الوطن
عينٌ على الوطن...
سورية يومية سياسية مستقلة
www.alwatan.sy
الثلاثاء ٢٦ نيسان ٢٠٢٢ | الموافق ٢٥ رمضان ١٤٤٣ هـ | العدد ٣٧٢٢ السنة السادسة عشرة | الناشر | الشركة العربية السورية للنشر والتوزيع

سورية في بينالي فينيسيا الفني العالمي

الوطن

تشارك سورية ضمن فعاليات بينالي فينيسيا الفني العالمي في إيطاليا بدورته التاسعة والخمسين وذلك من خلال جناح يضم أعمال خمسة فنانين تشكيليين سوريين.
المشاركة السورية في البينالي الذي افتتح أمس الأول جاءت تحت عنوان «الشعب السوري مصير مشترك» وبأعمال كل من الفنانين التشكيليين سوسن الزعبي وعمران يونس وعدنان حميدة وإسماعيل نصرة وأكسم طلاع إلى جانب أعمال أربعة فنانين إيطاليين.
ولم تتوقف سورية عن المشاركة في هذا البينالي الذي يقام كل عامين لما يمثله من قيم للسلام والحوار الحضاري بين الشعوب.
ويشهد بينالي فينيسيا مشاركات فنية مهمة من أغلب دول العالم إلى جانب استقطابه الجمهور المحب للفن من كل مكان.
وتأسس البينالي عام ١٨٩٥ في مدينة فينيسيا الإيطالية ويعد من أكثر المؤسسات الثقافية شهرة في العالم وجاءت الدورة الحالية منه بمشاركة ٨٠ دولة من أنحاء العالم ويستمر المعرض حتى الـ٢٧ من تشرين الثاني من العام الحالي.

يستعد لدراسة الدكتوراه بعمر الـ١٣ عاماً

وكالات

تمكن طفل ملقب بأينشتاين الصغير من أن يحصل على قبول في برنامج الدكتوراه بالفيزياء في جامعة مينيسوتا الأميركية، بعدما حصل على البكالوريوس في علوم الفيزياء والرياضيات.
ويبلغ الطفل من العمر ١٣ عاماً ويدعى إليوت تانر، ويسعى والداه إلى تأمين ٢٠ ألف دولار، ليكمل إليوت دراسته في جامعة مينيسوتا.
ويقول إليوت: «لدي شغف بالفيزياء وأعتبرها أكثر العلوم المفضلة بالنسبة لي، حيث أقوم بتدريسها لطلاب جامعيين أيضاً».
وذكرت والدة إليوت ميشيل أن ابنها أكمل منهاج الثانوية في عامين بالمنزل، وتلقى دروسه الجامعية وهو في التاسعة.

السبانخ تساعد في إزالة دهون البطن

وكالات

تؤكد الدراسات أن دمج الألياف والبروتين والحد من استهلاك الدهون غير المشبعة والسكر المضاف، وممارسة الرياضة من شأنه تخفيف الوزن وإزالة الشحوم.
وتعتبر أخصائية التغذية كورتني دانجيلو أن أفضل الخضروات للمساعدة في فقدان الوزن وتقليص دهون البطن هي السبانخ.
وقالت: «السبانخ مليئة بالعناصر الغذائية، ما يجعلها مغذية جداً وصحية للجسم، إنه غني بالفيتامينات والمعادن ومضادات الأكسدة، وكلها مرتبطة بتقليص دهون البطن».
ووفقاً لها فإن أحد الأشياء التي تجعل السبانخ من أفضل الخضروات لفقدان الوزن والحفاظ على الصحة هو محتواها العالي من الألياف.

كاريس بشار تبيع البسكويت

الوطن

استعادت النجمة كاريس بشار ذكرياتها في الطفولة عندما كانت تبيع بسكويت في الشارع في سن السابعة، وكشفت أنها كانت تبيع البسكويت مع أخيها وما تحصله من نقود كانت تستأجر به دراجة، مؤكدة أن ما تجنيه كان يتبخر.

إلهام شاهين: سعيدة بكراهية الجمهور

وكالات

كشفت النجمة المصرية إلهام شاهين عن سعادتها بردود الأفعال وآراء الجمهور حول دورها بمسلسل «بطلوع الروح»، وأشارت إلى أن شعور البعض بكراهيتها بسبب طبيعة شخصيتها جعلها أكثر سعادة، لأنها شخصياً تكره العنف والتطرف والإرهاب.
وقالت إنها رغبت في تقديم الشخصية؛ لكنها تكرهها من الداخل، لافتة إلى عدم وجود شخص سوي وطبيعي يحب الدواعش والإرهاب.
وأضافت: «كلنا ننبذ الإرهاب ونكرهه لأنه شر في الدنيا، داخلي أكره هذا الدور جداً، لكنه دور جديد ومختلف، وهناك بعض الأدوار التي لا يمكن أن تحبها، ومنها تقديم شخصية قاتلة أو تاجرة مخدرات أو مدمنة مخدرات».

الطحينة تقوي الذاكرة وتطهر الدم

وكالات

تعتبر الطحينة إحدى المواد الغذائية التي تساعد على تقوية الذاكرة، حيث يكفي تناول ملعقتي طعام منها صباح كل يوم، ليحصل الجسم على الفيتامينات والمعادن اللازمة.
وإذا كان الشخص يعاني من صعوبة الاستيقاظ في الصباح أو من التعب المزمن فعليه إضافة الطحينة إلى نظامه الغذائي اليومي، لأنها تعطي الجسم طاقة كبيرة.
وعلاوة على ذلك، فإن للطحينة المصنوعة من بذور السمسم طعماً لذيذاً، ومفيدة جداً للصحة، لأنها تحتوي على نسبة عالية من البروتينات والألياف الغذائية والبوتاسيوم وأحماض «أوميغا-٣» الدهنية وفيتامينات وعناصر معدنية مختلفة، لذلك يجب أن تكون ضمن النظام الغذائي.
وبالنظر لاحتواء الطحينة على نسبة عالية من مضادات الأكسدة فهي تساعد على تطهير الدم من المواد الضارة وتقوي القلب والأوعية الدموية. كما أن تناول الطحينة بانتظام ينظم مستوى الكوليسترول في الدم ويزيد من مقاومة الجسم لعدد كبير من الأمراض المرتبطة به.
وبالإضافة إلى ذلك، تساعد على تنظيم تدفق الدم في جميع أنحاء الجسم، وبفضل هذه الخاصية تخفض خطر العديد من المشكلات الصحية مثل النوبات القلبية والجلطة الدماغية.
والطحينية مادة غذائية غنية بفيتامين «سي» الذي بفضل خصائصه المضادة للأكسدة، يحمي الجسم من أنواع عديدة من البكتيريا والفيروسات ويزيل السموم من الجسم وفي نفس الوقت يحمي الجسم من التسمم.
وبما أن الطحينة تحتوي على أحماض «أوميغا -٣» و«أوميغا -٦» الدهنية فهي تؤثر إيجابياً في الجهاز العصبي وتعزز الخلايا العصبية والذاكرة. كما أنها تحتوي على نسبة عالية من عنصر الحديد. لذلك فإن تناولها بانتظام يفيد في علاج فقر الدم، وتعويض نقص عنصر الحديد في الجسم.

فهد يهاجم شرطياً

وكالات

ذكرت وكالة «إرنا» للأنباء أن فهداً أثار الذعر في مدينة قائم شهر في شمال إيران، حيث هاجم شرطياً في أحد الشوارع.
وقال رئيس دائرة حماية البيئة في محافظة مازندران مسلم آهنكري، إن الحيوان قتل بعد إصابته برصاصتين في محاولة لإنقاذ حياة الشرطي.
وأوضح أن الفهد فارق الحياة على الرغم من الجهود التي بذلها الأطباء البيطريون لإنقاذه.
وفي وقت سابق، قال الناطق باسم الدائرة نفسها كمبار ولي بور إن الفهد هاجم شرطياً وتسبب بإصابته قبل أن يلوذ بالفرار نحو حديقة.
وأوضح الناطق أن الحالة الصحية للشرطي المصاب غير مثيرة للقلق.

من دفتر الوطن

بصمة..

عصام داري

يقولون إن على الإنسان أن يترك بصمة في الحياة حتى لا تكون حياته مجرد دخول من باب والخروج من باب آخر. لكن، كيف نترك بصمة؟وهل الأمر بهذه السهولة؟
الحكومة قررت إعطاء مئات آلاف الموظفين فرصة البصمة المرجوة وذلك عن طريق إحداث بصمة لإثبات حضوره إلى مكان العمل، أو الوظيفة.
بهذه الطريقة تكون الحكومة وفرت للمواطن فرصتين يومياً لترك بصمة، وبعد ذلك هو وشطارته، فقد يسجل الكثير من البصمات في تاريخه المديد!
ولأنها سيرة وانفتحت، فموضوع البصمة جاء لمعرفة من يلتزم بدوامه من الموظفين، ومن لا يلتزم، وقبل استيراد هذا الاختراع كانت الإدارات تعتمد على دفتر الحضور، مع أنه لم يكن مجدياً تماماً، ومع ذلك فقد كشفت فضائح مدوية إن كان من خلال دفتر التوقيع، أو من خلال جهاز البصمة.
من الفضائح التي ظهرت أذكر أن مديراً بعد تسلمه مهام منصبه طلب جدولاً بأسماء موظفي مديريته، فاكتشف أن هناك موظفين يتقاضون رواتبهم وتعويضاتهم وهم في إحدى الدول الخليجية، وأن ممثلاً معروفاً يتقاضى رواتب من المديرية نفسها وهو لم يداوم ولو لحظة واحدة في وظيفته، وعندما هدده المدير بفضحه واسترداد الأموال التي تقاضاها قدم استقالته فوراً.
أما بعد حضور جهاز البصمة الموقر فكانت الفضائح أكبر، فالذي حدث أن الموظف يأتي إلى مكان عمله صباحاً ومن ثم يغادر أحياناً إلى الربوة لتناول إفطاره مع أصدقائه، ومن ثم يلعب معهم الطرنيب أو التريكس أو طاولة الزهر، وفي ساعة متأخرة من عصر ذلك اليوم يعود إلى مركز الوظيفة لوضع بصمته الكريمة، وبهذه الحال قد يأخذ جائزة الموظف المثالي لأنه نظرياً بقي في عمله أكثر من ثماني ساعات!
وهناك من يذهب إلى عمل يقوم به، إما في دكان يبيع فيها المدافئ والبواري، أو يذهب إلى مكان قريب من السفارات والقنصليات لأن سعادته يعمل»عرض حالجي» فيكتب الطلبات الخاصة بالهجرة أو السفر إلى هذه الدولة أو تلك، وهناك شخص آخر كان يعمل سائق مدحلة في المحافظة لتزفيت الشوارع بالزفت المزفت.
كل ما أوردته سابقاً حدث في بعض المؤسسات الإعلامية، لكن لم أذكر لا المؤسسات ولا الأسماء حفاظاً على السرية التامة كي لا أسبب أي إحراج لأبطالها.
سأختم بحادثتين طريفتين حدثتا في الإذاعة:الأولى أن أحد المعدين كلف بإجراء مقابلة مع مسؤول صغير نسبياً، وقد ذهب إليه عدة مرات وكان يعده ويخلف المرة تلو الأخرى، فما كان منه إلا أن فتح آلة التسجيل وصار يطرح الأسئلة ويجيب عليها بتغيير صوته.
بعد عمليات التسجيل والمونتاج أذيع اللقاء وكان رئيس دائرته يسمع ويرقب بحذر، ثم استدعاه وسأله:صوت من الذي نسمعه من الإذاعة؟فقال له:المسؤول الفلاني، فأغلق الباب بالمفتاح وقال له:أنت الذي تسأل.. وأنت الذي يجيب.
حاول النكران لكنه اعترف وقال له كل كلمة مدروسة ولا يستطيع المسؤول تكذيبي بأي حال من الأحوال.
وصحفي آخر أجرى مقابلات بالمناسبة نفسها من الذين قال إنه أجرى تلك اللقاءات معهم نذكر الفنان الراحل فهد بلان مع أنه كان في الجزائر، وشخصاً آخر كان له دور في إحدى المنظمات الشعبية في المحافظات، واكتشف الناس أنه انتقل إلى رحمة الله منذ سنتين.
كل ذلك لا يعني أن صحافتنا سيئة بالكامل، بل يوجد بعض السيئين لا أكثر، لكن المهم أنهم تركوا بصمة!