

«سمارة السمارة» يطلق «نصي الحلو»



الوطن

أطلق الفنان السوري سمارة السمارة أغنيته الجديدة بعنوان «نصي الحلو» والتي تعاون فيها مع مجموعة من نجوم العملية الفنية على جميع الصعد. ورفض سمارة المغترب أن يكون غائباً عن الساحة وأوضح عكس ذلك إن قال إن وجوده في الولايات المتحدة الأمريكية يجعله بعيداً عن الشاشات والإذاعات فيضطر إلى المحيء إلى سورية أو دبي أو لبنان ل طرح جديد. وقال في هذا الصدد: «دائماً أنا على تواصل وسبق في أن طرحت أغنيات ولم يحصل انقطاع، لكن الانتشار يقل كثيراً بحكم وجودي هناك.. وسبق لي مثلاً أن طرحت أغنية «كل همي» التي كتبت فيها أول مطرب عربي يدخل هوليوود، ومن ثم أغنية «أذكي مرا»، فالإنتاج قل بطبيعة الحال لكنه لم ينقطع». وبين أن الفنان الذي يقيم في أميركا سيعاني بالتأكيد من ضعف الانتشار، مبرراً ذلك بعدم وجود إعلاميين عرب هناك وعدم وجود تلفزيونات وإذاعات بالعربية، وفي حال وجود هذه الأدوات المطلوبة للانتشار فهي قليلة جداً ومحدودة.

«وحل» يدخل مرحلة العمليات الفنية

الوطن

ضمن مشروع دعم سينما الشباب لعام ٢٠١٧ الذي تتيه المؤسسة العامة للسينما، أنهى المخرج حمادة سليم عمليات تصوير فيلمه القصير «وحل» ليبدأ الآن مرحلة العمليات الفنية. وتدور أحداث الفيلم حول علاقات الشعوب الاجتماعية وطغيان العادة والتقليد والانحيازات للتوجه المكتسب من الأهل أو المحيط أو البيئة وفرصها على تعاقب الأجيال من دون إدراك تاريخ تلاحم هذه الشعوب واندماجها التاريخي.. فتصل بها الأيام إلى العداوات وابتداع التارات من دون أي سبب فقط مجرد فرض الفهم السيئ للعادة والتقليد. ويشارك في التمثيل علا باشا وأحمد عبد وطارق نخلة وكاتيا الغيث وعدنان عبد الجليل ودينا خاتكان والطفل هادي أبو حمدة.

رياضي يتبرع بدماعه

وكالات

أعلن لاعب الهوكي الأمريكي بن لويجي (٣٣ عاماً) عن قراره التبرع بدماعه للبحث العلمي. وقال مدافع فريق نيو جيرسي ديفلز: إنه قرر التبرع بدماعه للبحث العلمي المتخصص بدراسة آثار الارتجاجات وإصابات الرأس على أمراض اعتلال الدماغ المزمنة. وأشار إلى أنه قرر التبرع بدماعه، لأنه يريد أن يساعد العلم والعلماء بعد أن رأى في حياته الرياضية الكثير من أصدقائه في اللعبة، ممن اضطروا إلى ترك حياتهم المهنية (لعب الهوكي) بسبب أمراض كثيرة وخطرة أصابتهم جراء هذه اللعبة، مع أنهم لم يصابوا بارتجاج في الدماغ أبداً.

«يا سورية يا حكاية الأبطال»



الوطن

الفنان محمد فتوح صديق سيريتلي في أوبريت «حكاية نصر» خلال أضخم عرس جماعي سوري أقامته شركة سيريتيل ومؤسسة أمانة الشهيد في اللاذقية - الجمعة ١٣/١٢/٢٠١٧



من دفتر الوطن

الصددمات الكهروسياسية!!

عبد الفتاح العوض

كيف نواجه «صدماتنا».. هل نهار أمامها أم نستطيع أن نتخلص من توابعها وأثارها بعد فترة؟

بالتجربة التاريخية لم نستطع أبداً أن نحول الصدمات التي تعرضنا لها إلى فرص للعودة، بل كنا نخرج منها أضعف في كل مرة.

نظرية الصدمة تقوم على فكرة بسيطة جداً مضمونها أنه في حال تعرض مجتمع لصدمة مثل حرب أو زلزال أو انهيار اقتصادي فإن هذا المجتمع تحت حالة الصدمة يقبل أي شيء ومستعد لتقديم تنازلات في القضايا التي كانت تعتبر بالنسبة له «مقدسة» أو ممنوعاً الاقتراب منها.

أحد منظري نظرية الصدمة عالم اقتصاد وليس عالم سياسة وهو ميلتون فريدمان: الذي قال «وحدها الأزمة - الواقعة أو المنظورة - هي التي تحدث تغييراً فعلياً». يقول أيضاً: في وقت ما في الأزمة تصبح السياسات المستحيلة هي السياسات الحتمية «أي يقبل المجتمع ما كان يرفضه سابقاً.. بل يعتبر المرفوض سابقاً هو الضرورة والحل».

سيدة كندية اسمها نعومي كلاين ألفت كتاباً عن عقيدة الصدمة ترفقه بين الصدمة الكهربائية والصدمة الاقتصادية والسياسية.. حسب كتاب كلاين فقد نشأت عقيدة الصدمة في الخمسينيات من القرن العشرين في مجال الطب النفسي، إذ تعاونت وكالة الاستخبارات الأمريكية مع الطبيب النفسي الكندي البارز أويون كامبيرون ومولت أبحاثه في استخدام الصدمة الكهربائية على أدمغة المرضى النفسيين بهدف تحويل أدمغتهم إلى صفحة بيضاء لإعادة كتابة المعلومات الملائمة عليها.

القاسم المشترك بين الصدمة الكهربائية والصدمة السياسية أن الصدمة الكهربائية تجعل الدماغ خاوياً وصفحة بيضاء وعلى حد تعبير واحدة ممن أجريت عليهن تجارب الصدمة الكهربائية أنها أدركت شعور حواء بالفراغ.

بينما الصدمة السياسية تريد تحويل المجتمعات إلى صفحة بيضاء بلا تاريخ وبلا ماض وبلا مقدسات ومن ثم يمكن أن تجعلها عجيبة تصنع بها ما تشاء.

في السياسة يقولون «الوقت الأفضل للاستثمار هو حين يكون الدم لا يزال على الأرض».

السؤال هل تعرضنا للصدمة والدم لا يزال على الأرض فعلاً؟ حسب نظرية الصدمة فإن المجتمعات تصبح قابلة لتقديم التنازلات الصعبة في الأزمات... ويبدو أن كل الصدمات التي تتعرض لها هي في واقع الأمر لتقديم كل التنازلات... لاحظوا قرار ترامب ليس إلا تنفيذاً فعلياً وأولياً لتجربة التنازلات. إنها تجربة على المجتمع العربي لمعرفة ما إذا أصبح فعلاً مستعداً لتقديم التنازلات بعد صدمات «الربيع العربي».

لكن الشيء المهم أنه بعد أن تصحو المجتمعات من تأثير الصدمات، كيف تتصرف وكيف تعالج ذاتها؟

لا تحدث عن سورية فحسب، فلهذا وقت آخر وحديث مملوء بالشجون لكن أحدث الآن عن المجتمعات العربية التي لا بد أنها أدركت حجم الأزمات التي تعرضت لها وحجم الكوارث التي عانتها، بعد أن أدركت ذلك: هل لديها القدرة على إعادة ترتيب أوراقتها وأولوياتها من جديد؟

لقد تعرضنا خلال العقود الأخيرة لمجموعة من الصدمات كلها بغاية إعادة المجتمعات لما سمته كلاين «العصر الحجري» حيث يبدأ العالم «التحضر» تعليمنا كيف ننسى مقدساتنا وأسمائنا ونتحول إلى عبدة مبرمجين على الطاعة.

ثمة مقولة: الضربات التي لا تسمتي تقويني... ليتها تصبح الصدمات التي لا تسمتي تقويني.

آخر الكلام:

الصدمة قد تفعل بك شيئاً.. إما أن تدمرك، وإما أن تصنع منك شخصاً أقوى تصعب هزيمته، والاختيار متروك لك.

الحمية

الغذائية

وأهميتها

لمرضى الكبد

وكالات

تحتاج أمراض الكبد إلى عناية دائمة ونظام غذائية خاص للسيطرة عليها ومنع تدهور الحالة الصحية للمصابين بها.

وتعالج الحمية الغذائية في حال إصابة الشخص بأحد أمراض الكبد تناول الأدوية المستخدمة في علاج المرض، ولكنها تتميز بضرورة مراعاتها بصورة مستمرة.

ويوصي الأطباء بحمية غذائية تتميز بوجبات مقسمة على ٥-٦ مرات في اليوم، ما يمنع ركود الصفراء، كما يجب الانتباه إلى كمية السوائل التي يجب تناولها يومياً.

ويسمح للمصابين بأمراض الكبد تناول المواد الغذائية الغنية بالبروتينات والكربوهيدرات، ونسبة دهون منخفضة ويفضل أن تكون الدهون المتناولة نباتية المصدر. ويسمح بملعقة صغيرة من الزبدة في اليوم.

كما تتغير طريقة تحضير الطعام للمريض، ويفضل أن يكون طعامه مسلوفاً أو مشوياً أو محضراً على البخار، ويجب على المريض استبعاد المواد الغذائية المالحه والحادة والمذخنة من غذائه. كما يفضل أن يعتمد في غذائه على لحوم الدجاج والديك الرومي أو لحم البقر غير الدهني.

عاصي الحلاني في قوائم الأكثر تداولاً



وكالات

يحصد الفنان اللبناني عاصي الحلاني نجاح فيديو كليبه الجديد «اسمع مني» الذي أطلقه منذ فترة قصيرة. الكليب حقق ما يقرب نصف مليون مشاهدة في مجموع مشاهداته عبر «يوتيوب» و«أنغامي». وتنتهي الأغنية إلى اللون الطربي الشعبي وهي من كلمات نزار فرنسيس، وألحان طلال وتوزيع طوني سابا.

مليار شخص يحصلون على الإنترنت

الفاائق السرعة عام ٢٠٢٢

وكالات

يتوقع خبراء البنية التحتية المتنقلة في شركة الاتصالات السويدية «إريكسون» أن يكون ٢٠ بالمئة من سكان العالم في ٢٠٢٢ ينتمون بالإنترنت ذي السرعة الفائقة، ورغم أن هذه النسبة تبدو قليلة إلا أنها تمثل مليار شخص حول العالم.

وفي تلك المرحلة ستكون الولايات المتحدة في الطليعة، وذلك لأن اختبارات الجيل الخامس من الإنترنت تجري بالفعل حالياً في البلاد.

ونقل موقع «ديجيتال تريندس» عن تقرير «إريكسون» إشارته إلى أن الفيديو في الأجهزة المحمولة سيكون واحداً من الاستخدامات الأساسية للاتصالات الـ ٥ جي، ويضيف أن الواقع الافتراضي الواقع المعزز سيفتقان الشبكات وشركات البنية التحتية مثل «إريكسون» و«نوكي» للحصول على اتصالات الجيل الخامس وتشغيلها بسرعة.

ويتوقع التقرير ألا تنحصر تقنيات الواقع المعزز والواقع الافتراضي على الألعاب والترفيه، بل ستصبح أدوات مفيدة أكثر وستستخدم على نطاق واسع من المزيد من الأشخاص، ويتوقع أن تبدأ أول إشارات «٥ جي» في عام ٢٠١٩، مع توسع أكبر في عام ٢٠٢٠. وإلى جانب الولايات المتحدة، ستكون كوريا الجنوبية واليابان والصين من بين أوليات الدول التي ستوفر شبكة الجيل الخامس لمواطنيها.

والهم أن الهواتف الذكية ستكون جاهزة لاستقبال الجيل الخامس من الاتصالات عام ٢٠١٩، وستكون المناطق الحضرية الكثيفة أول من يتمتع بسرعة «٥ جي»، وإلى جانب الجيل الخامس، سيكون الجيل الرابع من الإنترنت في عام ٢٠٢٣ في حوزة ٨٥ بالمئة من سكان العالم، أي نحو ٥.٥ مليارات شخص.

علاقة نقص النوم بالإدمان على الكحول

وكالات

توصل بحث جديد إلى أن نقص النوم قد يؤدي إلى الإدمان على الكحول لدى الشباب.

وأجرى علماء من جامعة بيل الأمريكية دراسة شارك فيها ٤٢ شاباً سبق لهم أن أبلغوا الأطباء عن تعاطيهم المفرط للكحول. وكان الشباب يجيبون كل يوم خلال أسبوع واحد عن أسئلة تتعلق بكميات الكحول التي تناولوها، مع العلم أن العلماء جعلوهم يرتدون أجهزة خاصة تقيس مدة نومهم.

وانضح أن النوم لوقت قصير والاستيقاظ مبكراً يتسبب في تناول كميات أكبر من الكحول. وأن المرطمين في تناول الكحول يذهبون إلى السرير في وقت أكثر تآخراً مقارنة بالذين يتناولون كميات قليلة من الكحول أو لا يشربونه أبداً. وكان العلماء في جامعة كاليفورنيا قد أنتبوا في وقت سابق أن نقص النوم يبطئ نشاط الدماغ، ما يشكل أساساً لأخطاء المعرفية في استيعاب العالم المحيط ويسبب انقطاعات في الذاكرة ومشاكل متعلقة بالبنصر.

جوني ديب بـ٢٧٤ مليون دولار

وكالات

حقق النجم

الأمريكي جوني

ديب من خلال

فيلمه Murder

on the Orient

Express إيرادات

بلغت ٢٧٤ مليون

دولار أمريكي،

بحسب شبك

التذاكر العالمي في

أسبوعه الخامس.

وتدور القصة

حول المحقق

الشهير هرقل

بوارو وتحقيقه

في جريمة قتل

راح ضحيتها

رجل أمريكي فري

كان يسافر على

قطار الشرق

السريع الذي يعد

أسرع قطارات

العالم قاطبة،

ويصحب هناك ١٣

شخصاً وقعا

ضحية الاشتباه

في القتل ولن

يغادروا القطار

حتى يتعرفوا على

القائل.



سبب النزاعات على المواقع الاجتماعية

وكالات

اقترحت دراسة جديدة نشرت في مجلة «علم النفس»، أن الأشخاص الذين أجروا نقاشات شفهية حول قضايا سياسية مختلفة، كانوا أكثر عرضة لإفئاع خصومهم، مقارنة بأولئك الذين يقومون بقراءة الآراء فقط.

وأجرى علماء جامعة كاليفورنيا وبيركلي وشيكاغو، استطلاعاً شمل ٣٠٠ شخص، طلب منهم مشاهدة أو استماع أو قراءة الآراء حول الحرب والأنواع المختلفة من الموسيقى، مع الحكم على مدى اتصال الشخص بالحجج المطروحة.

وقال العلماء إنهم وجدوا أن أولئك الذين لا يتفقون مع الحجج، يميلون إلى تحجيج عملية التواصل وتقليل القدرة على التفكير والشعور، ولكن الأمر يختلف عند سماع الأصوات.

عروس تقيم

حفل زفافها

رغم مقتل

العريس

وكالات

لحظات قاسية، قلبت حياة عروسيه رأساً على عقب، وأنها أحلامها ببناء

عش الزوجية السعيد، فقد تسببت طلقة نارية في مقتل خطيبها بالعمل، وكان من الطبيعي أن ينتهي كل شيء

هنا، إلا أن العروس أصرت على أن تستكمل ما بدأته معه بالتحضير لحفل زفافها

بمفردها. وفي التفاصيل، قررت الأمريكية نيكى سالغوت المضي قدماً في تنظيم حفل زفافها على الرغم من مقتل خطيبها، الذي يعمل شرطياً، إثر إطلاق النار عليه قبل موعد الزفاف.

وبحسب صحيفة «إنسايدر إيدش»، فقد أصيب كولين روز، البالغ من العمر ٢٩ عاماً، والضابط في شرطة وايبي، بعبارة ناري أثناء استجواب أحد راكبي الدراجات بالقرب من الحرم الجامعي، وتوفي متأثراً بجراحه. وارتدت العروس نوبها الأبيض، ووضعت المكياج، وصبغت شعرها، وكأنها في زفاف حقيقي، والتقطت صور الزفاف بمفردها، وعن ذلك قالت: إن خسارتها خطيبها لن تدمر حياتها، بل ستجعلها أقوى.

وحصلت سالغوت على عديد من الصور لخطيبها الراحل التي قالت عنها: «لا تزال هذه الصور تظهر بوضوح الألم الذي أحدثته، لكنني ما زلت قادرة على الضحك... وأشعر بالامتنان للحصول على هذه الصور».