

وفاة الممثلة السورية سحر مرقدة

الوطن

نعت مديرية المسارح والموسيقا نقابة الفنانين الممثلة سحر مرقدة، وشعب جثمانها الطاهر يوم أمس في الكنيسة المريمية في دمشق، وتقبل أهلها وعائلتها التعازي في قاعة الكنيسة بعد الدفن مباشرة، على أن تقبل التعازي مجدداً خلال يومين من الأسبوع المقبل في مواعيد تحدد لاحقاً. الراحلة خريجة المعهد العالي للفنون المسرحية، عملت بالمسرح والسينما والإذاعة والتلفزيون، وعضو في نقابة الفنانين منذ عام ١٩٨٣. من مسرحياتها «الزواج»، «خطيبة الأمير»، «قصة موت معلن»، ومن مسلسلاتها الإذاعية «المغامر»، «مجموعة قصص عالمية»، ومن أفلامها «نجوم النهار»، «الليل»، «أنوار»، «من مسلسلاتها التلفزيونية «الجرح الخفي»، «الأحلام المهاجرة»..

اليوم.. «ملتقى القدس الشعري»

الوطن

تقيم المستشارية الإيرانية بدمشق، «ملتقى القدس الشعري» بمناسبة اليوم العالمي للقدس، في الثانية من ظهر اليوم. يشارك في الملتقى اتحاد الكتاب الفلسطينيين، جمعية الصداقة الفلسطينية الإيرانية، خالد أبو خالد، صالح هوارى، محمود حامد، علي الدنح، محمد معنوق، ومن لبنان أمل طنانة وحسن المقداد، إضافة إلى مشاركة من إيران.

إطلاق تظاهرة مسرح الطفل خلال أيام عيد الفطر

وكالات

تطلق مديرية المسارح والموسيقا ووزارة الثقافة «تظاهرة مسرح الطفل، خلال عطلة عيد الفطر السعيد. وتتضمن التظاهرة عرض مسرحية «مزرعة الأصدقاء» إخراج خوشناف ظاظا عند ١٢ ظهراً على مسرح العرائس، ومسرحية «ضيف الدب» إخراج غسان الدبس عند الساعة الرابعة عصراً على مسرح القباني. وفي المركز الثقافي العربي بالعدوي تعرض مسرحية «قلعة» إخراج سعيد عطايا عند الثانية ظهراً وفي حديقة تشرين تعرض مسرحية «اليس في بلاد العجائب» إخراج سعيد عطايا عند الساعة ٧،٣٠ مساءً. وجميع المسرحيات تعرض في أول يوم العيد والثاني والثالث منه.

«أتاري» تعود بحلة متطورة

وكالات

من منا لا يتذكر «أتاري» الشهيرة، تلك اللعبة التي أثرت بجيل كامل من الأطفال من ثم اختفت لمصلحة ألعاب إلكترونية جديدة، لكن على ما يبدو فإن «أتاري» ستعود بحلة جديدة حيث أعلن فريد كزيناس المدير التنفيذي للشركة عن النية في تقديم جيل جديد من أجهزة ألعاب «أتاري» الكلاسيكية الشهيرة قريبا، وسيحمل الجهاز الجديد «أتاري بوكس». ورفض الكشف عن تفاصيل جديدة متعلقة بالجهاز الجديد الذي سيعيد الشركة الشهيرة إلى الأضواء مجدداً، حيث لم يتم الانتهاء من التصميم النهائي للجهاز. وانتشر فيديو جديد كشف فيه عن عودة الشركة من دون الغوص بالتفاصيل، وحصد نسب مشاهدة عالية، كما حصد خبر عودة «أتاري» اهتمام رواد مواقع التواصل الاجتماعي.

ميريام عطا الله تعيش قصة حب



الوطن

الممثلة والمغنية السورية النجمة ميريام عطا الله في مسلسل «قناديل العشاق» بشخصية «ضرسانة» العاملة في المكان الذي تديره «إيف» حيث إنها ستؤدي عدداً من الأغاني في المسلسل، تعيش قصة حب وتحاول الخروج من المستنقع الموجودة فيه في حياة أفضل.



من دفتر الوطن

شعب بحالة انتظار

عبد الفتاح العوض

أى سوري الآن هو في حالة «انتظار».. كثير من الأفكار والأحلام والأعمال موجهة بفعل حالة «الانتظار».. ماذا ينتظر السوريون؟! في طفولتنا كنا ننتظر أن نكبر.. كل صغير فينا في مرحلة ما «تشبه» بالكبار حوله أحياناً باللباس أحياناً بطريقة الكلام.. أحياناً بتقليد ما يقومون به. عندما كبرنا قليلاً كنا في حالة انتظار أن ننهى الثانوية وندخل الجامعة.. حتى.. العمل.. و.. حتى الزواج.. حتى يكبر الأولاد. ويبقى يوماً إحساساً في داخل كل منا أن المرحلة القادمة من حياته ستكون أفضل، وأن الصعوبات التي يعيشها والمشكلات التي يعانيتها هي فقط مرتبطة بانتهاء هذه المرحلة من حياته ومنتظر أن تنتهي. قليلة هي الأشياء التي لا نحب أن تنتهي.. وأقل هي الأشياء التي لا ننتظر لحظة رحيلها. ميزة «الانتظار» الموجودة داخل الإنسان هي وجه آخر للأمل في حياته. ما الذي يجعل الإنسان يعتقد أن ما سيأتي أفضل مما مضى؟ الآن السوريون ينتظرون نهاية الكارثة الوطنية التي يعيشونها. عودة كثير من الناس إلى بيوتهم مرهونة بنهاية الحرب: إعادة الإعمار.. انتعاش الاقتصاد، التخلص من مظاهر الأزمة، وكثير منها مظاهر مقيتة وتصرفات غريبة ورفقاء ومسببة. لقاء أولاد بأبائهم وأبائهم مرهون بنهاية الأزمة.. أحلام عشاق مرهونة بنهاية الأزمة. السوريون في حالة «انتظار».. في التحليل النفسي لحالة «الانتظار» أي انتظار فإن البعض يراها نوعاً من «السكون» و«الجمود»، يقف فيها البشر مكتوفي الأيدي حتى يحدث أمر ينهي حالة الانتظار. آخرون أو جزء آخر من البشر يتعامل مع حالة الانتظار على أنها «أمل» منتظر، وعندما يكون الإنسان في انتظار الأمل فإنه من الناحية العملية يعيش هذا الأمل وينعكس عليه بشكل إيجابي. يقول علماء النفس إن سلوك الإنسان في حالة الانتظار.. وخاصة إذا كان ينتظر شيئاً مهماً سواء أكان إيجابياً سلبياً يمر بثلاث مراحل: المرحلة الأولى التوقعات.. وفي هذه المرحلة ينشط الناس في تحليل الحالة وإدراج كل التوقعات.. المتفائلون يتحدثون عن توقعات إيجابية، والمتشائمون ينتظرون أحداثاً سلبية. في المرحلة الثانية يتم ما يطلق عليه إدارة التوقعات ومرحلة الاستعداد الذهني لهذه التوقعات. بشكل أو بآخر لقد مر السوريون بهاتين المرحلتين ومرتا بكل ما فيها من أخطاء في التوقعات ومن ثم إدارتها. المرحلة الثالثة وهي مرحلة الإلهاء وهي الاعتماد على وسائل ومواضيع تشغلنا عن التفكير في القضايا الرئيسية. نحن الآن في مرحلة الإلهاء.. على الأقل قسم منا. هذه المرحلة تجعل المجتمع يبدو كما لو أنه في حالة «انقسام شخصية». في بلدنا من مظاهر الإلهاء أن حفلات العرائس ومراسم العزاء جيران.. وأن حالات الزواج تتنافس مع حالات الطلاق.. ومطاعم فنادق «الخمس النجوم» مزدحمة مثل مراكز الإيواء.. والكل.. هؤلاء وأولئك... هنا وهناك... الجميع في حالة انتظار حيل عدل الأزمة السورية.

أقوال:

- يستطيع الكذب أن يدور حول الأرض في انتظار أن تلبس الحقيقة حذاءها.
- لا تضع ما هو ممكن في انتظار ما هو مستحيل.
- كل ما يفعله الانتظار هو مراكمة الصداق فوق أجسادنا.
- لا يجب علينا الانتظار حتى يهدأ البحر، بل يجب علينا تعلم الإبحار في البحر العاصف.
- × الصبر ليس القدرة على الانتظار.. بل الطريقة التي نتصرف فيها خلال الانتظار.

بورصة رمضان

حلويات العيد تباع بالقطعة في أسواق دمشق

«حبة»، اللوزينا بـ٢٠٠ ليرة و«المفروكة بفسقيق» بـ٧٠٠

الوطن

لم يعد لـ«حلو العيد» طعم، ولا بهجة.. فالأسعار؛ قبل تدني مستوى النوعيات، سحبت منه النكهة المميزة.. لذا فالعيد هذا العام مسحوب الـ«حلو»؛ الأسعار في أسواق الحلويات، من التسعيرة إلى الراقية، لم تشهد لها من قبل، فحتى أصناف الشوكولا محلية الصنع حلقت أسعارها قرب الأجنبية الداخلة تهرباً من الأنواع الأوروبية وغيرها. ففتى كنا نقرأ سعر ١٠ آلاف ليرة إلى ١٣ ألف كغ شوكولا محلي، و١٦،٥٠٠ ليرة لعلبة شوكولا أجنبية أقل من كيلو غرام واحد؛ عداك عن الحلويات الشرقية من مبرومة وبلورية وبقلاوة وغريبة ومعمول وبرازق.. التي تباينت أسعارها في بورصة نشطة بين شارع وآخر، وكل الأسعار عالية، ولا يمكن مقارنتها بالدخل، حتى أسوأها، حتى إن عدة أصناف أصبحت تباع بالقطعة؛ ولا يمكن للحلويات التي تصنع في المنزل أن تكون أوفر بكثير على «الجبية» كلفة المواد عالية مقارنة بالدخل، والحل الوحيد، حلويات بلا مكسرات، وبكميات قليلة جداً مقارنة بما كان قبل الحرب.

الوصف	السعر / ليرة
شوكولا أجنبية/ علبة ٨٠٠-٩٠٠ غرام	١٢٠٠٠-١٦٠٠٠
شوكولا محلية الصنع نوع جيد/ اكغ	٩٠٠٠-١٣٠٠٠
شوكولا محلية نوع وسط/ اكغ	٥٠٠٠-٧٠٠٠
شوكولا محلية الصنع نوع تجاري/ اكغ	٢٥٠٠-٤٥٠٠
لوزينا/ القطعة الواحدة	١٠٠-٢٠٠
غزل البنات بالقسطة والفسق الحلبي/ القطعة الواحدة	٥٠٠
غزل البنات باللوز والفسق/ القطعة الواحدة	٤٠٠
مفروكة بالفستق الحلبي/ القطعة الواحدة	٧٠٠
حلويات شرقية «بلورية، مبرومة، بقلاوة» نوع أول/ كغ	١٢٠٠٠-١٥٠٠٠
حلويات شرقية «بلورية، مبرومة، بقلاوة» نوع جيد/ كغ	٦٠٠٠-٨٠٠٠
حلويات شرقية نوع تجاري/ كغ	٣٠٠٠-٤٥٠٠
«برازق- غريبة- عجوة» نوع أول/ كغ	٥٥٠٠-٧٥٠٠
«برازق- غريبة- عجوة» نوع تجاري/ كغ	٢٥٠٠-٣٥٠٠
«برازق- غريبة- عجوة» نوع جيد/ كغ	٣٥٠٠-٥٠٠٠
سكاكر نوع تجاري/ كغ	١٦٠٠-٢٥٠٠

مخاطر استخدام الصيام لفقد الوزن

وكالات

الغليكو جين «سكر الكبد»، الذي يتم استهلاكه بعد ١٦ ساعة بعد آخر وجبة متناولة، كما تنخفض نسبة السكر في الدم ما يسبب الصداع والإرهاق والغثيان وقلة النوم، ليقوم المخ بإفراز هرمونات مثل الكورتيزول والأدرينالين. كما يلجأ الجسم إلى احتياطي السكر الموجود بالدهون المخزنة في النسيج الشحمي والأنسجة في المخ والنخاع العظمي وخلايا الدم، ولاحظ أن الجسم يخسر في فترة الصيام البروتينات والأحماض الأمينية والدهنية التي تأتي من الكلى، الكبد، لذلك يجب ألا تطول فترة الصيام عن ٤٥ يوماً متواصلة في المتوسط.

بريجيت ياغي تؤجل شهر عسلها



وكالات

تستعد المغنية اللبنانية بريجيت ياغي لدخول القفص الذهبي في حفل زفاف يقتصر على الأهل والأصدقاء، وقد قررت بالاتفاق مع زوجها تأجيل شهر العسل. ويعود سبب التأجيل، إلى مشاركة بريجيت في مهرجانات بعلبك لهذا العام، حيث تظل في أول الليالي مع الفنانين رامي عياش وإلين لحدود في الليلة اللبنانية للأغنية الشبابية وستقدم لوحات مميزة.

دانييلا رحمة: لم أدخل التمثيل بسبب جمالي



الموسيقا تؤثر إيجاباً في عملية النطق

وكالات

على ما يبدو أن الاستماع إلى الموسيقا يؤثر في عملية النطق لدى الإنسان ويساعد في تغيير طريقة الكلام. وأكد بعض العلماء أن الأبحاث أظهرت أن الاستماع للموسيقا يترك تأثيرات ملحوظة على طريقة الكلام، إذ إن الموسيقا تؤثر في مناطق معينة من الدماغ، والتي تعتبر مسؤولة عن عملية النطق وترتيب الأفكار. وتابعت الدراسة: إننا نتحدث عن الأشخاص الذين يعانون من التوحد، أو السكتات الدماغية أو الخرف أو إصابات في قسم معين من الدماغ، هذه المشاكل تتسبب باضطرابات كبيرة في وظيفة النطق لديهم، وتجعلهم غير قادرين على الكلام بشكل طبيعي. وأشارت الدراسة إلى أن الموسيقا كانت من أكثر الطرق فعالية في علاج هؤلاء المرضى، فقد لوحظ أنها تحفز الخلايا العصبية في الدماغ وتساعد على استعادة نشاطها، كما أنها تساعد المصابين بالخرف على عدم الاستسلام لليأس والخروج بأفكارهم لعالم آخر، بل تحفزهم على استعادة وترتيب أفكارهم، وتحسن من طريقة النطق عند المصابين بمشاكل معينة في الدماغ.

وكالات

أشارت الفنانة اللبنانية دانييلا رحمة إلى أنها تنزعج حين يقال إن جمالها سبب دخولها مجال التقديم والتمثيل وقالت: «لا أحب أن يقال إن دخلت التمثيل بسبب جمالي، فهناك كثيرات أجمل مني، منهن نساء عاديات ومنهن ممثلات». وأضافت: «لا يزال إحساسي كما هو عندما شاهدت نفسي للمرة الأولى على التلفاز، أسعى بطبيعتي إلى المثالية، ولذلك أقسو دوماً على نفسي، أريد تحقيق نتائج أفضل».