

انتخاب سلاف فواخرجي رئيسة فخرية لـ«جمعية التوحد»



بمناسبة اليوم العالمي للتوحد الذي يصادف الثاني من نيسان من كل عام، زارت سلاف فواخرجي «جمعية التوحد» باللاذقية، والتقت الشباب والأطفال الذين ترعاهم الجمعية.

وأنت زيارة فواخرجي بالتزامن مع إقامة معرض للمنتوجات اليدوية في حديقة متحف اللاذقية الوطني، كنتاج مشروع تأهيل، تم تنفيذه بالتعاون مع «بطركية أنطاكية وسانتر المشرق للروم الأرثوذكس»، والمفوضية السامية لشؤون اللاجئين.

وأعربت النجمة السورية عن سعادتها بنتائج المشروع الهادف إلى تعزيز قدرة من ترعاهم الجمعية بالاعتماد على الذات، والإنتاج، والكسب. يشار إلى أن إدارة «جمعية التوحد» انتخبت سلاف فواخرجي رئيسة فخرية للجمعية، باعتبارها إحدى الشخصيات الرئيسية الداعمة لها منذ التأسيس.

اتحاد الكتاب يطلق جائزة دمشق للرواية العربية

يطلق اتحاد الكتاب العرب عند الساعة الحادية عشرة من صباح اليوم جائزة دمشق للرواية العربية وذلك خلال لقاء إعلامي في مبنى الاتحاد. وتأتي هذه الجائزة تعريزاً لشعار ثقافة التنوير الذي أطلقه الاتحاد بدورته التاسعة وهي أول جائزة أدبية سورية تتجاوز فضاءها المحلي إلى الفضاء العربي وتوازي قيمة جوائزها كبرى الجوائز الأدبية العربية المماثلة. ويقدم اتحاد الكتاب العرب مسابقات سنوية في مجال نقد الرواية والترجمة والشعر إضافة إلى مسابقات خاصة بالأدباء الشباب.

غسان مسعود «مناضل فلسطيني»



أعلن الممثل السوري غسان مسعود، تعاقده مع المخرج الفلسطيني رشيد مشهراوي، على أداء دور البطولة بفيلمه الجديد «الكتابة على الثلج» وسجسد فيه شخصية مناضل فلسطيني وطني وعلماني، يعمل في تصليح الساعات، ويعيش إحسدى والحروب الوحشية على غزة التي تشهد صراعاً بين المكونات السياسية الفلسطينية.

هولت في حفل توزيع جوائز الموسيقى



النجمة الأميركية أوليفيا هولت خلال حضورها حفل توزيع جوائز الموسيقى في كاليفورنيا. (أ ف ب)

من دفتر الوطن

الهروب من الكابوس!

عصام داري



أهرب إلى الحلم من واقع صار كابوساً يؤرقني ويسحقني بين كفتي رحي، وأحياناً يكون الحلم أجلي من الحقيقة، لكنه يبقى حلماً ومتمتعاً أتية تزول سريعاً مع أول وخزة إبرة من واقنا البائس. صارت الأحلام ذلك اللجأ الذي نقصده عندما تضيق الدنيا بنا، وتغلق في وجوهنا سبل، ندخل بملء إرادتنا إلى حلم وردني سحرنا ويسكرنا وينقلنا إلى عالم من الخيال والفرح، لا يهم ماذا تحكي أحلامنا، المهم أننا نجد تلك الجنة الساحرة التي هي كل الحلم واليقظة معاً، وهي إكسير الحياة.

نشعر برغبة جامحة في الحلم الذي ينتشلنا ولو لثوان معدودات مما نحن غارقين فيه، وأحياناً نصنع أحلامنا من نثف أفكار مستحيلة، نتخيلها قريبة مهما بدت أفكارنا غريبة، نحلم وسط ضجيج الحياة، في الشوارع المزدهمة، وفي المكاتب التي تمتلئ الروتين الفاتل، وفي المصانع التي صار دورها إعلاناً لخسارات جديدة، وفي الحدائق العامة التي صارت شبه صحارى تسكنها الأشواك والصبائر.

لكن الشيء الجميل الذي يعوض خيبتنا أننا وجدنا - ولو بالحلم فقط - تلك الجنة الساحرة التي كانت الجائزة الكبرى التي حصلنا عليها في مشاوير الحياة على هذا الكوكب، وما زال في الجعبة بقية.

أظن أنني كتبت منذ مدة كلاً ما له معنى قلت فيه: لا تقربوا من الظلام، فأنتم مهذبون بالعيش في العتمة، ولا تقترفوا خطيئة الكذب، فأنتم ذاهبون في طريق الضلالة والأكاذيب والضياع في زمن الكوابيس والتوحش والغيلان، وابتغال الفراشات والعصافير وسحق الورود، يصيح الهرب إلى الحلم طريقاً للخلاص من هذه البشاعة التي تغتال الجمال على مدار الساعة، مع أنه خلاص آني يشبه حبة المخدر التي لها مفعول مؤقت وعندما تصحو يعود الألم ليطنحنا من جديد.

لكننا بالحلم نداوي بعض الجراح، وبالعزيمة والإصرار والتقاؤل، نداوي بقية الجراح، ونسجل اسمنا في جدول المنتصرين على ضعفنا نفوسنا، وجبننا وتقصيرنا في حق أنفسنا.

الغريب أن الكثير منا يستطيع تسطير الصفحات عن التقاؤل والأمل والفرح والحب، لكن الصعوبة في التطبيق على أرض الواقع، فالتقاؤل والحب والأمل ليست كلمات استعرتناها من قواميس اللغة، بل هي ممارسات ومواقف تستندنا أفعالاً.

لنصنع معاً الأمل، ونفتح نوافذنا للهواء والحرية والشمس والنور، وتعالوا نترك لسفننا الجامعة حرية اختيار المسارات والتيارات، فقد نخرج من جحيم الموت والعنف، ونخلص من كوابيسنا التي طالت واستطلت حتى كانت تقضي على كل الأحلام، وربما نجد الدروب السالكة نحو جنة الحياة المسحورة التي تليق بنا ليس كما يربى للحياة، بل كقاعين فيها وأصحاب رسالة عنوانها الحب، وفرعاتها النبل والخير والرفق.

لنحتمي معاً مع كل إشراقة شمس بولادة يوم من عمرنا على هذه الأرض الألية إلى زوال مهما طال الزمن، ولنبدأ من جديد رحلة خرافية نحو ممالك النور والضوء، ونصم في هذه الحياة كي نسجل أسماءنا وأنتا مررنا ذات يوم من هذه الدروب، وأشعلنا الشموع، وأسهمنا في دحر الكوابيس وتمجيد الحلم.

تجنبي تناول الطعام ليلاً

أظهرت دراسة طبية أن النساء اللاتي يعانين من سرطان الثدي في مراحله الأولى، ويتجنبن تناول الطعام ليلاً يمكنهن تخفيف مخاطر عودة المرض للعين لهن مرة أخرى.

وكشفت النتائج أن الصيام خلال فترة الليل وعدم تناول الطعام يساعد بصورة كبيرة في بدء ارتفاع نسبة السكر في الدم والتهابات وزيادة الوزن وكلها عوامل تقاوم فرص الإصابة بالسرطان.

واعتمدت الدراسة الحالية على بيانات المسح التي تم جمعها من ٢٤١٣ من النساء المصابات بسرطان الثدي في مرحلة مبكرة - وغير المصابات بالسكر - بين عامي ١٩٩٥ و ٢٠٠٧، وتراوحت النساء في سن ٢٧-٧٠ في التشخيص، وتبعهن في المتوسط سبع سنوات بعد التشخيص عن أي أورام جديدة، وكانت تتبع أي حالة وفاة بسبب سرطان الثدي أو لأسباب أخرى لمدة ١١ عاماً.

وأوضحت الدراسة أن اللاتي تناولن الطعام ضمن أقل من ١٢ ساعة في الليلة أكثر عرضة بنسبة ٣٦٪ من تكرار الإصابة بسرطان الثدي مقارنة مع اللاتي امتنعن عن تناول الطعام لمدة ١٢ ساعة أو أكثر في الليلة الواحدة.

نادين نجيم حامل!



نفت الممثلة اللبنانية نادين نجيم خبر حملها، مؤكدة أن ما نشر بندرج تحت بند «كذبة نيسان» وبعدم نشر أحد المواقع خبر حملها، ردت بتغريدة أطلقتها عبر تويتر قالت فيها: «خبر الحمل غير صحيح، أعتمدت كانت مزحة كذبة أول نيسان».

نادين نجيم تصوير مشاهدا في مسلسل «نص يوم» إلى جانب تيم حسن وتحت إدارة المخرج سامر برفاوي.

الملح يزيد خطر السمنة

أكدت دراستان علميتان جديدتان أن تناول الملح بكميات كبيرة يحفز التهام الطعام الغني بالدهون وبالتالي ارتفاع خطر السمنة. وذكر موقع «روسيا اليوم»، أن الباحثين عملوا في الدراسة الأولى على التحقق من أثر الملح في حفز تناول المزيد من الأطعمة الغنية بالدهون وذلك من خلال ٤٩ مشتركاً هم بحالة صحية جيدة تتراوح أعمارهم ما بين ١٨ و ٥٤ عاماً.

وقام المشاركون بتذوق مجموعة متنوعة من شوربات الطعام ذات أربعة تركيزات للدهون المختلفة وهي (٠.٥٪، ١.٠٪، ٢.٠٪، ٤.٠٪)، إضافة إلى تركيزات مختلفة للملح، وبعد تناول الحساء طلب الباحثون من المشاركين تقييم رغبتهم في تناول الحساء والأطعمة الدهنية.

وتوصل الباحثون إلى أن الملح لعب دوراً مهماً في حفز الرغبة في تناول الطعام الغني بالدهون، إلا أن العلاقة لم تكن عكسية بمعنى أن تناول الأطعمة الدهنية لم يشجع على تناول الملح وافتراض الباحثون أن الملح يشجع على تناول المزيد من الطعام والأخص الغنية بالدهون.

وركز الباحثون من خلال الدراسة الثانية على التحقق من أثر تناول الملح على تناول الطعام بشكل عام وشملت الدراسة ٤٨ مشتركاً بحالة صحية جيدة وبنفس الفئة العمرية للمشاركين في الدراسة السابقة.

وطلب من المشاركين التوجه إلى أربع وجبات طعام على مدى ستة أيام وشملت الوجبات المعروفة وأنواعاً من الصلصلة بحيث إن الصلصلة احتوت على تركيزات مختلفة من الملح والدهون.

ووجد الباحثون أن المشاركين تناولوا ١١٪ أقل من الطعام عند احتواء وجبتهم على ملح أقل ودهون أكثر.

وقال الباحثون إن كلتا الدراستين تشيران إلى أن الملح من شأنه أن يتدخل في العمليات البيولوجية الخاصة بالجسم والتي تمنعنا من تناول المزيد من الطعام، لذا عند تناول الكثير من الملح تضعف هذه العمليات في الجسم ليتناول الأشخاص كمية أكبر من الطعام، وبالتالي يرتفع خطر الإصابة بالسمنة.

قطتان تولدان بـ١٢ أصباً إضافياً

أفادت صحيفة «ميرور» البريطانية أن قطلتين من سلالة «موجي»، عمرهما ١٢ أسبوعاً فقط، سجلتا حالة فريدة من نوعها، حيث ولدتا بـ١٢ أصباً إضافياً.

وولدت القطتان بعرض ورائي نادر، تسبب بكثرة الأصابع والمخالب، القطتان النادرتان تتلقيان حالياً الرعاية على أيدي أطباء في مركز رعاية القطط في سانت هيلين، ميريسايد، بعد أن تم العثور عليهما في المنطقة، على حين كانا يبلغان أسبوعين من العمر.

وتؤكد مديرة مركز رعاية القطط، أن تلك الأصابع الإضافية لا تؤثر إطلاقاً في حياة القطتين، حيث إنهما يتدوان طبيعيتين تماماً، مشيرة إلى أنهما بحاجة إلى أسرة تظلهما.

ندين سلامة تزرق بـ«أنابيللا»



رزقت الممثلة السورية ندين سلامة بطفلتها الثانية «أنابيللا»، في أحد مشافي العاصمة اللبنانية بيروت. والخبر أعلنه الأب حسين عتقة، من خلال تدويته نشرها عبر صفحته الشخصية على «الفيسبوك»، أرفقها بمجموعة صور جاء فيها: «الله بخليلي يكون حبيبتي قلبي بحبكم».

إعلان الفائزين بالموسم الخامس من مشروع دعم سينما الشباب

أعلنت المؤسسة العامة للسينما أسماء المخرجين الشباب الفائزين في الموسم الخامس من مشروع «دعم سينما الشباب» للعام ٢٠١٦ حيث سيحصل عدد من المواهب السينمائية الشابية على فرص إنتاجية لأفكارهم السينمائية.

ويبلغ عدد الفائزين ٤٩ شاباً وشابة من المواهب السينمائية الواعدة منهم ٣٦ من المشاركين في دورة علوم وفنون السينما التي تقيمه المؤسسة حالياً والباقي من تقدم إلى مسابقة الموسم الخامس للمشروع التي أعلنت عنها المؤسسة في شهر

أيلول الماضي. وستطلق المؤسسة العامة للسينما في ٢١ من الشهر الجاري مهرجان «سينما الشباب والأفلام القصيرة» في دورته الثالثة وذلك في دار الأسد للثقافة والفنون بدمشق.

ويتضمن المهرجان الذي يستمر حتى ٢٦ من الشهر الجاري عروضاً لأفلام مشروع دعم سينما الشباب المنتجة عام ٢٠١٥ ضمن

عدد ٣٠ فيلماً كما يعرض بالتوازي أفلاماً قصيرة من المغرب ولبنان ومصر وسورية وسيتيم خلال المهرجان تكريم عدد من الشخصيات السينمائية السورية والعربية.

يذكر أن مشروع دعم سينما الشباب أطلق عام ٢٠١٢ وحسب خطة المشروع سيتم إنتاج ٣٠٣ فيلماً في كل موسم منه.