

فنانان سوريان في ملتقى الفجيرة الدولي

الوطن

شارك عازف العود القدير كنان أدناوي بملتقى الفجيرة الدولي للعود بنسخته الثانية، والذي نظمته أكاديمية الفجيرة للفنون الجميلة في الإمارات العربية المتحدة. وجاءت المشاركة بدعوة من إدارة الملتقى لتقديم مؤلفاته، والعزف على آلة العود في اليوم الثالث من الملتقى، كما وجهت الدعوة لحضور فعالياته أيضاً لصانع العود إبراهيم سكر من مدينة حلب. وضم الملتقى مجموعة من عازفي العود من دول عربية وأجنبية، وقدمت فيه عروض موسيقية مخصصة لآلة العود، إضافة لإعلان جائزة زرباب الدولية بالتعاون مع منظمة اليونيسكو، ومنحت لعازف عود من العراق الشقيق.

اكتشاف أكبر منجم للذهب في روسيا

وكالات

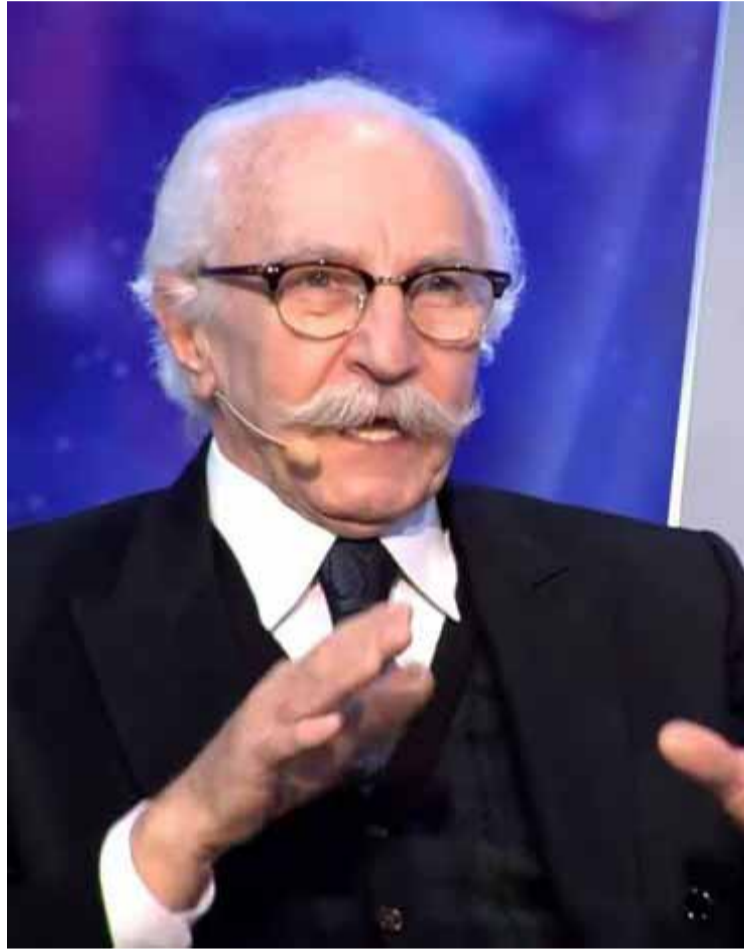
أعلنت شركة تعدين تابعة لشركة «روساتوم» الروسية اكتشاف احتياطيات تزيد على ١٠٠ طن من الذهب في منجم مكتشف، ما يمثل أكبر اكتشاف منذ العام ١٩٩١. وتم اكتشاف الاحتياطيات في منجم «سوفينو» في «تشوكوتكا» في الشرق الأقصى الروسي، حيث أكدت الشركة انتهاء جميع أعمال التنقيب الطبوغرافية والجيولوجية والجيوكيميائية والجيوفيزيائية. وتعد روسيا ثالث أكبر منتج للمعدن الأصفر في العالم بعد الصين وأستراليا، وبلغ إنتاجها في العام ٢٠٢٢ مستوى ٣٢٠ طناً.

نفوق ٣ ملايين نحلة

وكالات

نفق ما يقرب من ٣ ملايين نحلة بين عشية وضحاها في أيلول في محمية كاليفورنيا، وكشف الخبراء عن سبب غامض وراء النفوق الجماعي. وأصيب مربي نحل بالصدمة لرؤية أكوام من نحل العسل النافق متناثرة في المحمية وأخرى تدور فيما وصفه بـ«دوامات الموت». وتوصل تحقيق إلى أن المستعمرة تعرضت لجرعة مميتة مزدوجة من السم المستخدم كمبيد للنمل الأبيض المحظور استخدامه في الهواء الطلق. ومن غير المعروف كيف ابتلع النحل المادة الكيميائية السامة، لكن المؤلفين في الملجأ اشتبهوا في وجود خبث بسبب عدم وجود مزارع وبساتين في المنطقة تستخدم السم.

حسام تحسين بيك يهدي أغنية لفلسطين



الوطن

تضامناً مع الشعب الفلسطيني وتقديراً لتضحياته، انتهى الفنان القدير حسام تحسين بيك من تصوير الأغنية الوطنية «ع الصحرا ما بتروح»، من كلمات الشاعر الفلسطيني أحمد دخيل وألحان الفنان الفلسطيني يوسف العاصي بمبادرة من الاتحاد العام للكتاب والأدباء الفلسطينيين. العمل الذي أخرجه ياسر علي والذي سيتم عرضه خلال أيام يتحدث عن رفض النكبة الجديدة والتهجير من فلسطين وإصرار شعبها على التمسك بوطنه مهما بذل من تضحيات وتجذره كل يوم أكثر من سابقه على هذه الأرض.

من دفتر الوطن

«من غير ليه..»

عصام داري



والأميرة السجينة في قلعة شاهقة صعب الوصول إليها، لكن البطل الهمام يذلل الصعاب وينقذ أميرته من عذاب السجن الذي فرضه عليها والدها، وتنتهي الحكاية كالأفلام العربية بنهاية سعيدة.

قصص كثيرة سمعناها من جداتنا وأمهاتنا، وقرأناها في قصص ألف ليلة وليلة، ومن ثم أمضينا معظم حياتنا ونحن نلهم بهذا العالم المسحور، وبأميرة سجينة نلهم بأن نحررها لتأتي النهاية السعيدة.

لكن عالمنا المسحور بقي حبيساً في الحكايات والقصص الخرافية، في حين دخلنا سجن الحياة مجبرين، وسنخرج منه مجبرين، وما بين البداية والنهاية حياة مصبوغة بكل الألوان، محكومة بالأمل حيناً، وبالأسف حيناً. قصة رهاناتنا لا تنتهي، لكن أغربها أننا نراهن على الخرافات، تارة بقراءة الفتنان، وتارة أخرى بالذهاب إلى المنجمين، والإصغاء إلى ما يقوله لك برك هذا اليوم، أو هذا العام، وكذب المنجمون ولو صدقوا!.

الغريب أن رهاناتنا لا تقترب إلا نادراً من واقعنا، كأن نراهن على الحصول على عمل مفيد لنا وللآخرين، أو على استثمار الوقت بما ينعكس إيجاباً علينا، أو أي رهان إيجابي وليس على الخرافات والأمور المستحيلة التحقيق.

على الرغم من كل ذلك، سأظل أراهن على الغد الآتي وأتصور أنه أفضل، أو بعبارة صارت دراجة: «بكرأ أحلى» لكن لماذا هذا الرهان اليومي؟ يصدق لا أعرف، ولا أظن أن المرهنيين على أن بكرأ أحلى يعرفون سبب رهانهم، وربما تأتي الإجابة من الموسيقار محمد عبد الوهاب في أغنيته التي تقول: «من غير ليه..»

نراهن كل صباح على أن يومنا هذا سيكون أفضل من الأمس، تكسب الرهان حيناً، وتخسر أحياناً وتنتظر الغد لندخل في رهان جديد، وأمل جديد، وإشراقه شمس تبعث الدفء في أوصالنا المتعب.

لا شيء أجمل من حلم يولد من رحم حلم بعد مخاض عسير مع الكوايس وموجات التشاؤم التي كادت توصلنا إلى حافة اليأس والكآبة والإفلاس الفكري والمادي، ولكن أحلامنا تنقذنا في آخر المطاف، وتحملنا إلى شاطئ التفاؤل وبر الفرص الدائم الخضرة.

هكذا الأيام: رهانات وأحلام وكوايس، أمل ويأس، فرح وحزن، ولولا الحزن لما عرفنا معنى السعادة والفرح، ولا نعرف الحلو إن لم نتذوق المر، هكذا هي الحياة وجميع الناس سيخربون من الكأس نفسها.

أقف دائماً على بوابات الحلم أرسم لوحات الأمل وأخريش على حيطان الزمن الصلبة والقاسية قصائد فرح لا بد أنه أت بعد غياب طال.

الأيام صُنعت على صدورنا حتى كاد الموت يسحبنا إلى عوالمه البعيدة المهولة، لكن إرادة الحياة، وعشق الدنيا ومباهجها وأعراسها وأفراحها، جعلتنا نتحدى الموت ونتنصر على هجمات الظلام والعمم المصنوع في عصور الجهل واغتيال العقل.

حلمنا بعالم مسحور عندما كنا صغارا، وما نحن نعود لنحلم به كباراً عليه يكون الوصفة التي تخرجنا من عالم مهزوم ومأزوم إلى عالم حقيقي عنوانه الحب والإشراق، وصفة قد تكون العلاج لأمراضنا والتئام جراحنا فقد اكتفينا من الجراح وما عاد جسدينا يتسع لطعنة جديدة. العالم المسحور، وقصة بدر الدجي

مقدار الكافيين الذي يوقظك

وكالات

يحتاج الكثير منا إلى الكافيين للبقاء نشيطين طوال اليوم، ولكن الإفراط في تناوله يمكن أن يجعلك تتقلب في أثناء الليل وتشعر بالتوتر عند ساعات الاستيقاظ.

وأوصت إدارة الغذاء والدواء الأميركية بتناول ما لا يزيد على ٤٠٠ ملليغرام من الكافيين يومياً للبالغين، أي ما يعادل نحو أربعة فناجين من القهوة. إلا أن السؤال الأكثر إلحاحاً هو كيف يمكنك تحسين كمية الكافيين التي تتناولها لتحقيق أقصى استفادة منه؟

وفي هذا الشأن أوضحت أستريد نيلج، مديرة الأبحاث الفخرية في المعهد الوطني الفرنسي للصحة والأبحاث الطبية، أن نحو ١٠٠ إلى ١٥٠ ملليغرام، أي ما يعادل كوباً أو نصف من القهوة، وهي كمية تقريبية من شأنها أن تعطي دفعة صحية. وأضافت إنك ستبدأ في الشعور بمزيد من اليقظة بعد نحو خمس دقائق من شرب القهوة، وستزداد التأثيرات لتصل إلى ذروتها بعد نحو ١٥ دقيقة إلى ساعتين، اعتماداً على ما إذا كنت قد أكلت وسرعة عملية التمثيل الغذائي لديك.

لكن الكثير من الكافيين يمكن أن يؤدي إلى آثار سلبية، بحسب تقرير نشرته «ديلي ميل» البريطانية.

وقد وجدت دراسة أخرى أنه عندما شرب المشاركون الكمية التي يريدونها من القهوة، ناموا في المتوسط ٣٠ دقيقة أقل من الأيام التي لم يتناولوا فيها أي قهوة.

وقال جريجوري ماركوس، طبيب القلب وأستاذ الطب أن تأثير الكافيين على النوم يعتمد على مدى سرعة استقلاب الكافيين. على حين قد يستغرق الأمر ما يصل إلى عشر ساعات حتى يتخلص جسمك تماماً من الكافيين.

ولكن الاختلافات الجينية تعني أن بعض الأشخاص يستقبلونه ببطء أو بسرعة.

تأثير خطير للملح

وكالات

كشفت دراسة تأثير ملح الطعام الزائد في وجبات الطعام على صحة الكلى.

وقال الدكتور لو تشي من مركز أبحاث السمثة بجامعة تولين: إن إضافة كميات كبيرة من الملح إلى الأطعمة يرتبط بزيادة خطر الإصابة بأمراض الكلى المزمنة.

وجاءت تقديرات المخاطر بعد أخذ عوامل نمط الحياة التي غالباً ما تصاحب تناول كميات كبيرة من الملح مثل زيادة الوزن والتدخين وشرب الكحوليات وعدم ممارسة الرياضة والسكري، وارتفاع ضغط الدم.

وأشار الباحثون إلى أن هناك العديد من المشكلات الفسيولوجية التي تربط تناول كميات كبيرة من الملح وضعف وظائف الكلى، بما في ذلك التغيرات الهرمونية و«زيادة الإجهاد التأكسدي».

الجمعية الثقافية الفلسطينية في السويد تكرم شكران مرتجى

الوطن



استطاعت سلسلة «حكايا الطوفان» للنجمة شكران مرتجى أن تحصل على تكريم أفضل محتوى فيلم وثائقي قصير من الجمعية الثقافية الفلسطينية الكائنة في السويد.

وجاء هذا التكريم من بعد عرض سلسلة «حكايا الطوفان» في مركز الجمعية الفلسطينية والتي كانت قد نشرتها النجمة مرتجى عبر مواقع التواصل الاجتماعي مع المخرج محمد خميس الذي كان مسؤولاً عن العمليات الفنية للسلسلة.

وبحضور أهل الإعلام مع الجالية العربية الفلسطينية تم عرض سلسلة «حكايا الطوفان» باللغة الإنكليزية، الأمر الذي دفع الجالية لطلب عرض السلسلة بأكثر من مكان ثقافي في الأيام القادمة.

وعن التكريم قالت مرتجى: «سعيدة جداً بهذه اللقطة الإنسانية التي تغذي روحي وقلبي بحب بلدي فلسطين، وتشجعني أكثر على استخدام صوتي في كل المنابر لدعم كل من يملك صوتاً، أتمنى أن تصل الحكايا إلى كل بقاع العالم».

التكريم استلمه المخرج محمد خميس من الجمعية الثقافية الفلسطينية نيابة عن شكران لعدم قدرتها على الحضور بشكل شخصي نتيجة السفر.