها تقسيم الوجبات، فبدلاً من أن تأكل ثلاث وجبات متثلثة يمكنك تقسيم وجباتك اليومية إلى ٥ أو ٦ وجبات خفيفة ليسهل على الجسم امتصاصها وبالتالي ستلاحظ زيادة أسرع في الوزن. ولقدت إلى أنه لضرورة تجنب المنيغيات فحجب الابتعاد عن الشاي والقهوة لأن الشاي يعوق عملية الهضم والقهوة ترفع من درجات الأيض، موضحة أنه يجب التقليل من المشروبات الغازية فإذا كنت تريد زيادة الوزن لابد من أن تقلل من هذه المشروبات فنسبة السكر فيها عالية جداً وتؤدي إلى مشاكل في الهضم، مشيرة إلى أن التقليل من بعض التوابل والمشروبات مفيد أيضاً فيعوض التوابل مثل الكمون والفلفل الأسود ترفع درجة حرارة الجسم وزيادة معدل الأيض وبالتالي سيكون هناك عوائق في زيادة وزنه أيضاً لابد أن تقلل من الزنجبيل والقهوة.

كلب يمزق أموال رجل

بعد أن خبا مبلغاً من المال في لحافه لكي لا تراه زوجته، استيقظ رجل صيني ووجد كلبه قد مرقّ للحاف والنقود إلى قطع صغيرة. أتلف الكلب نحو ٣٨٠٠ يوان صيني أي ما يعادل ٥٠٠ دولار أميركي أثناء نوم الرجل في منزله الواقع بمنطقة لوشان، شمال شرق الصين.

كيت وينسلت تفوز وتلغي جلسة التدليك



كانت النجمة البريطانية كيت وينسلت على يقين تام بأنها ستخرج خالية الوفاض من حفل جوائز «غولدن غلوب» ٧٣، ما جعلها تحجز لجلسة تدليك بعد الحفل. ولكنها غيرت من خطتها بعد فوزها بجائزة أفضل ممثلة مساعدة. وأشارت إلى أنها كانت تعاني من آلام شديدة من الرقبة، ما جعلها تحجز لجلسة تدليك بعد حضورها للحفل ولكنها ستقوم الآن بإلغائها بعد فوزها غير المتوقع. وقالت في كلمة قبولها للجائزة: «أنا مندهشة للغاية، وأنا لرابطة الصحافة الأجنبية منحها الجائزة في، وكانت ٢٠١٥ سنة مذهلة بالنسبة للنساء في السينما، وأنا أشعر بالفخر لأنني مرحة بيتهن».

يستحمون بمياه منجمدة لـ«تطهير أرواحهم»

اجتمع عشرات اليابانيين في معبد في طوكيو، كي يستحموا في مياه متجمدة، ظناً منهم أن ذلك يطهر أرواحهم مع بداية السنة الجديدة. الكثير من اليابانيين يحرصون على الاحتفال بالغطس سنوياً، أعلن أن يعيشوا بصحة جيدة في العام الجديد، حيث يربط الرجال قطعاً من الملابس التقليدية عند النصف السفلي من أجسادهم، في حين ترتدي النساء فساتين بيضاء قبل بدء عملية الغطس.

اكتشفوا فائدة الزنجبيل

للوقاية من سرطان القولون

توصلت دراسة جديدة إلى أن كمالات الزنجبيل بعض المؤشرات في التقليل من التهاب القولون، وتعتبر هذه الدراسة، والتي نشرت في بحث الوقاية من السرطان، خطوة مبكرة نحو معرفة هل كانت المركبات في جذر الزنجبيل تمنع سرطان القولون.

وتقول باحثة الدراسة سوزانا زيك أستاذة بحث مساعدة في جامعة ميشيغان كلية الطب: «أظهرت العديد من الدراسات في ثقافة الخلية أن الزنجبيل هو مضاد للالتهابات».

وأظهرت دراسات أخرى على الفئران والجرذان أن الزنجبيل قد يساعد في منع تكون الأورام عندما قدم للحيوانات التي تعرضت لمادة كيميائية تسبب سرطان القولون، وتريد زيك وفريقها معرفة هل تلك النتائج ستترجم إلى البشر.

أما عن الكمية المناسبة من الزنجبيل للوقاية من السرطان، فتقول زيك: «ما يعادل نحو ملعقتي طعام من جذر الزنجبيل وهذه الكمية على الأرجح ليست ما يتناولها المواطن الأميركي كل يوم، ولكن بالتأكيد في الهند والصين واليابان هم يأكلون هذه الكمية على أساس يومي» مشيرة إلى أن تلك البلدان لديها معدلات أقل للإصابة بسرطان القولون والمستقيم.

ولكن قد يكون النظام الغذائي الآسيوي واقياً لأسباب أخرى أيضاً حيث تميل الوجبات الآسيوية لتشمل المزيد من الألياف والخضراوات واللحوم الحمراء، على سبيل المثال.

وعن اختيار تأثير الزنجبيل في القولون، اختار الباحثون ٣٠ شخصاً بالغاً سليماً بشكل عشوائي لأخذ كبسولات تحتوي إما على غرامين من جذور الزنجبيل أو مسحوق وهمي يوميا لمدة أربعة أسابيع.

وقد طلب من الأشخاص في هذه الدراسة تناول الكبسولات في أوقات الوجبات ولم يكن مسموحاً لهم استخدام أي نوع آخر من الأدوية، بما في ذلك الأسبرين أو العقاقير المضادة للالتهابات (المسكنات) مباشرة قبل أو أثناء الدراسة، لأن من المعروف أن لها تأثيرات مضادة للالتهاب، وكانت الآثار الجانبية الرئيسية لتناول الزنجبيل هي حدوث اضطراب خفيف في المعدة والغازات والشعور بالحرق. تقول زيك: «كان الزنجبيل قادراً على خفض مستوى علامات الالتهاب في أنسجة الأمعاء مقارنة مع العقار الوهمي. إنه يقلل الالتهاب، ومن المعروف أن الالتهاب الزائد والمزمن في الأمعاء يرتبط مع الإصابة بزوائد سرطانية».

وهناك رأي آخر في الموضوع: حيث يقول خبراء: إن الدراسة مثيرة للاهتمام ولكنها أولية؛ إذ بين ديفيد بيرشتاين، العضو المنتدب ورئيس شعبة أمراض الجهاز الهضمي في مستشفى جامعة نورث شور في مانهاتس، نيويورك: «اعتقد أنها دراسة جيدة، وتفتح الباب أمامنا المزيد من التحقيق».

ولكنه يلاحظ أنه على الرغم من أن الزنجبيل يبدو آمناً نسبياً، إلا أنه ليس الوقت المناسب لاستخدام كميات كبيرة منه لدرء سرطان القولون، «لا أعرف أن استجابة بيوكيميائية يمكن أن تتراجم إلى استجابة سريرية، لذا نحتاج إلى تجارب أطول».

مروى: «اللي اختشوا ماتوا»



كشفت الفنانة اللبنانية مروى عن حقيقة الأخبار التي تحدثت عن تعرضها للتحرش لأكثر من مرة في الفترة الأخيرة. وقالت: سبق أن نفيت هذا الأمر حينها، وكل ما في الموضوع أنني كنت أحبي حلاً فنياً في الإسكندرية وتحديداً على شاطئ النخيل حيث كان يتجمع جمهور غفير، وحدث تدافع بين الناس من أجل اللقاء التحية على والتقاط الصور معي، ففصل بعض الهرج والمرج ولم يحدث أي تحرش، ولكن بعض الأقدام التي تحب أن تصطاد في الماء العكر صورت ما حدث على أن مروى تعرضت للتحرش، وأقول لهم «اللي اختشوا ماتوا».

قاضي يصدر حكماً

بعدم أحقية قرد

في نشر «سيلفي»

أصدر قاض أميركي حكماً في دعوى قضائية رفعتها منظمة «بيتا» المدافعة عن حقوق الحيوان بعدم أحقية قرد ناندر ذي عرف من فصيلة الكماك في الحصول على حقوق نشر صورة «سيلفي» التقطها لنفسه لأنه ليس إنساناً. ورفعت المنظمة الدعوى في شهر أيلول بالنيابة عن القرد ناروتو البالغ من العمر سبع سنوات ضد المصور البريطاني ديفيد سلاتر الذي نشر الصورة في كتاب عن الحياة البرية. وأفادت الدعوى إن القرد ناروتو الذي يقم في محمية طبيعية في اندونيسيا التقط الصورة عدة صور أخرى في عام ٢٠١١ باستخدام كاميرا تركها سلاتر.

وتقول «بيتا» إنه صاحب الحق في هذه الصور ويتعين أن يحصل على تعويضات عن انتهاك حقوق الملكية الفكرية تستخدم في تحسين البيئة التي يعيش فيها.

ولكن القاضي وليام اوريك، قال في محكمة اتحادية في سان فرانسيسكو وفقاً لوثائق المحكمة إن الكونغرس الأميركي والرئيس لديهما سلطة مد الحماية القانونية للحيوان والإنسان على حد سواء لكن ليس هناك ما يشير إلى أنهما قاما بذلك في قانون حقوق الملكية الفكرية». ولغت القاضي إلى أنه سيتيح لـ«بيتا» الفرصة لتعديل الدعوى المرفوعة قبل أن يرقعها تماماً.