

وفاة المفكر والإعلامي أحمد الحاج علي



الوطن

توفي يوم أمس المفكر والإعلامي أحمد الحاج علي بعد معاناة طويلة مع المرض.
مواقع إلكترونية وصفحات تواصل اجتماعي نعت الحاج علي قائلة: «رحل الأستاذ المفكر الاستراتيجي والإعلامي الكبير الدكتور أحمد الحاج علي، رحل صاحب الكلمة الحرة والمواقف الوطنية القومية»، كما نعى اتحاد الصحفيين وفاة المفكر والإعلامي أحمد الحاج علي.
وترك الراحل إرثاً غنياً من الفكر والمواقف الوطنية المميزة، حيث شارك في العديد من الحوارات على القنوات الوطنية والعربية، فكان مدافعاً شرساً عن سورية، وساهم من خلال نقاشاته على الفضائيات العربية في توضيح صورة ما تتعرض له سورية من مؤامرة وحرب إرهابية.
وعمل الراحل الحاج علي عضواً في مجلس إدارة مدرسة الإعداد الحزبي التابعة لحزب البعث، وظل محاضراً فيها لفترة طويلة.

رنا جمول في تجربتها الإخراجية الأولى



الوطن

تخوض النجمة رنا جمول تجربتها الإخراجية الأولى في عالم المسرح بمسرحية «البخيل» عن نص لموليير يحمل الاسم نفسه.
وتعرض المسرحية يومياً في السابعة مساءً على خشبة مسرح الحمراء بدمشق، وهي من إنتاج مديرية المسارح والموسيقا.

من دفتر الوطن

من أجل حفنة من الدولارات!

عصام داري



يقول المثل الشعبي: بعد الكبرة جبة حمراء، ويضرب هذا المثل عندما يتصايب الشيوخ ويحنون إلى أيام الشباب والصبا ويحاولون القيام بأفعال ومغامرات لا تليق بأعمارهم.
هذا ما يحصل معي هذه الأيام، فبعد الكبرة جبة حمراء وليكية مزركشة بالألوان الفاقعة والبريق والسيلان والخرز وسواها من لوازم التطريز والتجهيز!
فبعد أن جددت قلبي بثلاثة شرايين من الوكالة بعد تلف الشرايين السابقة، وبعد إجراء صيانة عامة على جسدي المتهاك، وجدت أنني عدت إلى عهد الشباب وقررت الزواج من شابة في العشرينيات من عمرها.
سألني صديقي: كيف ستتزوج والزواج يحتاج إلى مال قارون ودولارات أوناسيس وأيلون ماسك ومارك زوكربيرغ وغيرهم؟ فقلت له: لقد هبطت على ثروة هائلة من عملي في تجارة المازوت والبنزين والغاز وبقية المحروقات التي تحرق الشعب العظيم، ومن الانتفاع من المال العام-سأعيد هذا المال في يوم ما!- واستغلال الظروف التي يمر بها بلدنا، والحمد لله اليوم أملك أموالاً تجعلني قادراً على تطبيق شرع الله تعالى، لكنني حالياً أريد زوجة واحدة تجدد لي شبابي.
المهم، بعد بحث كثير قام به الأصدقاء والأقارب و«النباشون» بلغت غايته وعرفوني على صبية بعمر الورد جميلة ونحيلة تقول للقمز انهد لأجلس مكانك!
لكن المشكلة أن العروس الجديدة تريد أن نقيم الزفاف في قلعة ويندسور العريقة، التي تعتبر من أقدم القلاع في العالم، وهي قلعة في بريطانيا كما تعرفون، لكنني تحفظت على اختيار المكان، لأن القلعة دفن فيها نحو اثني عشر ملكاً من ملوك بريطانيا، كان آخرهم الملكة إليزابيث الثانية قبل عامين، أي في عام ٢٠٢٢، فهل نقيم زفافاً يبيض بالحياة وسط الأموات؟!
العروس الجميلة رفضت حججي، وبعد أخذ ورد وافقت على إقامة حفل الزفاف في قلعة الحصن باعتبارها من أهم قلاع العالم التي أقيمت في العصور الوسطى، لكن الأمر ليس بهذه السهولة، فحتى لو حصلنا على موافقة مديرية الآثار والمتاحف ووزارة الثقافة والإرشاد القومي، علينا أن نقوم بإعادة تأهيل القلعة التي تعاني من الإهمال مثلها مثل غيرها من قلاع صلاح الدين في اللاذقية.
ولا أدري هل أنا بحاجة لموافقة وزارة السياحة والتربية والتعليم ووزارة الترميم وحماية المستهلك التي تصدر قرارات ليلية، لأن القرارات الليلية تستر العيوب كما تغني نجوى كرم.
من الطبيعي أن أربي رغبة عروسي الجميلة، فانا بعد أن أصبح من أثرياء الحرب صار بإمكانني الحصول على أي موافقة ليس فقط استئجار قلعة هنا أو المسرح الروماني في بصرى التاريخي، بل على استئجار مؤسسة أو وزارة من الوزارات، مادام كل شيء بثمنه، فنحن نؤجر القلعة أو المسرح لتمويل ترميم بعض الآثار والأوابد التاريخية التي تنتشر في طول البلاد وعرضها، وأن نستقدم الفاضلة نجوى كرم وعبير نعمة وهاني شاكر وحتى عبد الحليم حافظ. سألت نفسي: هل يوجد دولة في العالم تؤجر أو تعير تراثها الحضاري والتاريخي مقابل حفنة من الدولارات؟ ورحم الله كلينت إيسنودوف وفيلم «من أجل حفنة من الدولارات»!

نظام غذائي يجعلك قلقاً

وكالات

أكدت دراسة جديدة أن اتباع بعض الأشخاص نظاماً غذائياً غنياً بالدهون المشبعة قد يجعلهم أكثر قلقاً، وعرضةً للوتر والإرهاق.
وأجرى الباحثون الدراسة في جامعة كولورادو، وقد تمت تغذية مجموعة من الفئران، لمدة ٩ أسابيع، على أطعمة تحتوي على كمية عالية من الدهون المشبعة بشكل أساسي، ووجدوا أن الفئران أظهرت سلوكيات تشير إلى شعورها بالقلق، ونقلت صحيفة «التلغراف» البريطانية تفاصيل الدراسة التي قادها البروفيسور كريستوفر لوري، مؤكداً أن الأمر نفسه ينطبق على البشر، وأن العلاقة بين تناول الدهون المشبعة والشعور بالقلق تعود لصحة الأمعاء.

أخطر أنواع الشاي

وكالات

أعلنت الدكتورة يلينا سولوماتينا خبيرة التغذية الروسية أن هيئة حماية المستهلك طلبت من منتجي الشاي اتخاذ ما يلزم لتطهير منتجاتهم من المبيدات الحشرية بعد أن اكتشفت في أصناف معروفة. ووفقاً لها، بصورة عامة أخطر أنواع الشاي هو الشاي المعبأ في أكياس، لأنه يحتوي إضافة إلى الشاي على غبار من مصادر مختلفة وبالطبع يعتمد كل شيء على ظروف الإنتاج، كما أن مادة الأكياس التي يعبأ فيها الشاي يمكن أن تحتوي على دقائق البلاستيك. إضافة إلى ذلك يتطور العفن في مثل هذا الشاي بسرعة، لذلك لا تنصح باستخدام شاي الأكياس دائماً.
ووفقاً لها أيضاً، عند اختيار الشاي يفضل التركيز على شاي الأوراق الكبيرة وفي علب شفافة تسمح برؤية ما بداخلها، كما يجب التأكد من مدة صلاحيته.
وقالت: «يحتوي الشاي الأخضر على نسبة أعلى من الأحماض الأمينية، ما يحسن الأداء والتركيز، كما أنه يحتوي على نسبة أعلى من الكافيين مقارنة بالشاي الأسود، لذلك ينشط أكثر».
وأشارت إلى أنه مع هذا يجب تناول أي نوع من أنواع الشاي باعتدال بمعدل أربعة أكواب في اليوم، كما لا ينصح بشرب الشاي المركز، لأنه يمكن أن يسبب عدم انتظام ضربات القلب ويثير الجهاز العصبي.
وحذرت الخبيرة من احتواء الشاي على زيوت تتأكسد بسرعة عند تعرضه للشمس ما يجعله ضاراً، وبمجرد تعرض الشاي للرطوبة يتطور فيه العفن والبكتيريا بسرعة.

جينيفر غارنر تضع حداً للشائعات

وكالات



بالتزامن مع طلب النجمة جينيفر لوبيز الطلاق من النجم بن أفليك، والحديث عن عودة الأخير لطليقته النجمة جينيفر غارنر، حرصت الأخيرة على وضع حد لهذه الشائعات بصورة مع حبيبها جون ميلر. وأكدت النجمة العالمية أنها تعيش في علاقة عاطفية جديدة مع ميلر، وظهر الثنائي في غاية السعادة والانسجام وهما يغادران مطعماً في لوس أنجلوس، وتناولت الصحف العالمية الصور وأكدت أنها يبداون في غاية التفاهم.
تجدر الإشارة أن أفليك وغارنر انفصلا نهائياً عام ٢٠١٨، لكن بعد مشكلات النجم الأمريكي مع جينيفر لوبيز عاد إلى لوس أنجلوس، ليكون بالقرب من أطفاله، وقد تمت رؤيته مع طليقته الأسبوع الماضي.

فوائد عدة للوز

وكالات

وجدت الأبحاث أن الأشخاص الذين يتناولون المكسرات بانتظام لديهم زيادة أقل في الوزن وانخفاض في خطر الإصابة بالسمنة. وأثبتت الدراسات أن الأطعمة الغنية بالألياف مثل اللوز تساعد في تقليل العوامل الالتهابية في الجسم. وترتبط الأطعمة الغنية بالألياف مثل اللوز أيضاً بتحسين التمثيل الغذائي وانخفاض خطر الإصابة بأمراض القلب والسكري من النوع الثاني، وتحسين وظيفة الجهاز الهضمي، وربما حتى انخفاض خطر الإصابة بسرطان القولون. وتحتوي حصتان من اللوز على أكثر من ١٢ غراماً من البروتين، ما يجعله رائعاً للمساعدة في الحفاظ على كتلة العضلات.