



من دفتر الوطن

إياكم واللغة..

فراس عزيز ديب

مارأيكم بزيارة سياحية إلى قلعة حلب؟ استنا بحاجة للكثير من الشرح عن القلعة ورمزيتها، باعتبارها أحد أكبر القلاع عبر العالم الموجودة وسط مدينة مأهولة. في القلعة هناك باب اسمه باب «الحيات»، هذا الباب الذي يعلوه تحفة فيها منحوتة ثعبان يشكلن المدخل الرئيس للقلعة.

بعيداً عن رمزية معنى وجود الأفعى فوق الباب والذي تتضارب التفسيرات حوله، فهناك من يراها رمز قدّيم يعود للقرن الثالث قبل الياد يتعلق بخالود الأفعى كأحد الرواحف المعمرة، وهناك من يراها رمزاً للقوة لكون القوات الغازية عليها الدخول من بين الثعابين إن أرادت احتلال هذه القلعة، فإنّ كثير يخطئون في لفظ اسم الباب فيقولون عنه باب «الحيات»، بالرّاء المفتوحة لكن مع حذف الشدة من فوق الـياء، ليصبح المعنى مختلفاً تماماً.

ليست الشدة هي الوحيدة القادرة على قلب المعاني، فاللغة العربية تمتاز بالكثير من الأنماط التي يبدل معناها تشكيلاً هنا أو تنويناً هناك، نقطة هنا أو هزة هناك لتتصبّج التناقض بعدها كارثية على مبدأ القصة التاريخية الشهيرة «أحص الرجال من حوك».

منظّقاً جمعيناً نخطي ببعض التفاصيل اللغوية وهذا الأمر مقبول ضمن السياق الطبيعي، لكننا ببساطة دخلنا مرحلة الكوارث في اللغة، إذ إن جولة بسيطة في الواقع الإخباري الناطقة بالعربية ستجعلك شاهد العجب، بالإضافة إلى ذلك فإنك لن تجد التقاط ولا فوائل ولا تقطيع للنصوص، هذا من دون أن تتجاهل سموّ اللغة المحكية التي تدخل بدوعي النزعة «الفنينيّة»، لدرجة ستشعر فيها بأن مشاكل التنوين والهمزات باتت خلفنا ومن يتحدث بها «دقة قديمة».

كل دول العالم تعني بأن هناك أزمة لغة، فاللغة الفرنسية مثلّاً تعاني أزمة اختصارات ابتكرها جيل الشباب لدرجة ياتت غير مفهومة للأكبر سنّاً، مع ذلك تتمسك الدولة بمحاباة اللغة عبر الكثير من الأساليب، فمثلاً في امتحانات الدراسة لنيل إجازة في الحقوق وعند قيام الطالب بمعالجة النص المطلوب فإنه لا يحاسب فقط على المعلومة بل على التراكيب اللغوية والأخطاء الإملائية والمبرر هنا منطقى.

كمحاجم ستفت أمام السلطة القضائية التي هي أعلى سلطة في البلاد، لا يمكن أن تقف وأنت لا تعرف صياغة الجمل والعبارات!

قد يسأل البعض وما زرور هذا الموضوع الآخر؟ السبب بسيط حيث إن هناك من يفكّر بأن يجعل الساعات المقررة في المدارس السورية للمواد الجديدة كالتربيّة المهنية أو الأخلاق هي من ملاك اللغة العربيّة؟!

دعوا ساعات اللغة العربيّة بحالها، بل عليكم العمل على زيادتها أما المواد الجديدة فقد نجد لها مكاناً كبيراً لمواطن لم يعد لها زرور تبدأ بالتربيّة الدينية.

في الخلاصـة: هو شبه ناقوس خطر لم يعي بعد ما تعانيه اللغة من أزمة، إياكم واللغة، فإن كان هناك اليوم من يعتبر بأن التنوين وعلامات الترقيم هي من مورثات الماضي البغيض فإننا سنصل إلى يوم سيطر في أحفادنا بـأبيات الشعر القائل:

ولقد غدوت إلى الحانوت يتبعني شاو مشل شلوش شوؤن.
هو معادلة رياضية من الدرجة الثالثة باربع مجاهيل.

ميرنا شلفون: لا أتعاطى مع «فيسبوك»



الوطن

نفت النجمة السورية ميرنا شلفون امتلاكها أي حساب على «فيسبوك»، وقالت في تصريح صحفي: «ما عندي أي حساب على فيسبوك وما بتعاطى معه أبداً، حسابي الوحيد موجود على إنستغرام ومونق».

الكشف عن أهمية التقبيل

وكالات

تعد القبلات من الأشياء الأساسية والمهمة عند البشر، فهي وسيلة للتعبير عن الحب للشريك أو الحبيب أو حتى أقرب الناس لـه من عائلتك.

ويسمّي التقبيل في الحفاظ على صحة الأسنان، لأنّه يسهم في زيادة إفراز اللعاب، وهذا يساعد الأسنان على التخلص من البكتيريا الضارة، وبالتالي الحفاظ على صحتها.

كما يسهم في تقوية الجهاز المناعي ضد الأمراض، والحفاظ على البشرة من الشيخوخة المبكرة، وزيادة الشعور بالأمان، ما يؤدي بالتالي إلى ارتفاع الحالة المزاجية، وتقوية عضلات الفم، ويساعد أحياناً على زيادة الرغبة الجنسية، وفقدان الوزن والحفاظ على حرق السعرات الحرارية.

ويحفز التقبيل في كلّ على إطلاق مزيج من المواد الكيميائية التي تجعلك تشعر بالراحة، من خلال إشعال مراكز المتعة في الدماغ، وتشمل هذه المواد الكيميائية الأوكسيتوسين والدوبامين والسيروتونين، والتي يمكن أن تجعلك تشعر بالبهجة وتشجع مشاعر المودة والترابط، كما أنه يخفّض مستويات الكورتيزول (هرمون التوتر).

ويساعد في تقليل نسبة إخفاق العلاقات العاطفية، ويعمل كدافع أساسى للارتباط بشريك الحياة، كما أن مادة الأوكسيتوسين التي يتم إفرازها أثناء التقبيل هي مادة كيميائية مرتبطة بالترابط الزوجي، واندفعها يسبب مشاعر المودة والتعلق، ويمكن أن يؤدي تقبيل شريك حياتك إلى تحسين الرضا عن العلاقة، وقد يكون عاملاً مهمّاً في زيادة عمر العلاقة.

وتتضمن إدارة الإجهاد التعامل بطريقة صحيحة وجيدة مع التوتر والقلق، ولا شيء مثل القبلة وبعض المودة المساعدة في تهدئة، لأن الأوكسيتوسين يقلل من القلق ويزيد من الاسترخاء والتعافي.

ويساعد التقبيل على توسيع الأوعية الدموية، ما يساعدك بالتالي على خفض ضغط الدم، كما أنه يزيد من معدل ضربات قلب بطريقه توسيع الأوعية الدموية، فعندما تتمدد أو عيتك يزداد تدفق الدم لديك ويؤدي إلى انخفاض قوري في ضغط الدم، وهذا يعني أن التقبيل مفيد للقلب بالمعنى الحرفي والمجازي.

«مفتاح الحب» بيد نيكول سبا

وكالات

وقعت الفنانة اللبنانيّة نيكول

سبا عقداً لبطولة

فيلم سينمائي

جديد سيتيم

تصويره في

أبوظبي.

ونشرت لقطات

مصورة من جلسة

توقيع عقد الفيلم

وعلت قائلة:

«الحمد لله تعاقدت

على بطولة فيلم

سينمائي جديد

بعنوان (مفتاح

الحب زهرة

الشعر).

أوريكيد) من تأليف

وحوار الممثل

سامي علي الذي

سيلعب معه

دور البطولة.

ويشاركنا أيضاً

في البطولة المثلث

ميلاً يوسف

بإدارة المخرج

المصري جمال

السريري.

النظام الغذائي الغني بالدهون يسقط الشعر

وكالات

أكدت دراسة طيبة جديدة أن الأشخاص الذين يعتمدون نظاماً غذائياً غنياً بالدهون أكثر عرضة للإصابة بترقيق الشعر وقد انه.

وأشارت الدراسة إلى أن النظام الغذائي الغني بالدهون يسرع من ترقق الشعر عن طريق استنزاف الخلايا الجذعية لبصيلات الشعر التي تعيد تغذية الخلايا الناضجة لنمو الشعر.

وهذه ليست المرة الأولى التي يجد فيها الباحثون علاقة بين الوزن والنظام الغذائي وتساقط الشعر، حيث كشفت دراسة نشرت عام ٢٠١٣ أنه

من بين مجموعة من ١٨٩ رجلاً في الثلاثينيات من أعمارهم كان الذين يعانون منهم زيادة الوزن أو السمنة أكثر عرضة للإصابة بالثعلبة الشديدة من

نظرائهم ذوي الوزن الطبيعي.

الطعام المalth يحارب السرطان

وكالات

توصلت دراسة أجراها علماء من جامعة تينيسي الأميركيّة إلى أن احتواء النظام الغذائي للإنسان على الملح الزائد يساعد في محاربة مرض السرطان. وأوضح العلماء أن الملوحة في الطعام ينبع منها مقاومة الأورام السرطانية والتغلب عليها من خلال مساعدة الملح على تفاعل ميكروبيوم الأمعاء مع خلايا المخاط الطبيعية ما يؤدي إلى تحفيز الخلايا «الثانوية» المخاطية لدى جسم الإنسان. ويكون مرض السرطان من مجموعة من الأمراض التي تتغذى خلاياها بالتوغل والانتشار غير المحدود، ولها قدرة على غزو الأنسجة وتدميرها في عملية يطلق عليها الـinvasion.

فوائد الرمان وقشوره للصحة

وكالات

أشارت الدكتورة أناستاسيتا تاراسكو أخصائية الغدد الصماء وخبيرة التغذية الروسية إلى أن ثمار الرمان غنية بفيتامينات عديدة ضرورية للجسم (A, B1, B2, B3, B5, B6, E, C) والعناصر المعدنية (البوتاسيوم والحديد والشليسيلينيوم والمنغنيز وغيرها). والأهم من هذا احتواؤه على مضادات الأكسدة والبوليفينولات المضادة للالتهابات والسرطان والمحفزة لمنظومة المناعة.

وتحتوي قشرة الرمان السميكة على مادة البوليفينول العلاجية، مما يسمح بالاحتفاظ بجميع الخصائص المفيدة للرمان.

وأكملت أن مضادات الأكسدة، تساعد على إخراج الكوليستيرون الضار من الجسم وتقوية جدران الأوعية الدموية. كما أن عصير الرمان الطبيعي مفيد جداً لأشخاص الذين يعانون من أمراض القلب، ويساعد على تخفيف كثافة الدم، وتحسين تدفق الدم.

أما الحديد الموجود في الرمان فإنه يساعد في حالات فقر الدم ويمنع تطور نقص الحديد في الجسم، علاوة على أنه يحسن محمل الحالة الصحية والمزاجية للإنسان.

والرمان ضروري جداً لمن يمارسون الرياضة بنشاط، حيث يساعد على سرعة استرخاء العضلات بعد التمارين المكثفة. كما يفيد في فقدان الوزن، لأنه يحتوي على سعرات حرارية قليلة ويساعد على تسريع عملية التمثيل الغذائي.

والرمان خصائص مضادة للسرطان، أما قشوره وأوراق شجره، فتستخدم في علاج الإسهال وفقر الدم ومشكلات القلب والمعدة. علاوة على هذا للرمان خصائص مهدئة ومفيدة للنوم. والرمان مفيد جداً للنساء الحوامل وذلك أولًا، لأنّه يرفع مستوى الهيوموغلوبين في الدم، وثانياً يخفّف من آثار التسمم.

