



من دفتر الوطن

حكايات إيجابية!

عصام داري

تعتبر من الكتابة عن الأفلام والأخطاء، لهذا سأعزّل الكتابة عن السليبات في بدني لأنها صارت من الفولكلور والعادات الأصلية في مجتمعنا والحمد لله.

لذا سأبابل تصاريبي جهي (ولا أعرف معنى تصاريبي) كي أبرز كل إيجابيات أحد أنها تستحق التقدير والإشادة والثناء.

أول إيجابية تخطر على بالي هي هذا الصبر المتاحى الحدود الذي يتحلى به السوريون العظام، فهم قادرون على العيش رغم شفاف العيش (وأيضاً لا أعرف معنى شفاف العيش) لكنني أسمعها دائماً، وأظن أنها تعني القلة وندرة الأموال وكثرة العمال وتعب الليل والنهر وفقر الحال.

وكما قرأت على الفيس والواتس وقية مثالية التواصل الاجتماعي، فإن السوريين يستطيعون العيش من دون غاز وغازوت وكهرباء ولحمة وضرورات ويكتفون بالخدي ويعيشون على بعض الأحيان، وهذه الميزة تجعلهم من أشد بنى البشر، وتؤكد في الوقت نفسه أن الإنسان قادر على فهو الصعوبات والصغار وغيره، يا طول العمر!

الإيجابية الثانية أن السوريين أكثر من يستخدمون فعل (الظاهرين) في حياتهم اليومية، الشاش يطش على كل الإجراءات والقرارات والسياسات الحكومية، والمكرونة تنشئ على كل الافتادات التي يوجهها الشعب لها كل نوع ثانية «كان لي جرى ما كان»!

إيجابية أخرى يجب الا تتجلّلها وهي المطاعم في البلد، وخاصة في العاصمه دمشق، عاصمة بالبارود، لا أحد يستطع أن يذكر وجود بحيرة لدى الناس إلى درجة تناول المشوية في مطعم «نجوم»، وأن يقيم بعض بنى البشر أعراساً في آخر الفنادق مما يلقي التكاليف، وهذا دليل على أنكذب المغرضين الذين يحاولون بث دعائي مفبركة عن الفقر في سوريا، وعين الحسد فيها عمود وبركة مكان!

كذلك من الإيجابيات التي رصدتها شخصياً، أن الموظف البيسيط قادر على العيش بمربته مع حصوله على عملين آخرين كان يدرس تلايد بعد الدوام الرسمي قبل توجهه إلى عمله التقريبي الآخر كاستاذ سيارة أجراً، وكل ما يكتبه يكتبه حتى الخامس عشر من الشهر، وبعد ذلك تبدأ مرحلة التقشف الشهريه «شد الأخرمة»!

من العجائب والإيجابيات في الوقت نفسه، أن ارتفاع أسعار المأذل يسير في اتجاه معاكس لدخل الفرد، أي كلما دخل الفرد ارتفعت أسعار المأذل، ومع ذلك هناك من يشتري بيتو بسعر يفوق مئة مليون ليرة فقط لا غير!

وعلى ذكر البيوت والمأذل والإيجار والاستئجار، سأmention جائزة معينة يحصل على السوريين قادرون على الالتفاف على القوانين بكل ذكاء وحكمة إلى درجة أنهm يكترون الالتفاف على قانون لم يبصر النور بعد!

أخيراً أفضل إيجابياتنا نحن أبناء هذا الوطن الغالي، أنتن نجد فرصة للفرح والضحك واستخراج الكلت من قلب المعنابة والأزمات لأن الضحك يطبل للأعمار.. ولكن طول البقاء!



الوطن - تصوير طارق السعدوني

الممثلة اللبنانيّة النجمة دارين حمزة خلال حفل اختتام النسخة السادسة من مهرجان سينما الشباب والأفلام القصيرة، حيث حل ضيفة على «الوطن» من خلال لقاء تطرقون تفاصيله في الأعداد اللاحقة.

«سورية عز الشرق» معرض للصور الفوتوغرافية في هنغاريا



سانا

افتتح في مدينة صولنوك الهنغارية اليوم معرض للصور الفوتوغرافية تحت عنوان «سورية عز الشرق» وذلك بمناسبة عيد جلاء المستعمر الفرنسي عن سوريا.

وضم المعرض الذي أقامته دائرة المغرب السوري الدكتور مدنر فطيمي تحت رعاية مكتبة فرشاغي فرنز بمدينة صولنوك صوراً عن الدمار الذي أحققه التنظيمات الإرهابية في سوريا.

وتدخل المعرض الذي افتتح بالشراكة بين مكتبتي العربي السوري نهل وثائقه يغطي مقدمة في حق الشعب السوري وحضارته العرقية.

الحاizar الوحشية يधق الشعب السوري وحضارته العرقية.

وتم خلال المعرض أيضاً تكريمه البروفسور السوري محمود حرباني.

حضر المعرض وزير الخارجية الجزائري في هنغاريا عبد القادر دهندري وشمس غفير من الجالية العربية وسورية في هنغاريا ومن المواطنين الهنغاريين وبول الانتحاد الأوروبي.

عقود ونحن نقوم بالخدمة بشكل خاطئ

| وكالات

على مدى عقود، اعتدى البشر على احتساب السعرات الحرارية في الأغذية التي يتناولونها، في سبيل مواجهة البدانة ومعرفة الأغذية الأقل تسبباً بالسمنة، إلا أن الواقع قد كان للخلاف من هذا المعابر المغلق.

حيث كشف تقرير نشره مجلة «ذا إيكوبيوس»، أن اعتماد «السعرات الحرارية» كمقاييس لعصرية الأطعمة التي تزيد من وزننا أمر خطأ، ويفسر غير صحيح متداول على مر سنوات طويلة.

ووفق المجلة فإن مبنينا فهوم «الكارولي» أو السعر الحراري، العالم ويلير أتوتو، قرر في سنة ١٨٤٣ أن يقدم وحدة تقدير مدى الطاقة التي تزور بها الأغذية الجسم.

وبالطبع اعتمد مقاييس أتوتو على مستوى العالم، من دون أن ينتبه أحد إلى وجود العديد من الأخطاء التي افترضها في المقادير التي أقفالها، عدم مراعاة حرق الأنسام للطعام بمستويات متباينة بسبب عوامل متعددة منها الوراثة والجينات، وأخرى تتعلق بمتغيرات طبيعية المكتورا الموجودة في الأمعاء.

ومن الأفاهيم الخاطئة التي ترسخت أيضاً، الاعتقاد بأن الدهون تسبب زيادة في الوزن بشكل أكبر مقارنة بالسكر أو أي نوع آخر من الماكولات.

إلا أنه وبحسب الباحث، لا يمكن إبقاء كل اللوم على أتوتو في نظرته، حيث موت مصانع السكر في سنة ١٩٧٦ يعنيه أنها أجرته «حاجة هارفارد» الأمريكية، وتوصلت فيه إلى خطورة الدهون على وزن الجسم مقارنة بالسكر.

وتنطبق بذلك البحث على مفهوم خاطئ في العالم بشكل خطأ، كما تعاظمت حادث الأفاهين الطبية التي تعد السبب الرئيسي للوفيات حول العالم.

وتفجر الأحداث الطيبة أن نسبة السكر العالية في الدم تحمل الأنسونين بكتسها على شكل خلية مهنية، وهو ما يجعل تناول السكريات أسرع طرifice لاكتساب المزيد من الوزن، ورغم كل هذه المفاهيم تظل السعرات الحرارية مقاييس مطلقاً عالياً، مثل وجود سكريات كبيرة مرتبطة بها مصووبة احتسابها إذا تضمن الطعام مثلاً نوعين من المكونات الغذائية التي توضع بمحظوظ، فضلاً عن وقت تناول الطعام الذي يؤثر في معدل الحرق.

عصير البندورة يحمي من تجلط الدم

| وكالات

بعد تجلط الدم العامل الرئيس المسبب لوفاة الآلاف حول العالم، وتساعد أطعمة عديدة على التقليل من هذا الخطور الذي يهدد حياة البشر.

وقال باحثون من جامعة كيلونتسى الإسبانية في مدريد إن السكر العالى في الدم تحمل الأنسونين بكتسها على شكل خلية مهنية، وهو ما يجعل تناول السكريات أسرع طرifice لاكتساب القلب والأوعية الدموية.

ونوصلت إليها الباحثون أن الاستنتاج بعد دراسة وتحليل ٤٨ دراسة علمية مخصصة لتحديد تأثير البندورة في صحة الإنسان.

حيث يؤكد الباحثون أن المركبات الحيوية الشائعة في البندورة تؤثر في البالات فسولوجياً مختلفة في الجسم، وخصوصاً في النشاط الخلوي.

وتنشر تأثيرات عظم الدراسات في امتال الطماطم وعصيرها خاصية فعالة في من تكون الجلطات الدموية، تناقص عن أحواتها مادة على المكونين وفتانين «E».

كما يؤكد الخبراء أن المكونين مادة قوية مضادة للأكسدة، تساعد على تنقية مستوى الكوليستيرول في الدم،

وتحسن حالة الأوعية الدموية، وتخفف خصوصاً من وجهاً سابق ساميون كونسكي بشكل سري.

في حين تغذية الخلايا ويساعد في تقوية جدران الأوعية الدموية وكذلك امتصاص الجلطات الدموية.

خرافات عن النوم قد تسبب ضرراً

| وكالات

يوجد العديد من الدراسات والبحوث المتعلقة بالنوم ويكفي الحصول على ليلة نوم جيدة، لكن العديد من المعتقدات الشائعة حول النوم الجيد قد تكون خاطئة، وضررها أكثر من نفعها.

وخلال دراسة جديدة، جمع فريق من الباحثين أكثر

«خرافات» النوم شيئاً، وطلبوا من الخبراء في علم النوم

رتيبتها على أساس عدم صحتها، وإلى أي مدى قد يكون

اتبعها ضاراً بالصحة.

وقال الخبراء في الدراسة، إن أسوأ الخرافات هي أن

الناس في أي مكان وزمان دليل على نظام نوم صحي،

وموضحين أن ذلك في الواقع يدل أكثر على حرق مازن من

من النوم، كما أن الإحساس بالعناس الشديد خلال النهار قد يكون من الأعراض الرئيسية لحالة مرضية تتمثل في

انقطاع النفس الانسدادي.

في المقابل، أيد الخبراء الاعتقاد بأن الحرمان من النوم لليلة

واحدة لن يسبب على الأرجح تبعات سلبية مستمرة على

الصحة.

وأشارت ريبيكا روبين، من كلية الطب بجامعة نيويورك،

وكبرى الباحثين في الدراسة: «غم الإدراك المتزايد لأهمية

النوم إلا أن هناك خرافات أو معتقدات متباينة بين الناس رغم وجود أدلة بحثية على أنها خطأ».

كما كشفت الخبراء أن أسوأ خرافة تتعلق بالنوم هي أنه

لا يهم متى تمام خالل اليوم، وقالوا إن أحدهما عن

يعلمون في ثوبات ليلية تشير إلى أن تراجع جودة النوم

مرتبط بزيادة خطر الإصابة بالاكتئاب وداء السكري

والسرطان.

أما خرافة الفكر السائد بقضيب النوم في غرفة دافئة،

وأوصوا بأن تراوح درجة الحرارة بين ١٨ و٢١ درجة

مئوية.

وأكذب الخبراء أيضاً أن تذكر الأحلام لا يعني بالضرورة

نوماً جيداً، وأن النوم مع حيونان ألف لا يحسن جودة

النوم داشراً رغم أنه يبعث على الراحة.

جوني ديب يتزوج راقصة روسية

| وكالات



السمنة تحدث
تغييرات خطرة
في بنية الدماغ

| وكالات

كشف دراسة هولندية حديثة أن السمنة تحدث تغييرات خطيرة في بنية الدماغ وأوضحت ياخذون بالمرىط الطبيعي لاجمعية لايدن الهولندية أن السمنة تشمل واحدة من أكثر مشاكل الصحة العامة صعوبة في العالم حيث تزيد من خط

الإصابة بأمراض القلب والأوعية الدموية والسكري، كما ترتبط بزيادة خطر التدهور العصبي المزمن بغيرها بآلام يوحى بها تسبب تغيرات في الدماغ.

ولم يدرجون جهداً في دراسة قام الباحثون بإجراء فحص بالتصوير المغناطيسي لأدمغة أكثر من ١٢ ألف شخص لرصد حجم المادة الرمادية في الدماغ ومدى تأثيرها على الأشخاص بالسمنة، فوجدو أن المستويات المرتفعة من المزنقة من الماء تؤدي إلى تغيرات في حجم المادة الرمادية في الدماغ، مما يزيد من خطر الإصابة بأمراض القلب والأوعية الدموية.

قطة تواجه ٥ كلاب وتطردها

| وكالات

انتشر قاتل فيديو يوثق مصادفة فريدة من نوعها، أقدمت فيها قطة جريئة على مواجهة ٥ كلاب وطردهم بعيداً عن المكان الذي كانت تستريح فيه.

وأقتربت الكلاب الخمسة من القطة على حين كانت تستريح وحيدة، الضروف

الذي دخل عندها ردة فعل عنيفة وشرسة، حيث واجهت الكلاب وأفاقتها، لا بل طردهما بعيداً عن المكان أيضاً.

وانتشر المقطع سريعاً عبر شبكات التواصل الاجتماعي، إذ يعد حدوث

ظاهرة كهذا أمراً نادراً في عالم الحيوانات.

هذه آخر تطورات قضية طلاق أديل



عصير البندورة يحمي من تجلط الدم

| وكالات

بعد تجلط الدم العامل الرئيس المسبب لوفاة الآلاف حول العالم، وتساعد أطعمة عديدة على التقليل من هذا الخطور الذي يهدد حياة البشر.

وقال باحثون من جامعة كيلونتسى الإسبانية في مدريد إن السكر العالى في الدم تحمل الأنسونين بكتسها على شكل خلية مهنية، وهو ما يجعل تناول السكريات أسرع طرifice لاكتساب القلب والأوعية الدموية.

ونوصلت إليها الباحثون أن الاستنتاج بعد دراسة وتحليل ٤٨ دراسة علمية مخصصة لتحديد تأثير البندورة في صحة الإنسان.

حيث يؤكد الباحثون أن المركبات الحيوية الشائعة في البندورة تؤثر في البالات فسولوجياً مختلفة في الجسم، وخصوصاً في النشاط الخلوي.

وتنشر تأثيرات عظم الدراسات في امتال الطماطم وعصيرها خاصية فعالة في من تكون الجلطات الدموية، تناقص عن أحواتها مادة على المكونين وفتانين «E».

كما يؤكد الخبراء أن المكونين مادة قوية مضادة للأكسدة، تساعد على تنقية مستوى الكوليستيرول في الدم،

وتحسن حالة الأوعية الدموية، وتخفف خصوصاً من وجهاً سابق ساميون كونسكي بشكل سري.

في حين تغذية الخلايا ويساعد في تقوية جدران الأوعية الدموية.

وكذلك تزوجت سراً من كونسكي في عام ٢٠١٦ قبل أن يعلن عن زواجهما لأول مرة خلال تسلمهما جائزه غرامي في عام ٢٠١٧.

وتحسن حالة الأوعية الدموية، وتصليبه، أما تيانمين «E»، فيحسن تغذية الخلايا.

ويساعد في تقوية جدران الأوعية الدموية.

وكان أديل قد تزوجت سراً من كونسكي في عام ٢٠١٦ قبل أن يعلن عن زواجهما.

وأتفق مصادر صحفية أجنبية أن المغنية البريطانية أديل أنهت إجراءات الطلاق