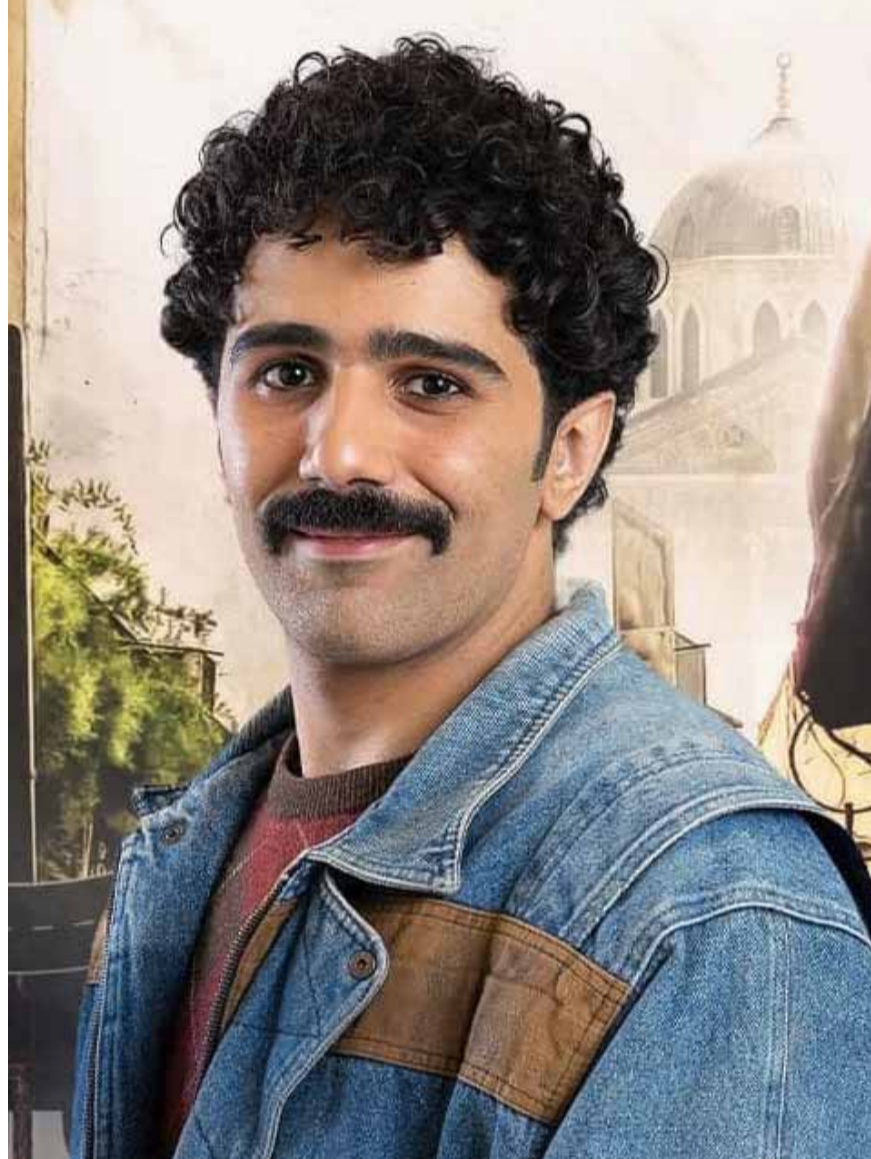


مؤنس مروة بأربع إطلاقات



الوطن

الممثل الشاب مؤنس مروة من مسلسل «دوار شمالي» بشخصية «وسام»، في حين يشارك في مسلسل اجتماعي آخر هو «كانون» بشخصية «رامي»، إضافة إلى مسلسلين ينتميان إلى البيئة الشامية هما «مربي العز» بشخصية «جساس» و«العرجي» بشخصية «زاهر»، ليظل عبر الشاشة الرمضانية بأربع إطلاقات.

دعوة سورية لحضور الاجتماع التأسيسي للحزب الآسيوي لصون التراث الثقافي بالصين

الوطن

تلقت وزارة الثقافة السورية دعوة رسمية لحضور الاجتماع التأسيسي المقرر انعقاده في شهر نيسان المقبل في الصين، بمشاركة ثلاثين دولة آسيوية.

وأكدت وزيرة الثقافة د. لبانة مشوح خلال لقائها سفير جمهورية الصين الشعبية في دمشق شي هونغوي عمق العلاقات التاريخية بين البلدين، وأهمية زيادة التعاون بينهما في مختلف المجالات الثقافية.

وأشاد الجانبان بالنجاح والإقبال الكبيرين اللذين حققهما معرض الآثار السورية في الصين، والذي جال عدة مدن صينية، ولاقي رواجاً كبيراً فيها.

كما بحثا إمكانية إقامة معرض للآثار الصينية في سورية والتعاون في مشروع توثيق ورقمنة الآثار، وترجمة أمات الكتب في الأدب والفكر الصيني ضمن مشروع الخطة الوطنية للترجمة، وتبادل المنح التدريبية والتأهيلية.

وسلم السفير الصيني ووزيرة الثقافة دعوة رسمية لزيارة الصين للمشاركة في الاجتماع التأسيسي للحزب الآسيوي، لصون التراث الثقافي في شهر نيسان المقبل.

إيرلنديون يزورون قلعة بصرى الشام

الوطن

زارت مدينة بصرى الشام مجموعة سياحية إيرلندية واطلعت على معالمها الأثرية.

وتضم المجموعة أطباء ومعالجين فيزيائيين واقتصادياً وعالم طبيعة، حيث أبدت المجموعة إعجابها الكبير بالمدينة القديمة وأثارها النادرة.

كما أعربت عن إعجابها بمدينة بصرى، وأكدت أنها ستعمل على نقل الصورة الحضارية للمدينة إلى الشعب الإيرلندي.



من دفتر الوطن

رمضان جانا

عصام داري

يحل رمضان بيننا بعد يومين، فكل عام والجميع بألف خير، والله يعينكم على تمرير أيام هذا الشهر الفضيل بسلام وخير، والأسباب تعرفونها من دون تعدادها!.

يقولون: رمضان كريم، لكن الأغنياء ورجال المال والأعمال والتجار ترجموا هذه المقولة بأن رمضان كريم بالنسبة لهم فقط حيث يرفعون الأسعار ويزيدون أرصدهم في المصارف والبنوك!.

أما الفقراء فعليهم الاقتصاد في الطعام والشراب إلى أقصى حد ممكن لأن كل المواد يرتفع سعرها في رمضان بما في ذلك شراب السوس أو العرقسوس، وكذلك عليهم أن يحضروا الشموع ويغنون مع أم كلثوم (إيدوا الشموع) أي أشعلوها عند الإفطار والسحور والله أعلم!.

وعلى سيرة العرقسوس ستجدون دكان بائع هذا الشراب الشهي في زاوية الشعلان في دمشق مزدحماً كالعادة والزبائن ينتظرون دورهم لأخذ حاجتهم منه، ومع أن هذا الدكان صغير للغاية حيث لا تتجاوز مساحته المترين، إلا أنه أكثر محلات بيع العرقسوس شهرة في دمشق، وبالتالي أكثر المحلات بيعاً لهذه المادة الرمضانية، فليس المهم طول وعرض ومساحة المحل ليكون عنوان الجودة والسمعة الطيبة.

وعلى سبيل المثال أيضاً، انطلقت حلويات نفيسة الشهيرة بالنابلسية والمدلوقة من دكان صغير لا تتجاوز مساحته المترين أو ثلاثة أمتار في باب سريجة، ومن هذا الدكان الصغير توسعت الأعمال وتفرعت إلى فروع عدة انتشرت في دمشق طوياً وعرضاً لتغطي أحياء دمشق، وهي محلات تضاهي في ديكوراتها وإضاءتها أفخم المطاعم من زوات النجوم الخمسة، ومع ذلك هناك من يقول اليوم إن حلويات ذلك الدكان الصغير كانت أطيب من الحلويات اليوم، والله أعلم!.

رمضان يذكرنا باجتماع الأسرة على مائدة الإفطار وصوت الإعلامي الشيخ مروان شيخو، وبرنامجه اليومي «تحية الإفطار».

ويذكرنا بفترة السحور حيث كانت إذاعة دمشق تنقل وقائع هذه الفترة على الهواء مباشرة وهي تتضمن القرآن الكريم والإنشاد الديني مع توفيق المنجد وسليمان داوود وحمزة شكور، وقبل الانتقال إلى المسجد كان يأتي صوت الشيخ علي الجمال بدعاء روحاني يشرح الصدر. قبل دخول التلفزيون إلى بلادنا كانت إذاعة دمشق هي وسيلة الإعلام الوحيدة التي تنقل كل الشعائر الدينية في هذا الشهر المبارك، إضافة إلى أنها كانت وسيلة الترفيه والتثقيف والبرامج المتنوعة والمسلسلات السورية والمصرية على وجه الخصوص، فكانت تمثيلات القصص الشعبي حكمت محسن تحلل الصدارة مع المخرج والممثل تيسير السعدي وأم كامل وأبو فهمي وغيرهم، ومن مصر سجل مسلسل «الف ليلة وليلة» حضوراً لافتاً في إذاعة دمشق حيث كان الناس ينتظرونه بفارغ الصبر لما في حكاياته من تشويق.

ولرمضان أنواع من الأطلعمة والحلويات التي ما كانت تظهر إلا في هذا الشهر، منها: النهش الذي لم يعد في متناول الناس هذه الأيام لغلاء سعره فصار لمن عنده فائض من مال، إضافة إلى الناعم (أو الجرادق) وهذا اسمه الحقيقي، وخبز خاص اسمه المعروك، وطبعاً الطبق شبه اليومي، أي الفول دمدمس.

من الطبيعي أن يكون شهر رمضان حاضراً في الأغاني والموشحات الدينية، فنشيد «رمضان تجلي وابيتسم» بأصوات رابطة المشددين السوريين هو الأشهر سورياً، وربما عربياً، أما أشهر الأغاني بلا منازع فهي «رمضان جانا» للمطرب محمد عبد المطلب. هذا عرض موجز لرمضان زمان، فكيف هو رمضان اليوم؟.. الرجاء عدم المقارنة كي لا يقع الظلم!! وكل عام وأنتم بخير.

لماذا قد يكون الاستيقاظ مبكراً سيئاً؟

الوطن

أفاد باحثون بأن الاستيقاظ مبكراً للعمل قد يجعل الوظيفة أكثر إرهاقاً والحياة أقل إرضاءً.

ونظر الباحثون في استطلاع أجراه نحو ٤٥٠٠ شخص في جمهورية التشيك على مدى ثلاث سنوات بين عامي ٢٠١٨ و٢٠٢٠.

وسأل الاستطلاع عن الوقت الذي يذهب فيه الناس إلى الفراش ويستيقظون، سواء أثناء العمل أم خلال عطلة نهاية الأسبوع أو أيام العطلات الأخرى.

وأشارت النتائج إلى أن الاستيقاظ في الصباح الباكر بشكل غير طبيعي خلال الأسبوع لشخص ما، قد يجعله يشعر بمزيد من الضغط.

ووجدت الدراسة أن جودة النوم التي يبلغ عنها الأشخاص ذاتياً قد تكون أكثر أهمية لجودة حياتهم بشكل عام.

والأشخاص الذين أفادوا بنوم جيد بدلاً من نوعية نوم سيئة كانوا أقل إجهاداً في العمل وأكثر رضاً عن حياتهم، تماماً مثل أولئك الذين يعانون بشكل أقل من اضطراب الرحلات الجوية الطويلة الاجتماعية.

كما كانوا أيضاً أكثر سعادة، وأبلغوا عن رفاهية وصحة أفضل. وقالت ميكايلا كودرناشوكا، المؤلفة الرئيسية للدراسة من جامعة تشارلز في براغ: «في المجتمع الحديث لدينا جداول زمنية صارمة حيث يتعين علينا النهوض للعمل والمدرسة، وتشير النتائج التي توصلنا إليها إلى أن اضطراب النوم قد يؤثر في الرضا عن الحياة وضغوط العمل، لذلك يحتاج الأمر إلى مزيد من الدراسة».

لطيفة تستشير أسرتها وأخواتها دائماً



وكالات

قالت النجمة التونسية

لطيفة إنها دائماً

تستشير أسرتها

وأخواتها في خطواتها

وأعمالها الفنية،

مشيرة إلى أن أول من

شجعها على الإنتاج

لنفسها كان الشاعر

الغنائي عبد الوهاب

محمد.

وأكدت أنها عندما

غنت لأول مرة كان

عمرها ١٢ سنة في

تونس على شاشة

برنامج تلفزيوني

مهم، ووجهت الشكر

لوالدها لأنها نمت

التربية الموسيقية فيها

منذ صغرها، وكانت

حريصة على تغذيتها

بالأغاني القديمة.

وكشفت أن لديها ٨

أشقاء، ويتمتعون

جميعاً بمواهب فنية

ما بين الشعر والتمثيل

لكنها الوحيدة التي

احترفت مجال الفن

والغناء.

لدعم متانة العظام والمفاصل

وكالات

أعلنت الدكتورة مارغاريتا

كورولويوفا خبيرة التغذية

الروسية أن من الضروري تناول

منتجات محتوية على الكالسيوم

والمغنيسيوم من أجل تقليل خطر

الإصابة بهشاشة العظام.

ووفقاً لها، يمكن الحصول على

الكالسيوم والمغنيسيوم من

الخضراوات الورقية الطازجة:

البقدونس والريحان والجرجير،

كما أن الملفوف يحتوي على

نسبة عالية من الكالسيوم وكذلك

البيض والجبنة.

ونصحت بإضافة الأسماك

المحتوية على فيتامين «د»

إلى النظام الغذائي، لأنه ينظم

عملية التمثيل الغذائي للفوسفور

والكالسيوم والمغنيسيوم

ويحافظ على متانة نسيج

العظام.

وتضيف: من الضروري ممارسة

كبار السن النشاط البدني.

وأكدت أنه يجب على الإنسان أن

يحافظ بالضرورة على النشاط

البدني لأنه فقط بفضل عمل

العضلات تصبح العظام متينة.

تغيرات في اللسان قد تكشف السرطان

وكالات

أعلن الدكتور إيفان

كاراسيف اختصاصي

الأورام أن ظهور طبقة

بيضاء لزجة على اللسان

قد يشير إلى الإصابة

بالسرطان في الجهاز

الهضمي.

وأشار إلى أن التغيرات

التي تحصل في اللسان

يمكن أن تكون علامة على

ظهور مشكلات في الجهاز

الهضمي.

ووفقاً له، اللسان هو بمثابة

مرآة صحة الإنسان،

وتغير لونه وبنيتة يمكن أن

يشير إلى أمراض المعدة.

وأكد أن أمراض الجهاز

الهضمي يمكن تشخيصها

من حالة اللسان، بما فيها

السرطان، وفي هذه الحالة

يتغطى اللسان بطبقة

بيضاء كثيفة لزجة، كما

قد يشعر الشخص بحرقه

وزيادة في إفراز اللعاب.