

لقاء مع الأب زحلاوي بمناسبة مرور ٨٠ عاماً على إقامة العلاقات السورية - الروسية

الوطن

بمناسبة مرور ثمانين عاماً على إقامة العلاقات الدبلوماسية بين الجمهورية العربية السورية ودولة روسيا الاتحادية، يقيم المركز الثقافي الروسي لقاءً خاصاً مع الأب إلياس زحلاوي راعي كنيسة سيدة دمشق والقامة الفكرية والثقافية المعروفة.

ويتحدث في هذا اللقاء عن رحلته الأخيرة إلى روسيا الاتحادية وزيارته المواقع التاريخية والأماكن المقدسة، وأيضاً عن عزم جوقة الفرحة تقديم إبداعاتها أثناء زيارتها القادمة إلى المدن الروسية.

يقام اللقاء في الحادية عشرة من صباح اليوم في قاعة النشاطات في المركز الثقافي الروسي بدمشق.

فيلما «دم النخل» و«دمشق حلب» يعرضان في كيو تو اليابانية

وكالات

في إطار التعاون بين السفارة السورية في اليابان ومؤسسة «كوما» للتبادل الثقافي، عرض في مدينة كيو تو اليابانية فيلما «دم النخل» للمخرج نجدة أنزور و«دمشق حلب» للمخرج باسل الخطيب مترجمين للغة اليابانية ضمن فعالية ثقافية.

القائم بأعمال السفارة محمد نجيب إيلجي أكد في كلمة ألقاها خلال الفعالية أن عرض الفيلمين في مدينة كيو تو بعد أن تم عرضهما في مدينة طوكيو نهاية العام الفائت هو فرصة جديدة لتعريف الشعب الياباني بالفن السوري من جهة وشرح معاناة السوريين من جراء ممارسات الإرهابيين من قتل وتدمير البنى التحتية والآثار وغيرها وتوضيح أثر الإجراءات القسرية الغربية الأحادية الجانب وسرقة الموارد السورية في الحياة المعيشية للسوريين. بدورها عبرت كيكو كوما مديرة المؤسسة عن تأثرها العميق بما تعرضت له سورية، وعن محبتها لسورية وشعبها الطيب.

من جهته عبر الفنان الياباني ايداكى شين الذي قدم مقطوعات موسيقية على البيانو تضامناً مع سورية عن إعجابيه بقدرة السوريين على مواجهة التحديات وتجاوز المحن، مشيداً بمواقفهم في حب الوطن والتضحية من أجله.

دينا حايك: سهرة من العمر مع السلطان



الوطن

عبرت الفنانة اللبنانية دينا حايك عن سعادتها بلقاء النجم الكبير جورج وسوف خلال إحدى الحفلات، فنشرت صورة تجمعها بسلطان الطرب وعلقت: «صورة تجمعني مع السلطان في كازينو لبنان، كانت سهرة من العمر، الله يطول بعمره وتضلك سلطان على قلوب كل محبيك».

من دفتر الوطن مجلس الشورى.. مستشار الوطن

عبد الفتاح العوض



مجلس بدور استشاري وبالتجربة يتم تطوير الأدوار شيئاً فشيئاً.

ثانياً: كيف يتم اختيار أعضاء المجلس.. في بعض الدول يتم اختيار المجلس بالكامل وفي دول أخرى يتم الدمج بين آلية انتخاب جزء واختيار جزء آخر، وعلى الأغلب بالحد الأدنى يتم اختيار الثلث... وفي بلدنا يمكن أن يتم اختيار النصف وانتخاب النصف الآخر على أن تكون الانتخابات لسورية كدائرة واحدة، لأن المجلس لا يمثل المحافظات بقدر ما يمثل المستشار الوطني.

ثالثاً وأخيراً وهي نقطة محل جدل وقد لا يوافق عليها البعض.. المجلس يمكن أن يكون المكان الجامع للسوريين حيث يضم خبراء من السوريين المغتربين أيضاً. وهذه إضافة ثمينة نستفيد فيها من تجارب دول أخرى.

بشكل عام تشكيل مجلس شوري أمر يحتاج إلى تعديل دستوري، لكن يمكن تشكيله تحت مسمى «مجلس استشاري» من دون هذا التعديل.

وبما أن دوره يقتصر على تقديم الآراء وتقييم ما كان واقترح ما يجب أن يكون، فإن لا ضرر منه بكل الحالات. والأهم أنه يقدم طريقة أخرى في المشاركة في صنع القرار...

الفكرة كما يعلم الجميع قديمة لكنها حتى الآن لم تحظ بفرصة الخروج إلى النور.

أقوال:

- لن يهلك امرؤ عن مشورة.
- ما تشاور قوم إلا هدوا إلى رشدهم.
- حق على العاقل أن يضيف إلى رأيه رأي العقلاء، ويضم إلى علمه علوم الحكماء.
- المستشار وإن كان أفضل من المستشار رأياً فإنه يزداد بالمشورة عقلاً كالنار تزداد بالودك ضوءاً.

مجلس الشعب قيد الإنجاز وللناس فيه آراء مختلفة، لكن المؤكد أن دور وفعالية المجلس ليس محل شك عند أحد على اعتبار أن للمجلس دوراً مهماً في محاسبة الوزراء وله دور في سن القوانين الجديدة.

إلى جانب مجلس الشعب كانت الأفكار المقترحة بكثير من الجدية تتجه لإنشاء مجلس شوري.. الشيء المتفق عليه أن يضم مجلس الشورى ذوي الخبرة، هم شخصيات لها باع في العمل ربما غير معروفين لدى العامة لكن لديهم اختصاصات متنوعة تغطي كل المجالات التي تحتاجها البلاد، وبالتأكيد هذا سيفرض شروطاً مختلفة عن الشروط التي يجب أن تتوافر بمجلس الشعب.

وإن كان مجلس الشعب يهتم بالمرجعية السياسية والشعبية، فمجلس الشورى معني فقط بالخبرة والكفاءة والسمة الطيبة.

بوضوح أكثر.. مجلس الشعب أحزاب ومستقلون... مجلس الشورى تكنوقراط فقط بغض النظر عن المرجعية السياسية والمناطية.

الفكرة العامة أن صفات أعضاء مجلس الشورى يجب أن تكون مميزة وتركز على الاستفادة القصوى من معارفهم وعلومهم وخبرتهم.

ثالث قضايا يجب أن نهتم بها..

أولاً: أن يتم تحديد دور مجلس الشورى حيث لا يتعارض مع دور مجلس الشعب، بمعنى أننا لا نريد برلماناً موازياً.. بل نريد دوراً مختلفاً، وفي أدوار مجالس الشورى في العالم دور استشاري فقط أو دور ما فوق البرلمان.

عموماً معظم الدول تميل للدور الاستشاري أو لدور الحكم في القضايا المختلف حولها، وإن أردنا أن نبدأ التجربة فمن المهم جداً أن يكون لدينا

هنا الزاهد: كنت أتمنى تكوين عائلة

وكالات



خرجت الفنانة المصرية هنا الزاهد لتروي كواليس انفصالها عن الفنان أحمد فهمي، وكيف تخطت هذه الفترة الصعبة من حياتها. وقالت: «كنت عمري ما أتخيل حاجة اسمها طلاق، وربنا كان عارف إني مش مؤهلة لحاجة زي دي، وسهلها عليا، والموضوع حصل بالتدريج خلال ٨ شهور».

وحول أسباب الطلاق، أشارت إلى أن الأمر كان متعلقاً بموضوع الإنجاب، وقالت: «بحب الأطفال جداً وكنت أتمنى تكوين عائلة، ولكن الواقع كان عكس كده، وكنت أتعامل بحسن نية واللي قدامي ماكنش كده».

وفاة وإصابة شقيقين قبل زفافهما

وكالات

شهدت محافظة الغربية في مصر حالة من الحزن والصدمة، عقب وفاة عريس وإصابة شقيقه عقب تصادم عدد من السيارات في حادث مروع خلال عودتهما من جلسة التصوير قبل ساعات من إحياء الزفاف.

وأكد عدد من المقربين من الأسرة أن العريس المتوفى كان عائداً من فرنسا بعد رحلة عمل لسنوات، وعاد إلى مصر من أجل الزواج، ولكنه لفظ أنفاسه الأخيرة في الحادث الأخير.

وتبين أن الشقيقين اتفقا على إتمام زفافهما اليوم ذاته ليبدأ مرحلة جديدة من حياتهما معاً، إلا أن القدر لم يمهلهما لإكمال ما تمنياه، لينقلب الزفاف إلى عزاء ويتوفى أحدهما في حين يرقد الآخر في المستشفى في حالة خطيرة.

أطعمة غنية بالألياف تعزز فقدان الوزن

وكالات

يوصي خبراء الصحة بتناول الأطعمة التي تحتوي على نسبة عالية من الألياف، التي يهضمها الجسم بشكل أبطأ، ما يساعد على البقاء ممثلماً فترة أطول من الوقت. - الشعير: يمكن أن يساعد تناول الشعير على الشعور بالشبع والرضا، ما قد يعزز بدوره فقدان الوزن على المدى الطويل. ويعد المحتوى العالي من الألياف في الشعير عاملاً رئيسياً في تقليل الجوع، حيث يعتبر «بيتا غلوكان» بشكل خاص من الألياف المفيدة القابلة للذوبان في الماء، ليشكل مادة تشبه الهلام، وهو نوع فعال من الألياف للحد من الشهية وتقليل استهلاك الطعام. كما ثبت أن الألياف القابلة للذوبان تقلل من دهون البطن المرتبطة بمشاكل التمثيل الغذائي.

- الشوفان والذرة: لأسباب مماثلة لما سبق، يمكن أن يساعد الشوفان والذرة في إنقاص الوزن أيضاً.

- الخبز الأسمر: تشير دراسات إلى أن استهلاك الحبوب الكاملة يرتبط بانخفاض خطر الإصابة بالسمنة. ووفقاً لمراجعة ١٥ دراسة، شملت ١٢٠ ألف فرد، فإن تناول ٣ حصص من الحبوب الكاملة يومياً كان مرتبطاً بانخفاض مؤشر كتلة الجسم والدهون في البطن.

- البقوليات: تعد البقوليات، مثل الحمص والفاصولياء والعدس والبازلاء، غنية بالألياف والفيتامينات والمعادن الأساسية والبروتين النباتي. ويقول الخبراء: إن تناول المزيد منها قد يساعد في تقليل نسبة الكوليسترول، وخفض مستويات السكر في الدم، وزيادة بكتيريا الأمعاء الصحية.

- الخضروات: توفر الخضروات، مثل الجزر والقرنبيط والشوندر والكرفس والبطاطا، الكثير من الألياف القابلة للذوبان.

- الفواكه: يحتوي العديد من الفواكه على الألياف القابلة للذوبان، بما في ذلك الأفوكادو، الذي يعد غنياً بالدهون الصحية والكثير من الألياف، كما أنه يوفر فيتامين «سي» والبوليتاسيوم والمغنيسيوم وفيتامين «إي» وفيتامينات «ب» المختلفة. وفي الوقت نفسه، يحتوي كوب واحد من التوت الخام على ٨ غ من الألياف.

تقييد مسن ٢٠ عاماً

وكالات

تمكنت الشرطة المغربية من تحرير مسن في عقده السابع جرى احتجازه من عائلته ٢٠ عاماً، ونقلته إلى مصحة الأمراض العقلية والنفسية.

وكشفت التحقيقات الأولية عن احتجاز هذا المسن بحجة اضطرابه النفسي وأنه يهاجم من حوله، لكن ذلك جرى من دون وجود أي سجل طبي يؤكد اضطرابه النفسي ما يجعل عملية الاحتجاز غير قانونية، إضافة إلى حرمانه من حريته الأساسية، وتعرضه لظروف إنسانية قاسية.

وأفادت عائلة الضحية بأنه كان يعاني اضطرابات نفسية وكان يشكل خطراً، ونفت احتجاجه، لكنها أقرت بأنها قامت بتكبله وحجسه في المنزل لتفادي أي أذى يصدر منه.