

منى واصف: لم أغانر سورية لأن كرامتي في وطني



الوطن

تحدثت الفنانة السورية القديرة منى واصف عن بداياتها الفنية فقالت: «عملت خياطة، وبعث غزل البنات، ثم دخلت عرض الأزياء، ومن بعدها إلى المسرح بدور بطول، كنت أتمنى أن يضعوا صورتي على بوستر عمل أشارك فيه، وبقيت أحلم سنوات، ولم يضعوا صورتي أبداً، كانوا يكتبون بكتابة اسمي، لذا حتى اليوم، لا أناقش أبداً ولا أسأل أين سيضعون اسمي، ولا يعينني الأمر بتاتاً».

وأضافت في لقاء تلفزيوني: «لم أندم في حياتي على شيء، سوى على عدم متابعتي للدراسة، لأنني اخترت التمثيل، وأتمنى أن تسامحني أمي التي عارضتها حينها وأصررت على ترك المدرسة، وأن تكون فخورة بي».

وتابعت عن مرحلة طفولتها: «كان لوالدتي دور كبير في حياتي، وأذكر أنها كانت تضربني على ظهري، كي لا أنحني، بما أن كنت طويلة، وكنت دوماً أشعر أنني سأصبح مهمة يوماً ما، وكانت الداعمة الأكبر».

وعن حبها الأول وزوجها قالت: «ما كان في غرام بوقتها، كنت أنادي زوجي محمد شاهين بحضرة الملازم فترة طويلة».

وطلبت واصف من السوريين أن يهاجروا إلى قلوب بعضهم، بدلاً من أن يهاجروا إلى بلاد أخرى، وقالت: «نحن نعرف كيف نحب، لكننا ورننا الكلام أكثر من الفعل، والوطن يجب أن نعطيه كما يعطينا». وتابعت: «لم أغانر سورية، لأن كرامتي في بيتي، وبيتي في وطني، وكي أحافظ على كرامتي بقيت فيهما».

وختمت: «الحرب علمتني أن أحب، أتمنى أن أبقى كما أنا، قادرة على القراءة والسياحة، وألا أحني ظهري يوماً».

جائزة لجنة التحكيم لفيلم «على سطح دمشق» في المغرب

الوطن

حصد الفيلم السوري الروائي القصير «على سطح دمشق» للمخرج المهندس كلوم جائزة «لجنة التحكيم الخاصة» في المسابقة الرسمية للمهرجان السينمائي الدولي لحقوق المرأة بالدار البيضاء في المغرب.

ويتناول الفيلم حكاية جيل يعيش حياته افتراضياً عبر وسائل التواصل الاجتماعي وذلك بعدما عجز عن مواكبة واقعته الحقيقي نتيجة ظروف الحرب الإرهابية على سورية وتداعياتها.

والفيلم من إنتاج المؤسسة العامة للسينما ومن بطولة لينا حوارنة ووسيم فزق ولارا بدري وعامر العلي وهنوف خربوطي ويامن سليمان وحماة سليم.

لطيفة التونسية تعود إلى التمثيل



وكالات

قالت الفنانة لطيفة التونسية إنها ستعود العام المقبل إلى الدراما التلفزيونية بعد غياب دام أكثر من 3 سنوات عن الشاشة الصغيرة. وأكدت أنها قررت إعادة تجربة التمثيل، وستكون حاضرة في خريفة الإنتاجات الدرامية العربية في رمضان المقبل من خلال عمل يجري البحث فيه لوضع لمساته الأخيرة.



من دفتر الوطن

الإعلام بالصدمة

زياد حيدر

من البدهي إن أرادت شركة نقل أن تشغل خط سير جديداً بين نقطة وأخرى، أن تقوم بالإعلان عن الشروع ببدء تسيير الخط قبل تاريخ ذلك بأسابيع عدة، وبذلك تحقق غايتها التسويقية، وتنبه الزبائن القادمين والمحتملين لخط السير الجديد، وتضع نفسها في إطار دراسة حجم الإقبال الممكن على الخط، قبل العمل على تسييره بمدته، فتحقق ما تصبو إليه من ربح وإفادة من هذه الخطوة التي يفترض أنها من ضمن إستراتيجيتها السنوية.

لكن والعكس صحيح، إن عملت إدارة الشركة على عنصر المفاجأة، فقامت بشكل صادم بتسيير هذا الخط بدءاً من اليوم الخامسة صباحاً مثلاً، من دون تمهيد مسبق أو تجهيز البات ووسائل حجن، ومن دون دراسة احتمالات وجودي هذا الخط، والفائدة المرجوة منه، لحصدت نتائج عكسية، علماً أنه في الفوضى المنظمة لدينا، كل شيء ممكن، ولكن العلم يقول: إن الإعلان التمهيدي، وطرق أبواب وسائل الإعلام، هو من أسس نجاح المؤسسات في الحفاظ على زبائنها وتنمية أعدادهم.

من ناحيتنا، وعلى طريقة الثمانينيات، ما زلنا نفضل الطريقة الثانية في التسويق، والإعلام.

الحرص على الزبون، وهو هنا المواطن، يأتي في آخر القائمة، فالمواطن كما في الثمانينيات مساق، لا رأي له، وحين أصبح لهذا المواطن رأي يستطيع البوح في وسائل الإعلام منذ عشرين عاماً، جاء هذا التطور في سياق ترك المجتمع يتفلسف، أكثر منه كإستراتيجية تتيح للمواطن التأثير في صنع القرار، وحتى لما طرحت الحكومات السابفة ابتكارات في مجال تعزيز مشاركة آراء المواطنين في مشاريع القرارات، لم تستمر طويلاً.

علماً أن لقاء اللوم على الحرب ليس في مكانه، لأننا هنا نتحدث عن منهج تفكير يفترض ألا يتأثر بالظروف الطارئة، لأنه بالأساس لا يضع المواطن بالחסبان، والنظرة للعلاقة بين المسؤول وبينه عبر الوسيط الإعلامي، هي علاقة باتجاه واحد، لم يكسرهما سوى وسائل التواصل الاجتماعي التي تشكل حقيقة وزارة «أو وزارات إعلام الناس».

لماذا هذا الرأي؟ لأن جملة من قرارات الشهر الفائت تثبت أننا مكانك راوح في سياسة «الإعلام بالصدمة»، ذي الاتجاه الواحد من فوق لتحت، والعائد للقرن الفائت لم يكن قبل.

قرار إعادة المسافرين من الحدود والمعابر الدولية، للحصول على أذونات شعبة التجنيد، وفرض تعبئة الوقود بالبطاقة الذكية قبله، وفرض براءات الذمة عن تجديد التأمين الإلزامي للسيارات، وأجزم أن ثمة قرارات أخرى فاقنتني هنا، جاءت في السياق ذاته، المنهج بعقلية نفذ فوراً ثم اعترض.

ولتأكيد أن هذا المنهج مستمر، يخرج مسؤولون بتصريحات تبرر الإذحامات على المعابر والمباني الحكومية وآلات الصرف الإلكتروني بمسوغات مثل «أزمة مقفلة» و«انزحام غير مبرر» و«غياب ثقافة التعامل المالي الإلكتروني» وكلها تلقي اللوم على المواطن، الذي يعود من الحدود «رغباً» لا «جبراً ومهزوماً»، ويقف في طوابير محطات الوقود لساعات «لتضييع وقت الفراغ أساساً» و«بلجاً لصرف راتبه الكامل من آلة الصرف، لأنه لا يمتلك ثقافة الدفع الإلكتروني ولاسيما في نكاكين الحميدية ومحال سوق الشعلان».

أما تحقيق الوفرة لخزينة الدولة، فهذا يتبرع على قوائم التبريرات، علماً أن أكثر من وزارة ومؤسسة تقول حين تحاصر بمهرجان فني سخيف ترعاه رسمياً، أو سيارات مستوردة رغم المنع، بالجواب الشفاف «لا علم لنا بهذا».

ما لا تعرفونه عن الكاكاو

وكالات

تحتوي بودرة الكاكاو على الكثير من المعادن المهمة، مثل الكالسيوم والحاسن والزنك والصدويوم والفسفور واليوتاسيوم. كما أنها قليلة السعرات الحرارية والدهون، وفيها نسبة جيدة من الألياف.

إضافة إلى ذلك، يحتوي الكاكاو على الكثير من مضادات الأكسدة التي تحارب الالتهابات في الجسم وتساعد على ضخ الدم، وتخفف الضغط المرتفع، وتثبت مستوى السكر في الدم، وتحافظ على صحة القلب والشرايين.

ثمة فائدة أخرى لشرب الكاكاو تتمثل في التحكم في الوزن، لكون الدهون الموجودة في بودرة الكاكاو يتم حرقها في الجسم وتحويلها إلى طاقة، فضلاً عن تعزيزها الإحساس بالشبع وقمع الشهية.

ولعل الميزة الأبرز في الكاكاو هي أنه يحسن المزاج ويعتبر مضاداً للاكتئاب لاحتوائه على مادة Phenethylamine التي تعتبر ناقلاً عصبياً في الدماغ. لهذا السبب، يوصى الأشخاص المكتئبون بشرب الكاكاو بانتظام لتحسين حالتهم المزاجية وزيادة معدلات السيروتونين المحارب للاكتئاب.

أنجلينا جوليا تشعر بالذنب



وكالات

تشعر أنجلينا جولي بالذنب تجاه أطفالها الستة لكثرة المشاكل التي مروا بها أخيراً بسبب قرار انفصالها وزوجها السابق براد بيت، وهذا ما جعلها تحاول البقاء معهم وقتاً أطول. وعلى الرغم من أن أنجلينا اتهمت براد بيت بأنه لم ينفق على أولاده الستة خلال الفترة الماضية، قدّم الأخير ما يثبت أنه صرف ما يقرب من 1.3 مليون دولار، إضافة إلى 8 ملايين دولار أقرضها لأنجلينا لشترتي منزلاً جديداً.

سناجب تعيش داخل جثة رجل

وكالات

عثر باحثون بولنديون على بقايا جثة رجل في غابة، وأظهر الفحص الطبي الشرعي التقليدي أن جثة الرجل بقيت على الشجرة لعدة سنوات قبل أن تكتشف. وأظهرت التحاليل وجود بعض بقايا الكائنات حية كالتي توجد عادة في الجثث الأخرى.

ولكن المفاجأة كانت عندما اكتشف علماء من جامعة فرونتسواف في جثة الرجل، إضافة إلى المحللات (الكائنات الدقيقة التي تفكك الجثث)، ماوى لسناجب الغابة التقليدية. وأشار الباحثون إلى أن الرجل توفي في موسم البرد الشديد لأنهم وجدوا زوجين من السراويل وملابس داخلة أخرى تغطي أجزاء من جسده. ومثل هذه الملابس هي التي ساعدت في الحفاظ على الجثة لفترة طويلة في الظروف الطبيعية.

علاقة القشعريرة بالسعادة والصحة الجسدية والعقلية

وكالات

كشفت دراسة حديثة أن الأشخاص الذين يعانون من القشعريرة يميلون إلى أن يكونوا في صحة بدنية أفضل وهم أكثر إبداعاً وتعاطفاً مع أقرانهم من أولئك الذين لا يعانون من هذه الحالة.

وتفيد نتائج الدراسة بأن القشعريرة جيدة للصحة العقلية، حيث تساعد الشخص على امتلاك عقلية إيجابية.

وتوصلت الدراسة إلى أن الذين يشعرون بالقشعريرة أثناء ممارسة نشاط ترفيهي هم من يحققون النجاح ويشكلون علاقات أقوى ويعيشون حياة أكثر سعادة ووضحة.

وقام الباحثون بقياس سلسلة من الاستجابات الفسيولوجية بما في ذلك معدل ضربات القلب والحركة خلال أداء الموسيقى لمدة 45 دقيقة. ووجدوا أن 50 بالمئة من رواد المهرجان كانوا يشعرون بالقشعريرة، وكانت النساء أكثر عرضة من الرجال للحصول على هذا الشعور، ما يشير إلى أن لديهن اتصالاً أعمق بالموسيقى.

كما وجدت الدراسة أنه كان لدى أولئك الذين يشعرون بالقشعريرة، اهتمام كبير بالمهام الإبداعية مثل الطبخ (70 بالمئة) والرسم (48 بالمئة) والكتابة (40 بالمئة)، مقارنة برواد المهرجان الآخرين الذين لم يصابوا بالقشعريرة.

كما أن أولئك كانوا أكثر احتمالاً بنسبة 43 بالمئة للحصول على درجات جامعية متميزة، وقال روبن ميرفي بروفيسور في جامعة إكسفورد إن «ظاهرة القشعريرة أشارت اهتمامنا لسنوات عديدة». وقد أتاحت الفرصة لاختبار المشاركين في أجواء حية ساهمت في إعطاء تفاصيل حول هذا الشعور وتأثيراته على الصحة البدنية والعقلية، وفقاً لفريق البحث.

وأظهرت النتائج السمات الشخصية المختلفة التي تميز أولئك الذين يعانون من القشعريرة، وقد كشفت الدراسة أيضاً أن هناك صلة بين الترفيه المباشر، مثل حفلات الموسيقى الصاخبة، والشعور بالقشعريرة، وهو ما يؤثر في الشعور العام على الرفاهية وحبس الحالة المزاجية للشخص.

أصداء مخيبة لكليب ماريا كاري



وكالات

طرحت المغنية الأميركية ماريا كاري عملها المصور الجديد بعنوان GTFO عبر قناتها الرسمية على موقع «يوتيوب».

العمل فشل بتحقيق مليون مشاهدة رغم مرور يومين على إطلاقه والحملة الدعائية الضخمة التي شنتها عبر صفحاتها الرسمية على مواقع التواصل الاجتماعي.

كاري انشغلت خلال الفترة الأخيرة الماضية بعلاقتها العاطفية والخاصة ما أدى إلى تراجعها فنياً في ظل المنافسة المحددة التي تشهدها الساحة الغنائية العالمية.

السمنة تهدد الناس في مختلف أنحاء العالم

وكالات

أعلنت «الأمم المتحدة» أن السمنة تهدد الناس في مختلف أنحاء العالم، وهي أخطر من مشكلة سوء التغذية، مشيرة إلى أن عدد الناس الذين يعانون من السمنة والوزن الزائد سيحقق عدد الجياع في العالم. ولفتت إلى أن هناك مجموعة عوامل تسبب انتشار وباء السمنة، ولكن أهمها يبقى النظام الغذائي غير الصحي.

مشيرة إلى أن توافر الأغذية الغذائية ذات السعرات الحرارية العالية التي تحتوي على نسبة عالية من الدهون والسكر والملح، مقابل انخفاض المواد الغذائية فيها، هو أحد عوامل انتشار «الأمراض» غير المعدية المرتبطة بالسمنة، مثل الجلطات الدماغية ومرض «السرطان».

وأشارت إلى أنه يوجد في العالم حالياً 2.6 مليار شخص يعانون من السمنة والوزن الزائد، وهذا العدد مستمر في الارتفاع. فمثلاً، كانت نسبة هؤلاء 11.7 في المئة عام 2012 وفي عام 2016 بلغت في 13.2 في المئة لذلك من دون اتخاذ تدابير سريعة وصحيحة، فإن عددهم قريباً سيتفوق على عدد الجياع.

لافتة إلى أنه يمكن فرض رسوم جمركية عالية على استيراد المواد الغذائية غير الصحية وتحديد الإعانات عن أغذية الأطفال غير الصحية، وتقليل استخدام السكر والأملاح في إنتاج المواد الغذائية، ومنع استخدام الدهون المتحولة.