

روزنامة الوطن

نادين خوري بين «خبز الحياة» و«ما في»



تشارك الفنانة السورية القديرة نادين خوري في حلقات ضمن المشروع الدرامي «خبز الحياة» الذي أطلقته المؤسسة العامة للإنتاج التلفزيوني والإذاعي لدعم المواهب الشابة ورغد الحركة الفنية بدماء جديدة وأفكار مختلفة وطاقت تمتلك الموهبة والرغبة في تقديم ما هو جديد.

وبدأت تصوير شخصيتها في حلقة «كرة قدم نسائية» إخراج منال عمران بشخصية «أم ماهر» وهي أم في مجتمع محافظ ترفض موهبة ابنتها في كرة القدم وتسعى مع والدها الذي يؤدي دوره الفنان جرجس جبارة إلى ثنيها عن خطواتها قبل أن تضعهما ابنتهما أمام الأمر الواقع.

واعتبرت خوري هذا المشروع لفئة جميلة باتجاه الشباب لتقديم إبداعاتهم ورؤاهم، معربة عن سعادتها في الوقوف معهم وأمامهم، ومؤكدة على وجوب دعمهم والوقوف إلى جانبهم. من جانب آخر بدأت خوري تصوير شخصيتها في مسلسل «ما في» تأليف كلوديا مارشيليان وإخراج رشا شربتجي.

دور الترجمة في الحفاظ على التنوع الثقافي واللغوي

تنطلق في العاشرة من صباح اليوم فعاليات الندوة الوطنية للترجمة ٢٠١٨ بعنوان «دور الترجمة في الحفاظ على التنوع الثقافي واللغوي» في مكتبة الأسد الوطنية في دمشق. الندوة التي تقيها الهيئة العامة السورية للكتاب بالتعاون مع المعهد العالي للترجمة ومجمع اللغة العربية واتحادي الكتاب العرب والناشرين السوريين ومركز دمشق للأبحاث والدراسات ممداد تناقش على مدار يومين التعريب في التعليم العالي - جامعة دمشق نمونجا، ودور الترجمة في تعريب العلوم والتعريب بين الماضي والحاضر وفي إغناء اللغة الأم وفي التنوع الثقافي وحمايته وفي العولمة الثقافية والترجمة والمثاقفة. ويلقى خلال الندوة رسالة المترجمين السوريين إلى زملائهم في الوطن العربي والعالم بمناسبة اليوم العالمي للترجمة ٢٠١٨، التي يؤكدون فيها أهمية تفعيل دورهم بترجمة التراث العالمي في الآداب والفنون والعلوم إلى اللغة العربية ويطلبون بالوقوف إلى جانب سورية في مواجهة ما تتعرض له من حرب إرهابية ورفع الإجراءات القسرية أحادية الجانب المفروضة على الشعب السوري.

عبد المنعم عمايري بإطلالة سينمائية لافتة



الوطن- «ت: طارق السعدوني»

الممثل النجم عبد المنعم عمايري بإطلالة سينمائية لافتة خلال مشاركته في بطولة فيلم «دمشق حلب» إلى جانب الكبير دريد لحام وإخراج باسل الخطيب.

من دفتر الوطن

وزارة أديان

حسن م. يوسف



منذ بدء هذه الحرب الفاشية على وطني قررت أن أنظر بعين باردة إلى أسخن الموضوعات، وباتت أفضلتي الأولى والأخيرة هي بقاء الدولة السورية ووحدة ترابها. لم يعد هدي في أن أكتب أشياء مثيرة، بل بات هدي تحفيز وجدان القارئ وتعزيز إيمانه بالوطن السوري من خلال دمج هويته الجزئية، بالهوية السورية الجامعة. لكل ما سبق، ولأسباب أخرى، أرجأت الكتابة عن موضوع الأوقاف مراراً، أما الآن فلم يعد التأجيل لي ممكناً لأنني أؤمن أن الرأي أمانة، ولا بد لي من أداء الأمانة في وقتها.

قبل الخوض في موضوع قانون الأوقاف الذي يشغل الشارع السوري الآن، أود أن أعترف لكم أنني كنت دائماً ولا أزال من المعجبين بفكرة الوقف، فالوقف في اللغة هو: «الحبس أو المنع» والمقصود به تكريس بستان أو عقار أو آلة كي يستفاد من غلتها في خدمة قضية ما أو مشروع ما.

في البداية كان أصحاب الأوقاف يشرفون على أوقافهم ويقومون برعايتها وإدارتها بأنفسهم، ومع تطور الدولة في العصر الأموي تم إنشاء هيئة خاصة للإشراف على الأوقاف، وأحدث ديوان مستقل لتسجيلها. وهكذا غطت الأوقاف مختلف جوانب الحياة، كدور تعليم القرآن وأصول ترتيله ودور تعليم الحديث وروايته، مروراً بالآبار وحياض الماء وخانات إياء الغرباء، كما شاع وقف الشافعي المجانية، وأشهرها البيمارستان النوري، الذي كان يعمل فيه ابن النفيس أشهر الأطباء في تاريخ دمشق، ووقف جمعيات الخير التي تعتنى باليتامى والمكفأ والعجزة والعميان والمقعدين، ووقف إطعام السجناء وتزويج الشباب... الخ.

أستطيع القول من دون تردد إن الوقف من أجل وأنبث الأفكار التي قدمتها الحضارة العربية الإسلامية، فإذا كان حلف الفضول الذي أقيم في مكة قبل الإسلام، هو أقدم جمعية للدفاع عن حقوق الإنسان كما يرى الدكتور جورج جوبور، فإن الوقف هو أقدم منظمة للمجتمع المدني في تاريخ البشرية، بل إنه من أرقاها وأكثرها إنسانية. فقد شهدت دمشق وفقاً خورياً لمعالجة الكلاب الضالة وإيوائها، كما شهدت وفقاً لإيواء القطط. إلا أن أطرف وأظرف ما عرفته دمشق من أوقاف هو (وقف الآتية) الذي تحدث عنه ابن بطوطة في رحلته عندما حل في دمشق: «مرت يوماً ببعض أزقة دمشق فرأيت به مملوكاً صغيراً قد سقطت من يده صحيفة من الفخار يسمنونها الصحن، فتكسرت وتجمع عليه الناس فقال له بعضهم: اجمع شققها واحملها معك لصاحب أوقاف الأواني، فجمعها ونهب الرجل معه فأراه إياها فندفع له ما اشترى به مثل ذلك الصحن».

في مطلع خمسينيات القرن الماضي صدر مرسوم بإلغاء مناصب المتولين على الأوقاف الخيرية في سورية وفي مطلع الستينيات صدرت مراسيم أخرى أناطت الولاية على الأوقاف الإسلامية بوزارة الأوقاف ومديرياتها. وقد ارتفعت آنذاك أصوات قليلة شككت بسلامة هذا الإجراء من الناحية الشرعية لأنه لا يحترم الشروط والضوابط الموضوعية من مؤسس هذا الوقف أو ذاك.

قبل أيام قرأت كلاماً مقلقاً للصديق نبيل صالح عضو مجلس الشعب الذي أومن من انقلاب التجربة أنه يستحق اسمه. يرى النبيل الصالح أن قانون وزارة الأوقاف يشكل: «انقلاباً على عقد الدولة العلمانية وعلى تنوع المجتمع السوري الذي عانى خلال سنوات سبع من التكفيريين الذين قاموا الحرب علينا باسم الدين». كما قرأت ما كتبه الدكتور محمد عبدالله الأحمد على صفحته في الفيس بوك: «إن ما يسمى الفريق الديني الشبابي مخالف للدستور حتى ولو كانت نوايا هؤلاء جيدة». ولهذا لا يسعني إلا أن أضم صوتي لصوت هذين الصديقين وأطلب معيماً بمراجعة وتدقيق هذا القانون ورفض ما هو لا دستوري فيه».

لو كان الأمر لي لاهتممت بالجانب المدني من حياة الناس، فأنا أرى أنه في كل عقيدة بذرة تطرف تتحول إلى كارثة قاتلة، عندما يعتقد معتقنا أنه يحكرك الصواب! في الختام ثمة سؤال يطرح نفسه، ما دامت سورية بدأ متعد الأديان، لماذا لا تكون لدينا وزارة أديان بدلاً من وزارة الأوقاف؟

فوائد بياض

البيض

وكالات

يمكنك أكل أي عدد ترغب فيه من بياض البيض، كما يمكنك تناوله مقلباً مع الخضراوات أو إضافته إلى أطباق يدخل البيض في مكوناتها، لكن لماذا بياض البيض وحده؟ السبب الأساسي هو أن البياض خال تماماً من الكوليسترول والدهون، وهو مصدر جيد للبروتين. ويشكل الماء ٩٠ بالمئة من بياض البيض، و١٠ بالمئة بروتين، ويمكن أن تختلف القيم الغذائية في البياض من بيضة لأخرى حسب حجمها ونوع تغذية الدجاجة.

ويوفر بياض البيضه ١٦ سعرة حرارية، و٤ غرامات من البروتين على الأقل أو نسبة ٦٧ بالمئة من البروتين الموجود في البياض كليا، ويحتوي البياض على ٦ بالمئة من احتياجات الجسم من فيتامين «ب٢»، و١٠ بالمئة من «ب٥»، و٩ بالمئة من معدن السيلينيوم، ونسبة قليلة من المغنيسيوم وفيتامين «ب١٢». لذلك، إذا كنت تحاول إنقاص الوزن، أو تتبع حمية غذائية للحد من الكوليسترول والدهون

يمكنك الاعتماد على بياض البيض كمصدر رائع للبروتين الحيواني المتكامل، ويمكنك أكل أي عدد ترغب من البياض حيث تتضمن وجبتك بين ١٦ و ٢٠ غراماً من البروتين الخالي من الكوليسترول والدهون.

كيت بلانشيت تستشير اولادها



كشفت الفنانة الأسترالية كيت بلانشيت أنها تأخذ المشورة المهنية من اولادها، وتطلب منهم رأيهم في أعمالها الفنية طوال الوقت. وقالت إنها تبحث عن آرائهم في كل وقت خاصة عندما قررت أن تقبل المشاركة في فيلمها الأخير «The House with a Clock in Its Walls»، الذي يعرض لها الآن في صالات السينما، مضيفة إنها استطلعت رأي اولادها لأنه من المهم النظر إذا ما كان الفيلم سيصل إلى الجمهور المستهدف أم لا.

مستحضرات التجميل تغير الهرمونات الأنثوية

وكالات

تسعى السيدات دائماً إلى الحصول على مظهر جميل وجذاب، لذا يحرصن على المداومة لشراء مستحضرات التجميل بأنواع مختلفة وأسعار باهظة أحياناً.

بالمقابل، قد لا تولي المرأة في معظم الأوقات انتباهاً إلى مكونات هذه المستحضرات المليئة بالمواد الكيميائية التي من شأنها أن تسبب لها أضراراً كثيرة. فقد توصلت دراسة طبية جديدة إلى أن المواد الكيميائية المستخدمة على نطاق واسع في مستحضرات التجميل ومنتجات العناية الشخصية يمكن أن تسبب تغيرات في الهرمونات الأنثوية.

واختبر الباحثون في جامعة جورج ماسون بولاية فرجينيا الأمريكية أكثر من خمسمئة عينة بول من ١٤٢ امرأة تتراوح أعمارهن بين ١٨ و ٤٤ سنة. وأظهرت الفحوصات وجود مواد كيميائية تستخدم في مستحضرات التجميل، بما في ذلك البنزوفينون، وهي مرشحات للأشعة فوق البنفسجية والبارابين، وهي مواد حافظة مضادة للميكروبات، فضلاً عن ثنائي الفينول «A» والكوروفينول. وخلصت الدراسة إلى وجود تأثير واضح لهذه المواد الكيميائية على الهرمونات التناسلية الأنثوية، حيث خفضت مستويات هرمون استرايول، والهرمون المنبه للجريب وهرمون المولتين، وهي جميعها هرمونات متعلقة بالخصوبة، ما يظهر وجود صلة بين المواد الكيميائية في مستحضرات التجميل والقمع.

وإذا تأكدت هذه النتائج من خلال المزيد من الدراسات فإن الآثار المترتبة على الأمراض التي تعتمد على الأستروجين مثل سرطان الثدي قد تكون شديدة كما يقول الباحثون المشرفون على هذه الدراسة.

وأوضحت الدكتورة آنا بولاك الكاتبة الرئيسية في الدراسة: «ما يجب أن نستخلصه من هذه الدراسة هو أننا قد نحتاج إلى توخي الحذر في ما يتعلق بالمواد الكيميائية في منتجات التجميل والعناية الشخصية التي نستخدمها».

روجينا تكشف سر شبابها ورشاقتها



وكالات

تحدثت الفنانة المصرية روجينا عن إحدى عاداتها اليومية التي تجعل بشرتها نضرة وتساعدها في الحفاظ على رشاقتها. وأكدت أنها تحرص عند الصباح على شرب الماء، بعد أن تتركه خارج الغرفة طوال الليل لتكون حرارته من حرارة الغرفة. وتتناوله مباشرة بعد استيقاظها. وأضافت: «إنها بعد ٤٥ دقيقة من شربها لتقنية المياه، تتناول فصين من الفوم بعد تقطيعها كما لو أنها بواء، ومن بعدها ملعقة زيت زيتون، لافتة إلى أن ذلك يزيد من مناعة الجسم وينقيه ويساعدها في الحفاظ على جمال بشرتها ورشاقتها.

الكشف عن فوائد «جلد الدجاج»

وكالات

قالت دراسة حديثة: إن جلد الدجاج يحتوي على حمض الزيت أو حمض الأوليك، وهو حمض دهني «أوميغا ٩» أحادي الإشباع. ولهذا الحمض عدة فوائد، من بينها تحسين القدرات العقلية، وتنشيط الذاكرة ومساعدة الدماغ على تأدية وظائفه والحفاظ على سلامة الأعصاب، بشرط عد الإكثار من تناوله. ويقلل حمض الزيت من مخاطر الإصابة بتصلب الشرايين والجلطات والتوبات القلبية، ويقي كذلك كفاءة الجهاز المناعي في مواجهة الأمراض. كما يعد جلد الدجاج مصدراً مهماً للدهون المشبعة، التي تلعب دوراً في تنظيم الهرمونات وتحسين المناعة وكثافة العظام. إلا أن الصحيفة، ركزت على أن الإكثار من تناول جلد الدجاج يؤدي إلى ارتفاع مستوى الكوليسترول في الدم.

هذا ما يصيب الأطفال

نتيجة قلة النوم!

وكالات

وصلت دراسة حديثة إلى أن الحصول على ليلة نوم سعيدة في مرحلة الطفولة هو أمر أساسي لصحتهم الهمسية، ومن ثم الصحة العامة لهم لسنوات قادمة.

ووفقاً لموقع صحيفة «ديلي ميل» البريطانية، أصبح النوم الجيد أكثر صعوبة وخاصة بالنسبة للأطفال الذين نشؤوا في عصر الضوء الأزرق المستمر الناتج من شاشات الهواتف الذكية والكمبيوتر.

ووجدت الدراسة الكندية الصغيرة أن الحصول على ما يكفي من النوم هو مفتاح المكروبات الجيدة في الأمعاء، ما يساعد بدوره على حماية الأطفال من السممة ومرض السكري ومشكلات القلب لسنوات قادمة. ويعاني نحو ثلث الأطفال في الولايات المتحدة الأميركية من زيادة الوزن أو السممة، ما يزيد من مخاطر تعرضهم للإصابة بأمراض السكري وأمراض القلب. يشير المزيد والمزيد من الأبحاث إلى الدور المركزي لبكتيريا الأمعاء في الصحة العامة.

ومؤخراً، اقترحت الدراسات أن هذا الميكروبوم «البكتيريا الجيدة» يبدأ في التيلور في السنوات الأولى من الطفولة ويتنقل إلى بقية حياة الشخص. وأظهرت نتائج الدراسة الأولية أنه ليس النظام الغذائي فقط، ولكن عوامل الحياة الأخرى بما في ذلك انخفاض مستويات اللياقة البدنية والنوم الضعيف من المحتمل أن تشارك في تطوير ميكروبات الأمعاء غير الصحية، والتي قد تزيد من خطر تطور الأطفال لظروف أكثر خطورة في وقت لاحق من الحياة.