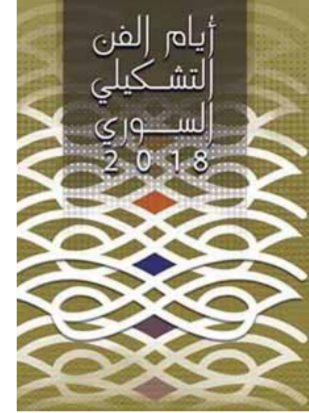


اليوم افتتاح «أيام الفن التشكيلي السوري»

الوطن



برعاية رئيس مجلس الوزراء عماد خميس وضمن خطة مديرية الفنون الجميلة في وزارة الثقافة لإقامة فعالية إبداعية وطنية في مجال الفنون التشكيلية، تفتتح اليوم «أيام الفن التشكيلي السوري» في الخامسة مساءً في دار الأسد للثقافة والفنون. ويتضمن الافتتاح فيلمًا عن الفن التشكيلي وتكريم الفنانين إحصان عنتابي ووحيد مغاربة ونشأت الزعبي ونذير إسماعيل وعبد العزيز علون ونزار علوش.

ويقام يوم الخميس معرض من مقتنيات وزارة الثقافة في صالة الشعب في الواحدة ظهرًا، ويوم السبت يقيم معرض الخريف السنوي «تصوير، نحت، جرافيك» في الواحدة ظهرًا في خان أسعد باشا. أما يوم الثلاثاء المقبل فسيكون مخصصًا للمعرض السنوي «خط عربي» بتصوير ضوئي، خزف» في الواحدة ظهرًا في مكتبة الأسد. وستشارك الصالات الخاصة

«تاريخ السينما السورية»

يوثق لظهور الفن السابع في سورية

الوطن

«تاريخ السينما السورية» عنوان الفيلم الذي عرضته شاشة المركز الثقافي في أبو رمانة واستعرض ثلاثة عقود ونصف العقد من تاريخ السينما في سورية منذ بداياتها حتى مطلع الستينيات تاريخ إنتاج الفيلم. الفيلم الذي عرض ضمن نشاطات مشروع «مدى/ الثقافي تطرق عبر عشرين دقيقة للفنون التي كانت قبل السينما وظهرها إلى حيز الوجود أواخر القرن الـ١٩ ووصولها إلى بلاد المشرق مع بعض المستثمرين الجوالين في العقد الأول من القرن الـ٢٠ والمغامرات التي قام بها المنتجون الأوائل للسينما وما لاقوه من صعوبات.

كما يوثق الفيلم الذي أخرجه يوسف فهدة لأول عمل سينمائي سوري «المنهم البريء» لأيوب بدر مروراً بالأفلام التي تلتها حتى عام ١٩٦٤ تاريخ إنتاج الفيلم.

«الاحتفالية السابعة لليوم العربي

للأطفال ذوي الإعاقة»

الوطن

تقيم مديرية ثقافة الطفل «الاحتفالية السابعة لليوم العربي للأطفال ذوي الإعاقة» في الحادية عشرة من شهر اليوم في المركز الثقافي العربي في المزة. وتتضمن الاحتفالية أنشطة ترفيهية ثقافية متنوعة «سرد قصصي تفاعلي وحكواتي، رسم وفنون...»، إضافة إلى معرض فني للأعمال الفائزة بمسابقات وزارة الثقافة الموجهة للأطفال ذوي الإعاقة. وتتضمن أيضاً فقرات موسيقا وغناء لطلبة معهد صلحي الوادي للموسيقا بإشراف سومر نجار، وفقرات فنون شعبية يؤديها أطفال فرقة أجيال للمسرح الراقص.

فستان نيكول سابا بـ١٠ ملايين دولار



وكالات

ضجت وسائل التواصل الاجتماعي بالفستان الجديد الذي ارتدته الفنانة اللبنانية نيكول سابا في حفل ختام عرض أحد عروض الأزياء في مصر، وحصل الفستان على انتشار واسع بسبب تكلفته الخيالية التي بلغت نحو ١٠ ملايين دولار بسبب مجموعة الأماس التي زينته بشكل كامل من صدره حتى ذيله مروراً بالأكام الشفافة وطرحه طويلة مرصعة بالأماس.

من دفتر الوطن

العالم بين يديك!

عبد الفتاح العوض



قد يخطر على بالك أنها عبارة لإعلان يخص إحدى شركات السياحة والسفر، أو ربما لإحدى شركات الطيران تقدم لك إجراء جعل العالم بين يديك. ربما هي وسيلة إعلامية تريد أن تقدم نفسها على أنها جاهزة لتجعل أخبار العالم بين يديك.

أيضاً ربما هي مجرد كلمة غزل من عاشق يبدع في الوعد وغالباً ما يفشل بتنفيذها. لعلكم تلاحظون أن أسرة أو مجموعة من الأصدقاء يلتقون في أحد المطاعم وغالباً سيكون معظمهم كل نظره بين يديه وبالتحديد يعيش مع «عالم الموبايل».. أو الموبايل الذي أصبح علماً.

هل هذا التغيير الذي حدث في حياتنا وأصبح الموبايل هو «المحور» الرئيس مجرد تغيير اجتماعي؟

في معظم الأحيان يتم التركيز على الجوانب الاجتماعية، ولعل أكثر التعابير قدمت إحاء خطيراً هو التسمية التي تم إطلاقها على مواقع النّت بأنها «مواقع تواصل اجتماعي»، وبظني أن هذه التسمية قدمت بصورة لطيفة، وبالتالي دخلت إلى الحياة اليومية تحت عنوان مقبول ومرغوب فيه، فمن منا لا يرغب فعلاً في التواصل الاجتماعي؟

وحتى عندما بدأنا نلمس الآثار الأخرى لهذا العالم من التواصل الاجتماعي اكتشفنا مبكراً أنها وسائل «الانفصال» الاجتماعي، فهي فصلت الفرد عن محيطه القريب وأغرقتة في المحيط الغربي.

رغم كل هذا التركيز على الجوانب الاجتماعية لتأثير «الموبايل» وما يحويه في الجانب الاجتماعي.. فإن الأحداث تبين لنا أن الجانب السياسي والفكري في «الموبايل» كجهاز يضع العالم بين يديك ويضعك أنت في هذا الجهاز «الصغير»، هو الجانب الأكثر تأثيراً والأكثر خطورة.

أتحدث هنا عن «الموبايل» بصفته جهازاً للاتصال مع النّت وكاميرا توثق وليس مجرد مكالمات اتصال ورد..

هذا الجهاز حول كل شخص لصاحب وسيلة إعلامية.. ونقل مركز ثقل التأثير من النخب إلى طبقة أصحاب الحاجات.. من الأغنياء إلى الفقراء ومن المثقفين إلى الأشخاص العاديين.

لكن وهنا نقطة مهمة هذا الإنتاج السياسي والفكري قابل للبركة والتزوير والتضليل.. وبالتالي قابل للاستغلال السياسي من جهات لديها القدرة على التدخل والتأثير. وهناك دول تنهم أولاً بأول أخرى بالتدخل في توجيه الرأي العام من خلال وسائل التواصل «الاجتماعي».

في سورية لدينا تجربة ثرية في هذا الموضوع، لقد تم خلال سنوات الحرب وخاصة السنوات الأولى استخدام «الموبايل» في المعركة بطريقة مؤثرة.. ولا يمكن لأحد أن يتجاهل الآثار التي ترتبت على التعابير والمفردات والأفكار التي تم تسويقها عبر «الموبايل»، أيضاً تلاحظ الآن فيما جرى في دول العالم ومؤخراً فرنسا ومدى الاستخدام الخاص «للموبايل».

فأنت ترى كل الأطراف تحاول أن تروج ما يحدث وتقدم الرسائل السياسية وغير السياسية.

إن فكرة أن العالم يتحول إلى قرية صغيرة أصبحت قديمة.. بل العالم يتحول إلى جهاز صغير.. مجرد جهاز صغير لكن هذا الجهاز لا يضع العالم بين يدينا.. بل يضعنا نحن بين يديه وتحت نظره.

أقوال:

تنتمي الحياة إلى أولئك الذين يتقنون ترويضها. في التاريخ العربي لم يكن هناك إلا ستة مفسرين للأحلام، أما اليوم ففي كل مدينة عشرة مفسرين، لقد كثرت الأحلام لأننا أمة نائمة. إن المال لا يصنعك كالأصدقاء، بل فقط يوفر لك أعداء من نوع أفضل.

ضوء أخضر

غريب يظهر

في السماء

وكالات

حير ضوء أخضر غريب عبر سماء أستراليا، السكان المحليين، وقاد أحد الخبراء إلى القول إنه لم ير شيئاً كهذا من قبل. وتم تصوير مقطع فيديو غريب أستراليا خلال عاصفة رعدية شديدة، بعد أن لاحظ لأي ستيفينز، أحد السكان المحليين، ضوءاً أخضر غريباً، يرافقه صوت غير مفسر، وهو يومض في السماء.

وكتب ستيفينز قائلاً: «التقطت هذه المشاهد الليلية الماضية أثناء العاصفة الرعدية من الفناء الخلفي لمنزلنا».

ووافق الخبراء على أن هذه الظاهرة لم تكن شيئاً قد رأوه من قبل، وفقاً لما ذكره موقع «WestAustralian» الذي نشر مقطع الفيديو للضوء الغريب.

وقال نيل بينيت من مكتب الأرصاد الجوية، بحسب الصحيفة: «إنه شيء لم نشهده من قبل»، وأضاف: «لا نعتقد أنه (الضوء الأخضر) كان جزءاً من العاصفة الرعدية، على الأرجح أنه انعكاس لشيء ما على الأرض، وليس شيئاً يخرج من السحاب». وعلق السكان المحليون على الفيديو، مؤكداً أنهم شاهدوا هذه الظاهرة أيضاً، حيث كتب أحدهم: «أذكر أنني شاهدت شيئاً كهذا بالضبط تلك الليلة».

هادي أسود يطلق كليب «وينك»



وكالات

طرح الفنان هادي أسود فيديو كليب خاصاً بأغنية «وينك»، التي أصدرها منذ فترة قصيرة عبر المنابر الرقمية الكبرى، وصور الكليب وسط فكرة مميزة شاركه فيها محبوه في خطوة مختلفة أراد أن يضيفها إلى مسيرته الفنية. الأغنية من كلمات عماد مصطفى، أنحن حاز كرم، أما العمل المحصور فيحمل توقيع سليم سموع.

فيسبوك يحظر الإحياءات المثيرة

وكالات

أدخلت شركة فيسبوك مجموعة من المعايير الأخلاقية لمستخدمي شبكتها الإلكترونية، وسيجد رواد شبكة التواصل الاجتماعية الأكثر رواجاً بنود الممنوعات في بوابة الموقع. ولا تحظر القواعد الجديدة لفيسبوك نشر الصور ومقاطع الفيديو الإباحية فحسب، بل تحظر أيضاً مقاطع الفيديو التي تحتوي على رفضات مفيرة وصور عراة، وحتى الرسائل التي تحمل أقل التحميتات والإحياءات بدلالات جنسية. وذكر موقع فيسبوك أيضاً أن الحظر يشمل حتى العبارات التي يمكن أن تكون بريئة، ولكن يمكن تفسيرها من البعض على أن لها دلالات جنسية كـ«أريد قضاء وقت ممتع الليلة»، كما يشمل الحظر جميع الصور والعبارات والكلمات التي تحمل أكثر من تأويل، أحدها له صبغة مثيرة.

البطاطا الحلوة

تفيد مرضى السكري

وكالات

يمثل النظام الغذائي عاملاً حاسماً في خفض مخاطر النوع الثاني من السكري، ويمكن لبعض التغييرات غير المكلفة أو المرهقة في نمط الطعام، أن تلعب دوراً مهماً في تخفيف حدة المرض.

فبالإضافة لبعض أنواع الخضراوات إلى النظام الغذائي، يستطيع مريض السكري السيطرة على معدل السكر في الدم وإبقائه في الحدود الطبيعية.

وحسب موقع «ليفسترونغ» الطبي، فإن البطاطا الحلوة تعد خياراً جيداً لمرضى السكر، لأنها غنية بالألياف ولديها مؤشر منخفض لسكر الدم.

ويقول تقرير الموقع: إن الأطعمة التي تحتوي على مؤشر منخفض لنسبة السكر في الدم، لها تأثير مباشر في مستويات الجلوكوز في الدم، وبالتالي يمكن أن تساعد مرضى السكري على التحكم في المرض.

لكن يجب الانتباه إلى طرق الطهي التي لها أهمية كبيرة في الاستفادة من الخضراوات.

وفيما يتعلق بالبطاطا الحلوة، لا ينصح سلقها وهرسها، لأن ذلك يجعلها سريعة الهضم، وهو ما يزيد من مؤشر نسبة السكر في الدم وربما يتسبب في ارتفاع مستويات السكر.

لذا فمن الأنسب وضع بعض الدهون مثل زيت الزيتون على البطاطا وعدم تقشيرها، فالألياف والدهون تبطئ من امتصاص الجسم للسكريات الموجودة في البطاطا الحلوة.

وحسب دليل مشفى «كليفلاند كلينيك»، يمكن التقليل من خطر الإصابة بالسكري عن طريق تناول المزيد من القرنبيط والملفوف واللفت، كما أن التشخيص المبكر للسكري يمنع خطر المضاعفات المعقدة لهذا المرض المنتشر على نطاق واسع. ويجهل بعض المرضى في المراحل الأولى أنهم مصابون بالسكري، لتداخل كثير من أعراضه مع أعراض الإجهاد البسيطة.

وتشمل أعراض مرض السكري الشائعة التبول أكثر من المعتاد خاصة في ساعات الليل، والشعور بالتعب وتشوش الرؤية.

ويمكن أن يكون جفاف الحلق والعطش والشعور بالجوع المفرط علامات تحذيرية من مرض السكري، على حين ينصح المتحدث إلى طبيب وإجراء فحوصات إذا شعر الشخص بأي من الأعراض المذكورة.

سايرس: والدتي سبب عودتي للمخدرات



وكالات

أعلنت المغنية الأمريكية مايلي سايرس عن عودتها لتعاطي المخدرات مجدداً، والغريب أن من شجعها على ذلك كانت والدتها. وقالت لصحيفة «ذا صن» البريطانية إنها لا تتناول المخدرات سوى في أوقات الترفيه وليس في أوقات العمل وأثناء التصوير أو التسجيل أو في حفلاتها. لأنها قد تفقد الوعي والتركيز تماماً.

هذه المواد

الغذائية تمنح

زيادة الوزن

وكالات

اكتشف خبراء جمعية القلب الأمريكية أن المكسرات تمنح زيادة الوزن وتحسن حالة القلب والأوعية الدموية. وأفاد موقع أن المجموعة العلمية حلت بيانات عن الحالة الصحية لأكثر من ١٢٦ ألف رجل وامرأة لا يعانون أمراضاً مزمنة، وكانوا كل أربع سنوات يجيبون على استبيان الباحثين بشأن كمية المكسرات التي يتناولونها وعدد هذه الحرات.

واتضح أن نحو ٣٠ غراماً من المكسرات يومياً لن تسبب أي ضرر للجسم، بل على العكس، فإن ذلك يساعد في مكافحة السمنة. علاوة على هذا، استنتج العلماء أن تناول مثل هذه الكمية من المكسرات يومياً بدلاً من اللحوم الحمراء واللحوم المصنعة والبطاطا المقلية، ورقائق البطاطا (الشيبس) والحلويات يخفف من احتمال زيادة الوزن.

يقول الباحث ليو سياوران: «يعتقد الناس أن المكسرات مواد غذائية غنية بالدهون والسعرات الحرارية، لذلك لا يعتبرونها وجبات صحية خفيفة، على حين تمنح المكسرات زيادة الوزن وتحسن الحالة الصحية».

ويؤكد الباحث، أن تناول المكسرات يخفف خطر الإصابة بأمراض القلب والأوعية الدموية.