

فنانه كندية تغني «زهور السلام» محبة لسورية



إكالات

أطلقت مغنية الأوبرا الكندية إيزابيل نيكولاس المقيمة في سويسرا فيديو أغنية «زهور السلام» التي غنتها للمرة الأولى العام الماضي عربون محبة منها لسورية وشعبها بمبادرة من المغتربين السوريين الطيبين إياها قحوش كاتب الكلمات والفنان زاهر عساف الذي لحنها ووزعها.

وأدت الأغنية لأول مرة في قصر المؤتمرات في مقر الأمم المتحدة في جنيف العام الماضي خلال الحفل الذي أقيم بمناسبة مرور ٧٠ عاماً على إطلاق مشروع الموسيقى غذاء النفس حول العالم الذي تشرف عليه منظمة الأمم المتحدة كرسالة سلام للعالم. وأهدت أغنياتها الأولى باللحجة المحكية السورية التي غنتها بفخر كبير إلى سورية كعربون محبة متمنية السلام لها، وواعدت أن تغني في دار الأوبرا في دمشق متى سنحت الفرصة. نيكولاس مغنية سوبرانو تالت عام ٢٠٠٩ الجائزة الأولى في

مسابقة الموسيقى الكندية وفازت بعدة مسابقات موسيقية عام ٢٠١٠ وكانت عضواً في أستوديو أوبرا إيس في غراتس في النمسا وحصلت على عدد من المنح الدراسية متمنية السلام لها، وواعدت أن تغني في دار الأوبرا في دمشق متى سنحت الفرصة. نيكولاس مغنية سوبرانو تالت عام ٢٠٠٩ الجائزة الأولى في

الإعلان عن الندوة الوطنية للترجمة

الوطن

تقام ندوة وطنية بمناسبة اليوم العالمي للترجمة في ٣٠ أيلول القادم تحت عنوان: «دور الترجمة في التنوع الثقافي واللغوي». وقسمت الندوة إلى محاور هي: اللغة والثقافة، دور الترجمة في التنوع الثقافي وحمايته، دور الترجمة في التعدد الثقافي وتعزيزه، دور الترجمة في التبادل الثقافي وتطويره، دور الترجمة في الحوار بين الثقافات، دور الترجمة في العولمة الثقافية، دور الترجمة في التواصل المتعدد اللغات، دور الترجمة في خلق أجناس أدبية، دور الترجمة في تطور أدياننا، العلاقة بين الترجمة واللغة والثقافة، دور الترجمة في تجربتنا الوطنية بتعريب تعليم العلوم، دور الترجمة في عمل دور النشر السورية، دور الترجمة في حماية اللغة الأم، الترجمة خير حام للغة الأم، اللغة التي لا تترجم تموت. ويأتي الإعلان مبكراً ليقدم الباحثون والمترجمون والمهتمون دراسات الترجمة والبحوث إلى مديرية الترجمة بشرط أن يكون البحث مستوفياً لمواصفات البحث المنهجي العلمي، وألا يقل عن ٢٥٠٠ كلمة ولا يزيد على ٥٠٠٠ كلمة، وأن يقدم في موعد أقصاه ١٥ آب القادم.

المكسرات تحميك من هذه الأمراض الخطرة

إكالات

كشفت دراسة طبية حديثة، أن تناول ثلاث حفنات من المكسرات في الأسبوع الواحد، يقلل من احتمالات تعرض الأشخاص بشكل كبير للإصابة باضطرابات القلب والحلقة الدماغية. وأظهرت الدراسة التي أجراها باحثون من معهد «كارولينسكا» السويدي، أن تناول المكسرات يحجب الإنسان عدم انتظام ضربات القلب. ويساعد استهلاك المكسرات أيضاً على تقليل خطر الإصابة باحتشاء العضلة القلبية الذي يؤدي إلى عجز العضلة عن ضخ الدم بالصورة المطلوبة.

سلوم حداد عاشق وهنبوذ



الوطن

الممثل السوري سلوم حداد في مسلسل «وردة شامية» بشخصية «عاصم» «الزبال» صاحب الماضي الغامض والحافل بالأسرار، الذي يعيش منبوذاً ومحط استهزاء من أهالي حارته، حيث ترصد عيناه كل حدث وتفصيل، إلى حين وقوعه بغرام واحدة من الأختين «وردة» و«شامية».



من دفتر الوطن

العدد ١٠٢٠

زياد حيدر

منذ الرصاصة الأولى انشغلنا بأنفسنا، بحثنا عن سبل الفرار والصمود أمام الجهول الذي كنا ننزلق نحوه. جميعنا تقريباً، انزوتنا في غرفنا تلك الربيع، وفكرنا وتناقشنا مع الأهل والأصدقاء، وقلبنا الأفكار والسيناريوهات، وبحثنا في آفاق الوطن والمهجر، وقارنا أنفسنا بجيراننا ممن عصفت بهم ذات الرياح. تشبثنا بخيمتنا، ودارينا أعمالنا، ونزلنا منذ الأيام الأولى للبقاليات نجمة حواتنا، ونخزن الخبز والمعلبات، ومواد الإسعاف الأولية. حصنا منازلنا بالسبل المكنة، بعضنا وضع أبوابا حديدية، ومن هم أقدر نصبوا كاميرات المراقبة والإنارة التلقائية، واشتروا كلاب حراسة، وهيؤوا الرشاشات الأتوماتيكية على أسطح منازلهم.

وضعتنا أنفسنا دوماً في دائرة الخطر، أو هكذا تخيلنا ذلك الوقت، وبتنا نعد خطواتنا للبيت، وننام في حمامات المنزل تقاديا لخطر الرصاص الطاش، وغير الطاش.

كل صباح ننظر تحت سيارتنا بحثاً عن قنبلة موقوتة، ومن كانوا أوسع حيلة، تمكنوا من مسدسات حصروها بين بناطيلهم وخصورهم، وأغلبهم لا يجيد استخدامها.

تجولنا مع الخوف، أو اعتمادنا رقيقاً ثقيل الظل، حسبنا حساباتنا اليومية والشهرية والسنوية، تحسباً لأزمة، تحولت حربياً وقد تطول، وفكرنا في الخطوة التالية، في المستقبل، في الخلاص، في مستقبل الأولاد وفي خلاصهم، وتساملنا إلى أين؟

بعضنا من المحطوبين، أو المقاديرين، شقوا طرقهم نحو الغربة، وآخرون أسسوا أعمدة جديدة لبيوتهم في أبعد نقطة يمكن أن تصلها رصاصة. بقي منا من بقي في دائرة الخطر المحتمل، وغامر من غامر.

كنا جميعاً نمتلك الخيارات، أو جلنا على أقل تقدير، كنا أحراراً في اختيار مسارتنا وطرقنا ودفع كلفتها الحسوبة، والمغامرة ربما، لكننا كنا أحراراً بين قوسين، كنا في بحثنا اليومي عن نوافذ الفرار أو الخلاص أو الأمل، كنا ننسى أو نتناسى أن ثمة آفاقاً من الشبان، لم يمتلكوا خياراً.

كانت وظيفتهم وواجبهم حماية قدرتنا على الاختيار، سواء كنا في طريقنا نحو الخلاص خارج البلاد أو في محافظة لأخرى. سواء كنا نعمل أو نخطط لعمل، أو حتى عائدتين من عرس، نستمتع إلى أخبار الجبهات المتعددة في البلاد، في السنوات الأولى، وننكس رؤوسنا لبيض أخبارها الدامية.

كانوا جنوداً نظاميين، يمارسون تدريباتهم التقليدية، منذ شهر أيار العام ٢٠١٠. كانوا يمتلكون مشاريع تشبه مشاريعنا وربما تسبقها، لعام ما بعد نهاية الخدمة، كانوا يتهيئون ليكونوا عرسانا وأطباء وأساتذة وحرفيين.

لكن الحرب جاءت، وفرضت توقيتها على حياتهم، وعمدتهم بأكثر نيرانها شدة، وفرضت عليهم طرقتها، ومفارقها.

تحولوا مع الوقت لفرسان، أصبحت الحرب منزلهم، محيطهم، والساحة التي نصبوا بها خيامهم. كنا نراهم، في سيارات النقل العسكرية، ينتقلون بين نقطة وأخرى، ننظر إليهم، فنخشى أن يقضم عجزنا، وينظروا إلينا، ويقولوا لو ترون ما نراه كل يوم..

ثماني سنوات، لم تهدأ بناذقتهم، ولا فرغت مخازنها، ولا استراحوا، ولا قضاوا إجازة طويلة، ولا عاشوا. بعضهم فقد أخواً في طريقه للدفاع عن باقي أهله، وبعضهم فقد صديقاً في طريقه للدفاع عن جبرته، وبعضهم من فقد أكثر بكثير.

جميعهم، ممن بقي، فقدوا ثماني سنوات، من أهم سنوات عمرهم، ومستقبلهم. بعضهم خرج مجروحاً، وبعضهم من خرج جريحاً. ثماني سنوات، ونحن نقوم بحساباتنا وتقييماتنا ونسوق توقعاتنا، تحت ظل بناذقتهم، حتى اعتدناهم مع ظلال الأشجار ودورة الأرض. فرسان ٢٠١٢، أي كلام يكافئ تضحياتكم؟

ويل سميت يطرح أغنية كأس العالم

إكالات

طرح المغني الأميركي ويل سميت، الأغنية الخاصة بكأس العالم المقرر إقامته في روسيا خلال شهر حزيران المقبل. الأغنية تحمل عنوان Live It Up وهي تنتمي إلى موسيقا الراب في عودة قوية لسميت إلى عالم الغناء الأغنية حققت ه ملايين مشاهدة بعد ساعات قصيرة جداً على طرحها عبر موقع «يوتيوب».

المحليات

أقل ضرراً من السكر؟

إكالات

يسبب السكر عند زيادة استهلاكه مشكلات صحية وزيادة في الوزن، لذا يستخدم البعض بدائل السكر كالمحليات الصناعية قليلة السعرات الحرارية، فهل هي فعلاً بديل آمن؟ وفي إنجلترا على سبيل المثال، تطلب إدارة الصحة العامة بالحد من نسب السكر في بعض المأكولات الشعبية بواقع ٢٠ بالمئة بحلول عام ٢٠٢٠، حيث يكمن جزء من الحل في إعادة صياغة وصفات الأطعمة ببدائل للسكر.

وتتميز بعض أنواع المحليات، مثل السكرين والأسبارتام، باحتوائها على نسب عالية من مذاق الحلو في جرعات قليلة للغاية، وهو ما يجعلها مثالية للاستخدام في المشروبات الغازية منخفضة السعرات الحرارية والعكس الخالي من السكر. ولكن يصعب الجزم بجدوى استبدال السكر بالمحليات، ولا يضمن تناول أطعمة قليلة السكر ومنتجات منخفضة السعرات الحرارية أنك ستبقى لائقاً بدنياً ونحيفاً.

كما أن مدى صحة المحلي تعتمد بشكل كبير على المواد الداخلة في تركيبه، فبعضها مركب من مواد صناعية، ولكن بعضها الآخر مصنوع من مواد طبيعية، فالمحليات التي تعتمد على حلوى «الإستيفا» تصنع من أوراق النبات، كذلك فإن المحليات المركبة من مواد صناعية لا يعني أنها غير صحية بالمطلق.

وتخضع المحليات الصناعية للرقابة عن كثب، وتمر باختبارات فحص ضرورية لاستخدامها في الأطعمة، كما تضع هيئة سلامة الأغذية الأوروبية حصة يومية مقبولة، وهو الحد الأقصى الآمن تناوله يومياً على مدى الحياة، ومن الصعب تجاوزه.

وفي المحصلة، فإن الحد من كمية السكر التي تتناولها هو حتماً أمر جيد، إذ يساعد على تقليل مخاطر الإصابة بمرض السكري والبدانة وتسوس الأسنان. وعندما تضع في اعتبارك أن العبوة العادية من المياه الغازية تحتوي على تسعة مكعبات سكر، يصبح بإمكان البديل منخفض السكر أن يحدث فرقاً كبيراً.

مطالب بإيقاف مقالب رامز جلال



إكالات

أفادت مصادر أن برنامج «رامز تحت الصفر»، هو آخر مواسم برامج المقالب التي يقدمها الفنان المصري رامز جلال. ورصد «المجلس الأعلى للإعلام» عدداً من المخالفات التي حدثت في البرنامج وأرسلها إلى قناة «MBC»، معترضاً على المادة الهزلية غير المهنية التي يتم عرضها للجمهور، وإلى أن لم يصل رد من القناة.

جراحة إنقاص

الوزن تحفز

الرغبة الجنسية

إكالات

كشفت دراسة طبية حديثة، للكونغرس الأوروبي للسمتة، أن عمليات إنقاص الوزن الجراحية لا تساعد على التخلص من السمعة فقط، وإنما تحفز الرغبة الجنسية لدى الرجال، وتقلت صحة «ديلي ميل، البريطانية، أن الوزن الزائد يؤثر في الهرمونات الجنسية لدى الرجل، فيقول هرمون الذكورة «التستوستيرون» إلى هرمون الأنوثة «إستروجين» في إطار عملية تعرف طبيياً بقصور الغدد التناسلية.

وشملت الدراسة التي أجراها الكونغرس عينة ضمت ٢٩ رجلاً، وأظهرت أن جراحات إنقاص الوزن تخلص الجسم من السمعة، وتصحح اضطرابات أخرى في الخصوبة والأداء الجنسي، خلال مدة قصيرة لا تتجاوز الأسابيع.

وأجريت اختبارات لهرمونات المرتبطة بالجنس قبل العملية وبعدها، لإظهار التطور الذي طرأ لدى رجال في الأربعينيات من أعمارهم، وكانت الدراسة قد أجريت في البداية لأجل كشف أثر المنشطات الجنسية لدى الأشخاص الذين أجروا عمليات جراحية بغرض التخلص من الوزن الزائد.

وإلى جانب إضعاف النشاط الجنسي، تزيد السمعة خطر الإصابة بالسرطان وتسبب بمتاعب صحية أخرى مثل داء السكري وارتفاع ضغط الدم والكوليسترول وتصلب الشرايين والسكتة القلبية.

الفوائد الصحية

لمضغ اللبان

أثناء المشي

إكالات

كشفت بحث جديد تم تقديمه في المؤتمر الأوروبي للبدانة (ECO) في فيينا، أن مضغ اللبان أثناء المشي يزيد معدل ضربات القلب والطاقة، وأوضح الدكتور يوكا حمدة من جامعة آسيدا في طوكيو: «أنه على الرغم من وجود عدد من الدراسات عن تأثير مضغ العلكة في الوظائف الفسيولوجية أثناء الراحة، لم يركز أي منها تحديداً على كيفية تأثيره في الجسم أثناء المشي، وهو أساس هذه الدراسة».

ولتأكيد نتائج الدراسة، قام الباحثون بتحليل بيانات ٤٦ من الذكور والإناث المشاركين الذين تتراوح أعمارهم بين ٢١-٦٩ للمشاركة بترتيب عشوائي، وتم قياس معدل ضربات القلب أثناء المشي وتناول العلكة.

ووجدت الدراسة أنه في جميع المشاركين، كان معدل دقات القلب أثناء المشي أعلى بشكل ملحوظ مع مضغ العلكة كان له الأثر الأكبر في الرجال متوسطي العمر وكبار السن أثناء المشي مسافات طويلة. وخلص الباحثون إلى أن مضغ اللبان أثناء المشي يؤثر في عدد من الوظائف البدنية والفسيولوجية لدى الرجال والنساء من جميع الأعمار.

أول هاتف مخصص للكلاب

إكالات

انتشرت الهواتف الذكية بقوة بين المستخدمين حول العالم خلال السنوات الماضية، وهو ما جعل هناك أنواعاً جديدة من الهواتف الذكية، مثل هاتف Moxie الجديد المخصص للكلاب، والذي تم تطويره من اثنين من المطورين محبي الحيوانات الأليفة الذين أرادوا إنشاء هاتف ذكي لتلك الحيوانات الموجودة في أغلب المنازل، وهو يوفر كاميرا قادرة على بث ما يراه حيوانك الأليف مباشرة على هاتف صاحبه. ووفقاً لموقع «ميور» البريطاني، الجهاز هو أداة دائرية تعلق على طوق الكلب، ولها مكبر صوت مدمج للتواصل ثنائي الاتجاه، ولا يشبه الهاتف الذي يحمله البشر، وهو يسمح بالتواصل بين الكلب وصاحبه عن بعد ومراقبته، ومن المقرر أن يكون سعره عند الطرح في الأسواق ١٩٩ دولاراً.