

ديو غنائي يجمع ناصيف زيتون ورحمة رياض



الوطن

يجتمع النجم السوري ناصيف زيتون مع زميلته الفنانة العراقية رحمة رياض، في ديو غنائي تحت عنوان «ما في ليل»، الذي يعتبر أول ديو غنائي للفنانين اللذين التقيا بعد ١٤ عاماً من اجتماعهما في برنامج ستار أكاديمي. والأغنية من تأليف فادي مرجان وألحان حسن عيسى وإخراج رشا سركيس. وتم تصويرها بين لبنان وتركيا. وأتى إعلان الديو متزامناً مع الكشف عن موعد حفل غنائي لهما في ألمانيا مطلع شهر حزيران القادم.

بسبب مشاركة الكيان الصهيوني.. إيرلنديون يطالبون بمقاطعة «يوروفيجن»

وكالات

حضر أكثر من ٤٠٠ فنان إيرلندي مواطنهم المرشحة لمسابقة الأغنية الأوروبية «يوروفيجن» بامبي ناغ، على أن تكون على الجانب الصحيح من التاريخ، من خلال مقاطعة هذا الحدث المقرر إجراؤه في أيار المقبل في مالو السويد، بسبب مشاركة الكيان الصهيوني فيه. وكتب هؤلاء الفنانون في رسالة مشتركة: «نطلب منك الانسحاب من «يوروفيجن» ٢٠٢٤ استجابة لدعوة الفلسطينيين إلى مقاطعة المسابقة بسبب مشاركة إسرائيل، خلال مشاركتك ستكونين إلى جانب الظالم».

أطعمة تسبب التهابات المفاصل

وكالات

يعاني العديد من الناس مشكلات آلام والتهابات المفاصل، وهذه الأمراض قد تكون مرتبطة بطبيعة النظام الغذائي أحياناً. وقال الطبيب الروسي، ألكسندر مياسنيكوف: «الأطعمة التي تتناولها يومياً لها تأثيرات مختلفة على الصحة بشكل عام، وتؤثر في صحة المفاصل في الجسم أيضاً، يمكننا تقسيم المنتجات الغذائية إلى نوعين، نوع يسبب الالتهابات، ونوع يقلل منها». وأضاف: «الفواكه والخضراوات الطازجة والأسماك البحرية ومنتجات الألبان تلعب دوراً في تقليل الالتهابات في الجسم، وتحسن صحة المفاصل بشكل عام، وبالمقابل هناك أطعمة تثير الالتهابات، ومنها: الحلويات والدهون والأطعمة المقلية والمدخنة والنقانق المصنعة واللحوم الحمراء». وأشار إلى أن الأطعمة الغنية بالنشويات والسكريات المركبة تسبب السمنة وتؤثر في صحة الجهاز العصبي، الأمر الذي يعكس سلباً على صحة المفاصل في الجسم. ونوه بأن مضع الطعام بشكل جيد يحسن عملية امتصاص المواد المغذية منه، كما أن الإنزيمات الموجودة في اللعاب تشحن عملية الهضم وتقلل من التهابات المعدة والأمعاء.

من دفتر الوطن الوصفة السورية

عبد الفتاح العوض



لا أريد أن أغامر بالتوقعات، إلا أن ما يتبدى أننا أمام مرحلة جديدة، ربما لم تتضح عواملها بشكل كامل لبداية الخروج من الحفرة. وإشارات البداية يمكن أن نلاحظها داخلياً على الأقل من خلال تكرار الرغبة في الحوار والبحث عن الحلول والسعي الجدي نحو التغيير. وملاحظة اعتراضية يمكن أن يقود البعث حواراً مجتمعياً وواقعياً لصياغة الوصفة السورية ليس وحيداً، بل مشارك ومحرض لحوار وطني بناء. إن كان من المفيد أن نضع محددات وشروطاً لما قد تكون عليه خطة النهضة «إعادة البناء» ينبغي حتى تحظى بالنجاح أن تكون «واقعية»، بلا شطحات شعراوية ولا رغبات خيالية، ثم وهي أهم ما تحتاجه أن تكون بالمشاركة الجماعية، وأن تحظى بتشجيع الأغلبية، من دون الانتكاء على أفكار أيديولوجية بقدر ما ترتكز على الحاجات الوطنية، والمشاركة هنا ليست في الصياغة والموافقة، بل أيضاً المشاركة في التنفيذ. هل الوقت مناسب للحديث عن مشروع نهضة سورية أو مشروع بناء أو إعادة إعمار بغض النظر عن التسميات؟ بصراحة الوقت المناسب كان أمس، وغالباً في أوقات الشدة تظهر الأفكار البناءة تحت وطأة الحاجة وتحت تأثير طموح المستقبل. وفي كل حال لدينا الحاجة ولدينا الطموح ومعهما لدينا القدرة.

أقول:

- وإنها لشرعة السماء: غير نفسك، تغير التاريخ!
- النهضة ليست خرافة إذا آمنّا بها، وحتى الخرافات تكون ملهمة أحياناً.

سؤال من التراث العربي «الحديث» كيف تنهض الأمم؟ ولأمامة فقد اجتهد المفكرون العرب في محاولة الإجابة عن هذا السؤال، وقد تم تقديم كثير من الأفكار التي تستحق التنفيذ والمحاولة الجادة لإنجاحها. وفي الوقت ذاته برزت أسئلة تتشابه غايتها مع سؤال: كيف تنهض الأمم؟ لكنها أسئلة مقارنة مع الغرب في البدايات، ثم تحول الحديث عن دول أخرى لعل أبرزها ما أطلق عليه حيناً النور الآسيوية، ثم جاء دور الصين وأصبحت مثلاً جديداً عن نهوض الأمم. ما الذي جرى؟ كيف أصبحت لدينا صفات كثيرة لنهوض الشعوب والدول ولم نستطع أن نطبق واحدة منها؟ لعل السبب الرئيس أن مشاريع النهضة بقيت «مسودات» لم يتم تبنيها من أحد ولم تحظ بفرص لمحاولة التطبيق. الشيء الذي يدركه الجميع أن أي وصفة تحتاج إلى تعديل يتناسب مع الحالة التي يطبق عليها تراعى فيها النواحي السياسية والثقافية والاجتماعية والاقتصادية، فلكل بلد بعض خصائص تحتاج إلى الملاحظة والاهتمام. ومن هنا فإننا نحتاج إلى «وصفة معدلة» فكرياً حتى تحصل على فرصة النجاح. لا يمكن الحديث عن نهضة سورية وحدها، فهذا أمر متعذر، فهي جزء من أمة، لكننا نتحدث عن حاجتنا لنسخة سورية من إعادة بناء جديدة، وما يجعل من المهم جداً أن نتحدث عن وصفة سورية للنهوض كثره الأسئلة السورية.. وماذا بعد؟ وإلى متى وأين النور في نهاية هذا النفق؟

كاد يقتل نفسه بالخطأ

وكالات

اعترف المغني الفرنسي الشاب كينجي جيراك بأنه المسؤول عن حادث إصابته بطلق ناري في صدره وهو يعبت بمسدس اشتراه من سوق للأدوات المستعملة الرخيصة، وبينما نقل بحالة الخطر الشديد إلى أقرب مستشفى، لكن تم الإعلان لاحقاً أن وضعه الصحي تحسن ما سمح بسماع شهادته عما حصل معه. وقال: «لقد اشتريت مسدس خردة للاحتفاظ به في منزلي من سوق لبيع الأدوات المستعملة الرخيصة، وبطريقة ما كنت أتفحصه لأتفاجأ برصاصة انطلقت منه واخترقت صدري، بعدها لم أعد أعني ما حصل لكنني الآن في حال أفضل، لقد كنت أقتل نفسي من دون قصد».

لماذا نرى الأحلام والكوابيس خلال نومنا؟

وكالات

تعد الأحلام والكوابيس من بين سمات النوم الأقل فهما حتى الآن. وعلى الرغم من أنها تجربة فردية، إلا أن هناك بعض التفسيرات التي تشجع رؤيتها في مختلف أنحاء العالم. ولطالما حاول الأطباء النفسيون وعلماء النفس شرح ما نراه في الأحلام أو الكوابيس، والآن شارك أحد كبار خبراء النوم فكرة رائعة حول السبب الذي يجعلنا نحظى بمثل هذه التجارب المزعجة بالحيوية أثناء النوم. ويعتقد البروفيسور مارك بلاغروف مدير مختبر النوم بجامعة «سوانسي» في ويلز أن السبب وراء أن أحلامنا يمكن أن تكون معقدة للغاية ومليء بالشخصيات والعواطف والمؤامرات، هو أنها مصممة لنا لتتشاركها مع الآخرين. ويعتقد بعض علماء النفس أن الأحلام هي مجرد طريقة يستخدمها الدماغ لمعالجة الذكريات وفهم العواطف ومعالجة الحجج، على حين يقول آخرون إنه لا شيء على الإطلاق وراء رؤيتنا لهذه التخييلات، بحجة أنها مجرد مجموعة من الأفكار التي لا معنى لها. ويوضح البروفيسور بلاغروف: «هناك العديد من المناقشات حول سبب حلمنا، لكن معظم الباحثين سيقفون على أن الأحلام ذات معنى وأنها تشير إلى حياة الفرد في اليقظة، حتى لو كان ذلك بطريقة مجازية». وأشار إلى أنه على الرغم من أن العديد من الأحلام تحتوي على مشاهد خيالية، إلا أن معظم الناس يمكنهم عادة الارتباط بالمشاعر التي يمرون بها. ويعود أحد التفسيرات إلى نظرية تطورية مفادها أن هناك واقعا افتراضياً يحدث في أذهاننا في حين نتقلب في السرير، وتندرب على التغلب على التهديدات. وقال البروفيسور بلاغروف: «إننا نحلم بالتهديدات التي تحدث لنا، نحن نحكي هذه التهديدات التي تحدث في أحلامنا محاكاة ممارسة التغلب عليها، وفي بعض الأحيان، لا تكون هذه التهديدات جسدية بل عقلية تستهدف احترامنا لذاتنا، ما يجعلنا نتعامل مع الحجج وطرق الرد مع الناس». وأضاف إنه يُعتقد أيضاً أن الأحلام تساعد على تعزيز ذكرياتنا وجعلها أكثر ديمومة، ويعتقد البعض أن هذه العملية قد تؤدي إلى الأحلام الواضحة.

رانيا يوسف: أرفض الارتباط بالرجل البخيل

وكالات



كشفت الفنانة المصرية رانيا يوسف عن دخولها في قصة حب جديدة مع رجل يكبرها بحوالي أربع سنوات، وهو منفصل عن زوجته ولديه ابن وحيد. وقالت إنها كانت قد حسمت قرارها قبل عدة أشهر بإغلاق باب الزواج للأبد، ولم تعد تبحث عن شريك حياتها المناسب، إلى أن ظهر هذا الرجل الذي لم تكشف عن اسمه، واستحوذ على قلبها وتفكيرها. وأوضحت أن رفضها لفكرة الارتباط حينها، كان سببه رؤيتها لكثرة العلاقات العاطفية التي تنتهي بالفشل، وتكون نتائجها الطاقة السلبية والضغط والطريق المسدود. ولفتت إلى أنها ترفض الارتباط بالرجل الذي يتصف بالبخل، سواء من الناحية المادية أو المشاعر، وأيضاً الذي يهتم بالمظاهر الخادعة، والرافض لفكرة المسؤولية.

عصير الكرز يحد من السكتة الداغية

وكالات

أظهرت دراسة حديثة أن شرب كوبين من عصير الكرز يومياً يمكن أن يقلل من خطر الإصابة بالسكتة الدماغية والنوبات القلبية. وأوضح الباحثون أن عصير الكرز غني بمركبات نباتية صحية تسمى البوليفينول، التي تخفف ضغط الدم والكوليسترول وتحمي من أمراض القلب والأوعية الدموية. ووجدت النتائج أن الأشخاص الذين يستهلكون عصير الكرز كانوا أقل عرضة للالتهابات والإجهاد التأكسدي الذي يسبب أمراضاً خطيرة. ويعد ارتفاع ضغط الدم ومستويات الكوليسترول من العوامل المساهمة الكبيرة في المشكلات الصحية الخطيرة، مثل النوبات القلبية والسكتات الدماغية وأمراض القلب والأوعية الدموية.