

عرض مسرحي للأطفال في عيد الفطر

الوطن

يستعد فريق تلال المتخصص بالتعليم الإبداعي التفاعلي لعرض مسرحيته الجديدة (ون هاشتاغ زيرو.. تستطيع عندما تريد) الموجهة للأطفال والأسرة طيلة أيام عيد الفطر وذلك على خشبة مسرح راميتا بدمشق. العرض الذي يستمر لغاية ٢٢ الشهر الحالي يتناول قصة نجاح «رامي» في تطوير لعبة إلكترونية تحقق الفائدة للجميع ويحصل على الجائزة الأولى كأكثر لعبة مفيدة في العالم ويهدي الجائزة لصديقه معاذ الذي يستطيع التخلص من إدمان الألعاب الإلكترونية الخطيرة، إضافة لما تحمله المسرحية من قيم العائلة والتواصل الإيجابي مع الأهل والأصدقاء.

حقائق مفزعة عن البطاطا

إكالات

حذر خبراء في الصحة من تناول كميات كبيرة من البطاطا المخبوزة، لما لها من دور كبير في زيادة الوزن وبالتالي السمنة، وذلك لاحتوائها على كميات كبيرة من السكر. واكتشف خبراء بريطانيون أن البطاطا المخبوزة تحتوي ما يعادل ١٩ قطعة من السكر، وهو ما يقرب من ٣ أضعاف الكمية في علبه كوكاكولا. وأوضح الخبراء في دراسة طبية عن الأطعمة المحملة بالكربوهيدرات، أن البطاطا محملة بكمية كبيرة من السكر، إذ يحول الجسم الكربوهيدرات إلى جلوكوز. واكتشف الخبراء أن هناك ما يقرب من ٩٠ غراماً من السكر في حبة بطاطا مخبوزة زنتها ٣٥٠ غراماً، أي ما يعادل ١٩ قطعة من السكر. ومن المعروف أن الأطعمة، مثل الخبز والمعكرونة، تحتوي أيضاً على الكثير من السكر، لأن أجسامنا تحول الكربوهيدرات إلى سكر يجري في الدم في نهاية المطاف. وقالت اليسون بارث، اختصاصية التغذية: «قد تكون النظريات خادعة، بمعنى أن الطعام قد لا يبدو حلواً، لكن هذا لا يعني أنه لن يطلق الكثير من السكر في مجرى الدم». وأشارت إحدى المشاركات في إعداد الدراسة، فان توكين، إلى أن استهلاكنا للكربوهيدرات، وليس السكريات فقط، هو الذي يسبب السمنة والأمراض المتعلقة بها.

تمساح يضرب رجلاً ويفقده وعيه

إكالات

نشر شهود عيان في مدينة أوكوي الأمريكية مقاطع فيديو لتمساح بطول مترين يضرب رجلاً على رأسه ويفقده الوعي. ووقع الحادث عندما عثر موظفو لجنة حماية الأسماك والموارد الطبيعية، أثناء قيامهم بجولة تفقدية في شوارع المدينة التابعة لولاية فلوريدا، على تمساح يصل طوله مترين. وعندما ربطوه وقاموا برفعه إلى سيارتهم الخاصة، حاول التمساح الهرب وضرب أحد الموظفين ضربة قوية أفقدته وعيه وسقط التمساح على الأرض أيضاً.

رنا شهيس تصدم بسجن زوجها

الوطن

الممثلة السورية النجمة رنا شهيس في مسلسل «الغريب» بشخصية «نهال» وهي امرأة تصدم بدخول زوجها (رشيد عساف) السجن ظمناً بسبب شخص (زهير رمضان) سبب فتنة بينها وبين زوجها، ليتزوجها فيما بعد، وتعيش مخدوعة فيه لحين خروج زوجها الأول من السجن، لتبدأ الحقائق بالظهور.



من دفتر الوطن

درج الأحلام!

عصام داري



درجاً سحرياً نحو قمة الجمال والخيال، وأظن أننا سنصل قريباً، مع قوارير عطر وطاقت زهر «كمشة» تقاوم ويصيص أمل. درج الأحلام يقودنا إلى عالم مختلف، عالم كما نتمناه نظيفاً، وديعاً يغمره الحب، وتسوده المحبة، عالم تسكنه العصافير والحمام، وتغطي دروبه الورود والأزاهير، حلالة هذا العالم المتخيل أنه يحمل لنا جدائل شعاع تغمر الأرض بنورها، وأنفاس الأزاهير لتطير بأريجها أجواء الأمكنة، وأغاني عصافير هجرت أعشاشها بحثاً عن أغصان جديدة ولقيمات عيش تمكثها من مواصلة التحليق والغناء.

علينا ألا ننسى أبداً أننا خلقنا في لحظة حب ورغبة ومثقة وتحليق في حلم قصير جداً، وجئنا إلى هذه الدنيا لهدف سام ونبل، ونحمل رسالة واضحة الحروف والمعاني، لأن الدنيا هي مزيج عجيب من كل المتناقضات والأضداد، لكن ميزتها الأولى، والأهم: هي الحب والعشق بكل ألوانه وأشكاله وتسمياته، ورسالة الإنسان على الأرض هي نشر الحب، وليس الحرب. ندرك أن المهمة صعبة، لأسباب كثيرة، فالظروف تحاصرنا وتنهكنا، تتلاعب بنا، تغير اتجاهاتنا وجهاتنا وتمنعنا من التحرك نحو أهداف وأحلام رسمناها لحياتنا، تحد من حريتنا، ربما تفتال تلك الحرية، فنموت عطشاً والماء ينساب أمامنا شلالات، هل سنواصل اتهام الظروف بعرقلة طموحاتنا وتكبير آيادنا وعقولنا؟ وهذا هو التحدي الأساسي الذي يواجهنا في رحلة أعمارنا.

هي دعوة إلى الحب والمحبة والتواصل بين بني البشر، وإلا فما نفع حياتنا بلا حب وسحر وخيال وكلمة طيبة؟

الصعود إلى عالم السحر والخيال يبدأ بخطوة على درج الورد.. ربما نكرتني أغنية فيروز «درج الورد مدخل بيتنا» بهذه الرغبة في الولوج في حلم يريح صباحي من هموم يومي، ومن حرارة الطقس وبرودة العواطف وندرة الحب. درج الورد هو سبيلي إلى الحلم الذي غاب عنا حتى أثناء النوم لتحل مكانه كوابيس الواقع والخيال، وكأننا أصبحنا أسرى لتوحش الطبيعة والإنسان، وحضارة التكنولوجيا والحاسوب.

تمشي على دروب وردية، نغوص في بحر التخيل، تقودنا خطواتنا نحو بيت الورد، شيء مذهل أن تعيش وسط قارورة عطر، كما وصف شاعرنا نزار قباني بيته الشامي. الحلم وحده من ينقلنا ولو لثوان معدودات من دوامة الموت إلى حياة ظلت تراودنا في الخيال طوال سنوات عمرنا، ونعرف أن تحقيقه في ظروفنا الراهنة هو المحال ذاته.

درج ملون يقود إلى فريوس أرضي محرم: ألوان من الطبيعة ترسم لوحات لا دخل للإنسان بها. فينهر شلال جمال أخاذ يخلب الأبصار، وما بين الأحمر والأخضر والأبيض تسكن الفرحة الهاربة من زمن الربيع والحزن والغممة، تهرب من تغول فاق الخيال، لكنه في كل مكان، يحيط بنا، يحاول كسرنا وهزيمتنا، وبأيدي أناس منا أحياناً! ندخل عالم الخرافة من بوابات أسهمن في صنعها وبنائها وسط فرحة لا توصف، كيف صارت الخرافة حلمنا والمخرج الذي يقودنا إلى عالم مسحور ينتشلنا من واقع مرير يشوبه حزن لا حدود له؛ لكننا دخلنا عالم الخرافة بملء إرادتنا، والخروج صعب، لكنه ليس مستحيلًا.

نؤجل النهاية، ربما يحدث ما نتمناه، نصعد

SAMSUNG

Galaxy A6+

24MP
3 كاميرات
24 ميجابيكسل أمامية «سيلي»

شاشة بلا حدود 6.0
FHD + SA

تصميم معدني بالكامل

400 GB
ذاكرة وصول عشوائي 4 جيجابايت
ذاكرة 64 جيجابايت
ولغاية 400 جيجابايت



خلفية: 16 ميجابيكسل (F1.7)
أمامية: 16 ميجابيكسل (F1.9)

شاشة بلا حدود 5.6
HD + SA

تصميم معدني بالكامل

256 GB
ذاكرة وصول عشوائي 4 جيجابايت
ذاكرة 64 جيجابايت
ولغاية 256 جيجابايت

Galaxy A6

خليك طبيعي مع كاميرا رائعة.