

تعزيز العلاقات الثقافية بين سورية والبرازيل

الوطن

بحثت وزيرة الثقافة د. لبانة مشوح مع السفير البرازيلي بدمشق أندريه سانتوس سبل تعزيز العلاقات الثقافية وتطويرها، وأفاق التعاون المشترك بين البلدين.

وناقش الجانبان إمكانية توقيع مذكرة تفاهم بين مكتبة الأسد الوطنية والمكتبة الوطنية في سان باولو، وإقامة أسابيع سينمائية بالتزامن بين البلدين، وإمكانية إدراج أمهات الكتب في الأدب والفكر البرازيلي ضمن الخطة الوطنية لترجمة التي تقيمها وزارة الثقافة.

كما بحثا إمكانية مشاركة فنائين تشكيليين يمثلون سورية في بينالي سان باولو ٢٠٢٥، وإقامة معرض فني في سورية «حفر ونحت» لأهم أعمال الفنانة البرازيليات، وتبادل قادة الفرق الموسيقية لإقامة حفلات في دور الأوبرا في كلا البلدين.

مسرحية سورية في

مهرجان «الدين» بعمان

الوطن

تشارك مديرية المسارح والموسيقا بمسابقة مهرجان «الدين» في سلطنة عمان بنسخته الرابعة محلياً والأولى دولياً، من خلال العرض المسرحي «نقيق» الذي يجسد معاناة المواطن السوري خلال الحرب الإرهابية وما خلفته من آثار نفسية وهواجس يتأرجح فيها ما بين الخيال والواقع ليروي قصة سيدة فقدت ولدها الوحيد وأصيبت بالشلل إثر قذيفة سقطت في الحديقة عندما اصطحبته إليها ليقتضي بعض الوقت المتعب بعد هجرة زوجها إلى بلاد الاغتراب بحثاً عن العمل، ولكن هذه الحادثة زرعت في نفسها ألماً تحول إلى هلوسة وهواجس، وتمر الأحداث عبر العرض ليمتد الكشف عن الحقيقة المرة وقلب الأدوار في نهاية العرض.

ويتنافس العرض مع ٢٤ عرضاً مسرحياً من دول عربية وأجنبية اختيرت من بين ٢٨٨ عرضاً ضمن مسابقات المهرجان الذي سيقام في الفترة بين ٢٢ و٣١ من الشهر الجاري، ويحمل شعار «أهلاً بالعالم في سلطنة عمان».

والعرض من تمثيل: ريم زينو وندى العبد الله ووليد الدبس واليس رشيد وإيناس رشيد.

نورا رحال متفرغة للفن



الوطن

قالت النجمة نورا رحال إنها غير مبتعدة عن التمثيل، لكنها اعتادت المشاركة في عمل واحد كل عام، وفي الوقت الحالي سيلاحظ الجمهور حضورها بعد تفرغها للفن بعد بلوغ أولادها، وعدم انشغالها بالضغوط العائلية التي كانت تتسبب سابقاً في قلة عدد خياراتها.

وتتخضر رحال لأداء دور البطولة في مسلسل «تاج» إلى جانب النجم تيم حسن.

من دفتر الوطن

رسالة إلى المستقبل

عبد الفتاح العوض



خُيل لكثيرين أن الشعوب العربية من الماء إلى الماء باتت تتابع مباريات كرة القدم أكثر من أخبار فلسطين. وأن وجبة من ماكرونالد أشهى من الزعتر الفلسطيني، وخيل إلى الجميع كما لو أنه واقع لا محالة أن العالم لم يعد معنياً أبداً بتعابير الحق والتحرير والانتصار، وأن هذه الكلمات ذهبت معاً إلى أحد المتاحف ليدرسها الدارسون على أنها من الكلمات الميتة... نعم في هذه الأوقات التي ظن فيها الإسرائيلي ومشجعوه أن العالم «تزيّن» لهم وأخذت الأرض زخرفها.. جاء أمر الله هذه المرة وجهاً فلسطينياً مشرقاً ومبهجاً وطافحاً بالحسن والنصر.

في الأوقات التي كان يتسلل وزير إسرائيلي خلف وزير السياحة السوري محاولاً الحصول على «لقطة» إعلامية.. وفي الوقت الذي أصبح حصول الإسرائيلي على تأشيرة لدخول الدول العربية أسهل من حصول أي سوري أو فلسطيني أو حتى عربي عليها، في هذا الوقت بدأ الأمر مختلفاً بالمبنى والمعنى بالمضمون وبالصورة بالقلب وبالعقل.

دعونا نتحدث بمنطق التاريخ.. قراءة الأحداث عادة ما تأخذ أحد ثلاثة أشكال: الشكل الأول ما تراه على السطح.. يأتي مع أضوائه الساطعة وكذلك مع أصواته الصارخة فيه الكثير من المقدمات.. حدث غني بالأخبار العاجلة تطفو تفاصيله على السطح ويخفي أسراره للزمن.

والشكل الثاني ترابط أحداث يسير فيها الماضي مع الحاضر نحو المستقبل يداً بيد وحدتاً يحدث، لا يعكس ذلك خروج عن النص أو تجاوز على المؤلف. أما الشكل الثالث وهنا أكثر ما يعني في حركة التاريخ أننا أمام سنن كونية وقوانين تاريخية لا يمكن الخروج عنها مهما بدا الأمر غريباً وبعيداً، ومن سنن التاريخ أن قضايا الشعوب تبقى مشتعلة وإن خفا وهجها أو خفت حرارتها.. وأن وجود حق يستوجب أن يكون له حراس وإن خبت ألوانهم أو ضاعت بوصلتهم.

الآن وفي الوقت الذي تعيش فيها سورية سنوات الأسوأ في حالها إلا أن الجميع يدرك جيداً أن ما جرى في سورية وما عانته وما يزال يعانيه إنما كان سر ذلك في الموقف من القضية الفلسطينية.

هنا لن أتحدث لكم بالعواطف وهي جياشة وساخنة، ولا بالشعارات وهي وإن احتجبت بفعل الوجد لكننا ثابتة في العقل والوجدان، لكننا نتحدث عن فعل التاريخ بأن ما جرى في السابع من تشرين هو رسالة للمستقبل.. رسالة مؤداها أن ما حدث من الممكن أن يحدث مرة أخرى وما حدث مرتين قابل ليصبح ثلاثاً وما حدث ثلاثاً سيصبح عادة.

هذه رسالة للمستقبل.. بلغة مباشرة وواضحة وبصوت عال وواثق وبلهجة مطمئنة.. نعم نستطيع وبالتأكيد نستطيع مظلماً فعلناها أمس في تشرين، ومظلماً تفعلها اليوم في تشرين سيأتي تشرين ثالث وآخر.

أقوال:

- إن قوة الحق عندما تجابه الباطل والانحراف تتحول إلى طاقة فعل هائلة.
- حين سكت أهل الحق عن الباطل توهم أهل الباطل أنهم على حق.
- الانتصار لا يعانق من ينتحب، بل من يتكبد وعناء السفر في سبيله.
- كل عسير إن استعنت بالله يسير.

العنب يحسن الرؤية

وكالات

اتضح لفريق من علماء جامعة سنغافورة الوطنية أن الاستهلاك اليومي للعنب يمكن أن يحسن الرؤية لدى كبار السن.

وشملت هذه التجربة ٣٤ متطوعاً طلب منهم تناول ١,٥ كوب من العنب يومياً لمدة ١٦ أسبوعاً، وكان أفراد المجموعة الضابطة يتناولون دواء وهمياً.

وقد اكتشف الباحثون أن الكثافة البصرية للصبغ البقعي لدى المشاركين الذين تناولوا العنب قد تحسنت بشكل ملحوظ.

وإضافة إلى ذلك، ارتفع مستوى مضادات الأكسدة والفيوتولات في البلازما.

ويحتوي العنب على كميات كبيرة من مضادات الأكسدة الطبيعية والبوليفينول، التي يمكنها أن تقلل من الإجهاد التأكسدي الناجم عن الشيخوخة.

حيل للتخلص من «الجوع الكاذب»

وكالات

يعاني الكثير من الأشخاص مشكلة «الجوع الكاذب»، وقد يتحول الأمر إلى نوع من الإدمان على الطعام من دون الشعور بالشبع، أما هذا الجوع المتكرر فقد يكون نتيجة عدم شرب ما يكفي من الماء، وبالتالي يعاني الجسم الجفاف، فيشعر الشخص بالجوع الكاذب، حيث إن الجسم يطلب الماء وليس الغذاء، ولكن الطعام يحتوي على نسب من الماء فيزود الجسم به، لذلك يجب تناول الماء باستمرار.

أما السبب الثاني وهو الأكثر انتشاراً، فهو تناول الطعام بسبب الشعور بالملل، واستخدام الطعام كوسيلة للتسلية وقضاء الوقت. وهناك أيضاً بعض الأشخاص الذين يلجؤون إلى تناول الطعام عند الشعور بالتوتر، أو الضغط النفسي، أو الاكتئاب، خاصة أن بعض الوجبات الخفيفة تساعد على إفراز الدوبامين والسيرتونين في المخ، وهما من محفزات السعادة.

ومن الأسباب أيضاً قلة النوم وعدم الحصول على قسط كاف من الراحة، فذلك يؤثر في الكثير من الجوانب الصحية والحياتية المختلفة، ويحد من إفراز هورمون الليبتين، ما يزيد من الشعور بالجوع.

وللتغلب على فكرة الجوع الكاذب، وحماية الجسم من اكتساب الوزن الزائد، ينصح خبراء التغذية بتناول وجبات صحية غنية بالبروتين وبالإكثار من شرب الماء والحصول على قسط كاف من النوم.

كذلك يُنصح بالحد من مشاهدة صور الطعام، خصوصاً خلال المساء وتناول الطعام ببطء وفي أطباق صغيرة أو كبيرة الحجم ذات إطار كبير. أما في حالات التعرض للضغط النفسي، فيُنصح الخبراء بالتخلص من هذه الضغوط أولاً وبأبي وسيلة، والتفكير بأمور أخرى مثل الكتابة، الرسم، ممارسة الرياضة، التحدث مع صديق لتشثيت الفكر ومنعه من التفكير في تناول الطعام.

كما ينصح عند الملل بكبح الشعور بالجوع الكاذب بتناول بعض الوجبات الصحية الخفيفة، مثل الفاكهة أو المكسرات.

أمل عرفة مستعدة لفتح قلبها مجدداً



الوطن

كشفت النجمة أمل عرفة أنها على استعداد أن تفتح قلبها مجدداً للرجل المناسب.

وقالت في لقاء تلفزيوني إنها وصلت إلى مرحلة أصبحت فيها النساء مثل الرجال في تحمل المسؤولية، مؤكدة أنها على استعداد لفتح قلبها من جديد لكن للشخص الذي يثبت لها أنه رجل أكثر من الرجل الذي بداخلها.

وفيما يتعلق بتربية ابنتها، قالت إنها تتبع بعض القوانين، منها أنها لا تسمح لإحداها باستخدام هاتفها أثناء تناول الطعام، كما تجتمع معهما بشكل دوري، وتجلسان على الأرض، بينما تجلس هي على الأريكة.

أضرار الصيام المتقطع

وكالات

يرى خبراء التغذية أن الصيام المتقطع قد يلحق بعض الأضرار بالصحة، من بينها الإفراط في تناول الطعام إذ إن قضاء ساعات طويلة من دون تناول الطعام قد يجعل الشخص يشعر بنوع من الإنجاز ما يدفعه لالتهاك كميات كبيرة من الطعام كمكافأة شخصية.

ويحذر الخبراء من أن انخفاض مستوى السكر في الدم عن الحد الطبيعي، هو أحد أضرار الصيام المتقطع المحتملة، خاصة في الفترة الأولى من الصيام.

وتتسبب حمية الصيام المتقطع بانقاص الوزن بشكل مفرط، خاصة إذا كان الوزن في بداية الصيام يقارب الحد الأدنى للوزن الطبيعي، مما يحدث مشاكل عدة.