

بمشاركة سورية.. إطلاق التحالف الآسيوي لحماية التراث رسمياً



الوطن

بمشاركة الجمهورية العربية السورية وبحضور صيني رسمي عالي المستوى ومشاركة وفود ثماني عشرة دولة أطلق رسمياً التحالف الآسيوي لحماية التراث الثقافي في مدينة شي إن الصينية.

وفي كلمة سورية، إحدى الدول العشر المؤسسة للتحالف أشارت وزيرة الثقافة د. لبانة مشوح إلى الدور الحضاري لسورية، وأهمية هذا التحالف الذي يسهل عملية التواصل الحضاري بين الشعوب، ويعمق الشعور بالانتماء الحضاري، كما تطرقت إلى القواسم الثقافية المشتركة التي تجمع شعوب آسيا، ما يحصن التراث الثقافي فيها في مواجهة التحديات المستقبلية. وأكدت أهمية هذا الحدث في حماية التراث الثقافي لدول التحالف.

يذكر أن التحالف يضم ثماني عشرة دولة؛ عشر منها مؤسسة، وخمس دول انضمت حديثاً، وثلاث دول بصفة مراقب.

وقبل يوم الإطلاق الرسمي للتحالف، أقرّ النظام الداخلي وأنشئ صندوق لتمويل أعمال ومشاريع حماية التراث الثقافي المادي في الدول الأعضاء.

معمرة تعيش مع الأفاعي والجردان

وكالات

كشفت صحف جزائرية النقاب عن قصة امرأة معمرة، تجاوز عمرها ١٠٠ عام، تعيش في ظروف قاسية، وتحتفظ بالحاجة بوقاموم بذاكرة قوية وبحركة سريعة لا تعكس سنّها، حيث احتفلت في عيدها الأول بعد المئة في ٢٥ تشرين الأول الماضي.. وتوطن في ظروف غير إنسانية، وتقاسم يومياتها الصعبة مع الأفاعي والجردان.

تحدثت بطلاقة ولا ترتدي نظارات، ولم تعرف أمراض الشيخوخة لجسدها طريفاً، لها ٨ أولاد و ٥٠ حفيداً تتذكرهم جميعاً، كما تتذكر كل مواقيت الصلاة، وعدد الركعات لكل صلاة، إضافة إلى تلاوة سور عدة من القرآن الكريم.

معتصم النهار و«حب للإيجار»



الوطن

يستعد النجم معتصم النهار لتصوير دور البطولة في المسلسل المعرب «حب للإيجار» المؤلف من تسعين حلقة، بمشاركة عدد من الممثلين السوريين واللبنانيين.

يشار إلى النهار ظهر خلال شهر رمضان بمسلسل «خريف عمر» مع المخرج المنفى صبح إلى جانب سلوم حداد وباسم ياخور وقمر خلف.

منصات التخريب الاجتماعي!

فراس عزيز ديب



لو أردنا الحديث لغوياً عن معنى كلمة «منصة» لصادفنا الكثير من المعاني كالكرسي المرتفع، المكان الذي يعتليه الخطيب، وغيرها الكثير، لكن أهم ما نجده من معنى هو ذاك الذي يربط المنصة كمكان للتشهير بشخص ما، هذا الشخص قد يكون خارجاً عن القانون والمنصة عبارة عن درجات خشبية أو حمار يجلس عليه الشخص المراد التشهير به عكس الاتجاه ليمر عبر المدينة ويراه الجميع وهو ما كان يعرف زمن الاحتلال العثماني القميء بالتجريس أو كما تُلَفِّظ في بعض الدول العربية بالتجريس.

قبل انطلاق آفة الفيديوهات المصورة عبر مواقع التواصل الاجتماعي كنا نظن أن أسوأ ما قد تأتي به المنصة هي خطبة تحريضية لشيخ فتنة أو الخطابات الرنانة التي يطلقها سياسي ما وما ينتج عنها من تصفيق وهتاف قد تنتطوّر إلى انعقاد حلقات الدبكة فرحاً بالشعارات البرّاقة، لكن في الأعوام الأخيرة بنتنا نترحم على ما قد تنتج لنا هذه المنصات من فكر قطيعي بحث عندما نرى ما يسمى المنصات الاجتماعية.

على مواقع التواصل الاجتماعي، فيديوهات بمسميات مختلفة يطلق عليها أصحابها أوصافاً أكاديمية كالتجارب الاجتماعية أو الدراسات الاجتماعية يصيبك معظمها بالقرم من الحال الذي وصلنا إليه لكنها تدفعنا لنسال أوي الأمر منا بعض الأسئلة الملحة:

على أي أساس يتم التعاطي القانوني مع هذه المنصات؟ ما الأطر القانونية التي تحدد نطاق عملها لكي نعرف ما يحق لها وما لا يحق لها؟ هل تحصل هذه المنصات على تراخيص تصوير في الأماكن العامة لأننا نستغرب في بعض الأحيان قيام هذه المنصات بالتصوير بحرية كاملة بينما صورة تذكارية أمام نصب ساحة الأمويين ستفاجأ معها بأن هناك من سيطلب منك التوقف عن التصوير؟

من أين تأتي هذه المنصات بالأموال التي تقوم بتوزيعها هل هي فعلياً ناتجة عما تجنيه من أرباح المشاهدات؟ إذن هل يتم احتساب ضريبة دخل وغيره كما يتم التعاطي مع بائع بسطة فقير؟ أما السؤال الأهم فما الإمكانيات العلمية والبحثية التي يتمتع بها هؤلاء لادعاء إنشاء منصة لدراسة الحالات الاجتماعية؟ من الغريب أن يعمل هؤلاء بهذه الحرية، ترى هل ستكون النتيجة ذاتها فيما لو كانت التجارب سياسية أو معياراً.

حرية الرأي؟ نحن هنا لا نطرح هذه الأسئلة من باب المناكفات، لكن بعض المواضيع والأسئلة التي يتم تناولها تبدو ساقطة إلى حد هي أقرب للتشهير الذي يجرمه القانون السوري تحديداً، إن هذه التجارب كما يسميها البعض تستغل إلى حد بعيد حاجة الناس التي سببتها الأزمات المتلاحقة التي يعيشها المواطن السوري ما يضطره أحياناً للقبول بالقليل من المال على حين يتحول هو وقصته إلى قضية يجني منها أصحاب المنصات الكثير من المال لأنه أساساً يجهل ما له من حقوق وما عليه من واجبات.

في الخلاصة: لا علاقة للحرب بتفشي هذه الظاهرة، لا علاقة للحصار بترك هؤلاء يسرحون ويمرحون على هواهم من دون ضوابط، لنعترف بأن غياب القنوات التلفزيونية الخاصة القادرة على إبداع برامج تتعاطى مع كل هذه المشاكل هو أحد أهم الأسباب لظهور هؤلاء، لكن هل علينا انتظار انتهاء الأزمة حتى نرى الحل؟ تمنى أن يكون التحرك أسرع.

نصائح لفقدان الوزن دون معاناة

وكالات

شاركت مجموعة من الخبراء في مجال التغذية السليمة بتقديم أفضل النصائح والطرق التي يمكن تطبيقها لفقدان خمسة كيلوغرامات بسرعة.

وأوضح الخبراء أنه لا ينبغي أن يتمحور الوصول إلى الوزن المثالي حول برنامج أو نظام غذائي محدد، وإنما يجب أن يكون أسلوب حياة يمكن تحقيقه مع عادات غذائية صلبة وطرق صحية للتخلص من الإجهاد والتوتر وممارسة التمارين الرياضية بانتظام.

ونصح بالتنفس بعمق قبل تناول الطعام، ويعتقدون بأن أخذ ١٠ أنفاس عميقة قبل الوجبات يساهم في تنشيط نظام الاسترخاء في الجسم، ما يساعد على اتخاذ قرارات أكثر ذكاء بشأن ما يتم تناوله وبشكل أبطأ، إلى جانب هضم الطعام بشكل أكثر كفاءة.

ويشرح الأطباء الأمر بأن التنفس بعمق وببطء قبل تناول الطعام يساعد الجسم على العمل بكفاءة، وبالتالي سيعمل التمثيل الغذائي بشكل أفضل ويصبح فقدان الوزن أسهل.

كذلك ينصح خبراء التغذية بتناول كوب من الشاي الأسود أو الأخضر قبل الوجبات، حيث إنها تحتوي على الأحماض الأمينية الثيانين، التي تعزز الاسترخاء واليقظة.

كما نصحوا أيضاً بتناول حفنة من الفول السوداني قبل ٣٠ دقيقة من الوجبة الرئيسية لدعم جهود فقدان الوزن.

ورأى الخبراء أن زيادة كمية البروتين يمكن أن تساعد في تسريع جهود إنقاص الوزن عن طريق تقليل الرغبة الشديدة وكبح الشهية وزيادة قدرة الجسم على حرق الدهون. كما يوصون بإضافة مصدر أو مصدرين من مصادر البروتين مثل الدواجن أو اللحوم أو اللبن أو المكسرات المختلطة.

وأكد خبراء التغذية أن وجود كمية عالية من الألياف في الأطعمة مهم جداً، لأنها تنتقل عبر الجسم من دون هضم. وبالتالي فإن تضمين الألياف الكافية في النظام الغذائي يساعد على إبطاء عملية الهضم، ويمنح الشعور بالامتلاء، ما قد يساعد على إنقاص الوزن، ومن المهم تناول ٢٥ غراماً من الأطعمة الغنية بالألياف يومياً.

شيرين: مررت بظروف نفسية أكبر مني

وكالات



كشفت الفنانة المصرية شيرين عبد الوهاب أن أسباب غيابها عن الجمهور في الآونة الأخيرة هو جزء من فترة النقاهة التي تعيشها بعد أن عانت من ظروف نفسية كانت أكبر منها.

كما ردت على ما قيل بشأن عدم قدرتها على استخدام صفحاتها الرسمية بمواقع التواصل الاجتماعي، قائلة إن هناك بعض المشكلات الإدارية مع الشركة التي تدير حساباتها تمنعها من التصرف فيها، وتسعى حالياً لحلها.

وأضافت: «أنا رجعت لحياتي كأني سمكة رجعت للبحر، ومررت بظروف نفسية أكبر مني كانت سبب غيابي والاختفاء كان جزءاً من نقاهة بقالي سنين محتاجاها، وما زلت تعبانة نفسياً وبتعافى».

تجنبوا أكل اللحوم

وكالات

حددت الدكتورة إيرينا بيساريوفا خبيرة التغذية الروسية أربع فئات للأشخاص الذين عليهم تجنب تناول اللحوم.

ووفقاً للخبيرة، تضم الفئة الأولى الأشخاص الذين يعانون من مشكلات في عملية الهضم، لأن اللحوم تحتوي على نسبة عالية من البروتينات.

والفئة الثانية، تضم الأشخاص الذين يعانون من اضطراب في عمل الجهاز البولي وصعوبة إفراز حمض البولي لأن الكلى لا تعمل بصورة طبيعية.

وتضم الفئتان الثالثة والرابعة الأشخاص الذين يعانون من ارتفاع مستوى الكوليسترول في الدم أو يعانون من أمراض القلب والأوعية الدموية.

وتنصح الخبيرة بتجنب أكل اللحوم الدهنية واستبدالها بلحم البقر الخالي من الدهون أو لحوم الدواجن.

عامل بيتزا يصبح بطلاً

وكالات

أثار عامل توصيل بيتزا الإعجاب بعد مساعدته الشرطة الأمريكية للقبض على أحد المطلوبين.

ويظهر العامل وهو يقف أمام أحد المنازل بانتظار أن يسلم طلبية بيتزا، وقد لاحظ الشرطة وهي تطارد أحد المطلوبين الذي كان يقود سيارة مسروقة.

ولكن ذلك المطلوب اصطدمت سيارته على ما يبدو بأحد الأصفه بعد أن فقد السيطرة عليها ليهرع ويتابع عملية هروبه جرياً على الأقدام.

وهنا استطاع موريل أن يعرقل المطلوب الأمني بوساطة قدمه دون حتى أن يوقع عليه البيتزا التي كان يحملها بين يديه.

وقد أدت تلك العرقلة إلى وقوع المشتبه فيه أرضاً ما ساعد عناصر الشرطة على إلقاء عليه بسرعة وبسهولة.