



«لحمص نغني» أمسية موسيقية لفرقة فينوس فيروزة



الوطن

أحيت فرقة فينوس فيروزة أمسية موسيقية على مسرح دار الثقافة بلحمص بعنوان «لحمص نغني» حضرها جمهور كبير. وتضمنت الأمسية أغاني تراثية سورية ولبنانية وأغاني للفنانة الراحلة صباح والسيدة فيروز وغيرها قدمها شيان وشابات من الفرقة. وتحدث الأب «يوحنا حوكم» من مطرانية السريان الكاثوليك عن حالة السلام والفرح التي عمت حمص بعد أن عاد الأمن والأمان إليها وإلى كل ربوع سورية والتي أسهمت بدورها في عودة الألق للحراك الثقافي الذي يشهد نهوضاً من جديد في مدينة طالما كانت رمزاً للثقافة والأدب بكل أنواعه. وتأسست الفرقة العام الماضي وهي مكونة من ٢٠ مغنياً وعازفاً من سكان بلدة فيروزة وشاركت في العديد من الفعاليات الثقافية.

وفاة مغن جزائري خلال جراحة تجميلية

وكالات

توفي مغني الراي الجزائري هواري المنار في إحدى العيادات الخاصة في العاصمة الجزائرية، جراء خضوعه لجراحة تجميلية. وذكرت وسائل إعلام محلية أن المنار خضع لعملية شفط الدهون، وتوفي أثناء الجراحة بسبب سكتة قلبية. ولم ترد تفاصيل بشأن الحادثة من جهات طبية رسمية. والمنار مغني راي وشاعر وملحن وعازف ولد عام ١٩٨١ في حي سيدي الهوار في ولاية وهران الجزائرية.

الرياضة تحارب الأمراض النفسية

وكالات

كشفت دراسة أميركية أن ممارسة الرياضة تحد من ظهور أعراض الأمراض النفسية وتحسن الحالة المزاجية. وأوضحت الدراسة أن فريقها بحث بيانات لأكثر من ١.٢ مليون بالغ في الولايات المتحدة الأميركية وتوصل إلى أن متوسط أيام الشعور بالحالة المزاجية السيئة بلغ ٣.٤ أيام شهرياً عند من لا يمارسون الرياضة وكان أقل لدى من يمارسون بعض النشاط الجسدي خارج نطاق العمل بمقدار ١.٥ يوم. ولفتت الدراسة إلى أن للرياضة تأثيراً أكبر على من لديهم تاريخ مع مرض الاكتئاب فضمن هذه الفئة تراجع شعور من يمارسون الرياضة بحالة نفسية سيئة بمقدار ٣.٨ أيام شهرياً في المتوسط مقارنة بمن لا يقومون بأي تمارين رياضية. وقال آدم تشيكورود الباحث في الطب النفسي بجامعة بيل بولاية كونيتيكت الأميركية إن من يمارسون الرياضة يتحلون بصحة نفسية أفضل ممن لا يفعلون ذلك وخصوصاً من يتنمون بين ثلاث إلى خمس مرات أسبوعياً لمدة ٤٥ دقيقة.

شهد برهدا تتألق بالأحمر



الوطن

الفنانة السورية النجمة شهد برهدا خلال إحيائها حفل رأس السنة في حلب، حيث تألقت بفستان أحمر أنيق.

من دفتر الوطن

وسام الصبر

عبد الفتاح العوض



لو أردنا أن نلحق وسام الصبر وجائزة أيوب فإن الكثير من السوريين يستحقونها.

لعل الحديث عن الصبر يأخذنا باتجاهات كثيرة، لكن الصبر بالمفهوم العام ليس مجرد صفة سهلة يمكن اكتسابها ببساطة، فلاشك أنها من أصعب الصفات التي يمكن للإنسان أن يتحلى بها. ورغم أن أدبياتنا تحض كثيراً على الصبر وتجعله قيمة عليا وتصل فيه إلى مراتب خاصة فإنه في حياتنا اليومية قليل الاستعمال. في أحاديثنا اليومية ونصائحنا المعتادة، الكل يدعو الآخر للصبر لكن عندما يصبح الأمر يتعلق بالشخص نفسه فإن فضيلة الصبر توضع جانباً. ويصبح الإنسان عارياً من الصبر وتأخذ انفعاالاته باتجاهات مختلفة ليس الصبر واحداً منها.

وهذا الأمر يتعلق بنظمتين أساسيتين: الأولى أنه فعلاً لا يستطيع معظم البشر التحمل وغالباً رداً فطرياً هي الأكثر انسجاماً مع طبائعهم. النقطة الثانية أن كثيراً منا لديه من النفاق الداخلي الكثير فهو يقول شيئاً ويفعل شيئاً آخر.

وإن كنت أميل إلى التفسير الذي يتعلق بقدرة الناس على الصبر لأن عقلك يقول لك: اصبر.. وانفعاالاتك لا تستطيع أن تنفذ هذا الطلب. من الأشياء المهمة التي يتحدث عنها علماء الاجتماع تلك التي تتعلق بتعلم الصبر.. وهنا الأمر يخص السوريين بصورة أكثر.. فهناك ما يسمونه «التصبر» أي أن تبدو «صابراً» رغم أنك ليس على هذا الحال، ولعل المجتمع السوري «مجتمعات أخرى» معروف بأنه يفعل كثيراً من الأشياء إرضاءً للمجتمع وتجنباً لكلام الناس أو لشماطتهم. وإظهار الصبر، وكأن شيئاً لم يكن إلى حد القدرة على الإلتصاق في أوقات حزينة، هو واحد من الأشياء التي يتقنها كثيرون، وكثير من علماء النفس لديهم تقنيات لتعلم الصبر لكن في الواقع العلمي يصعب تطبيقها. لكن وسام الصبر الذي يستحقه السوريون بجدارة إنما يأتي من خلال تلك القدرة على التحمل التي رافقتهم خلال الحرب الصعبة التي مروا بها وما زالوا يعيشون آثارها ودمارها. يوماً أركز على الحياة المعيشية التي تعتبر المقياس الأكثر صدقاً. وهنا نتحدث عن حقيقة يدركها الجميع أن مداخل الأسرة السورية شحيحة ولا تكاد تغطي تلك ما تحتاجه، لكن الصبر والقدرة على التحمل والاقتصاد المنزلي والتعاون الأسري تمرر هذه الظروف الصعبة. لا يمكن أبداً تجاهل المعاناة من جوانب كثيرة، منها عدم الأمان الذي عاشه السوريون على مدار الحرب، والآثار النفسية الصعبة وزيادة الجرائم، وفقدان كثير من الاحتياجات الرئيسية وخبثات الأمل بالناس والحياة. كل هذا واستطاع السوري أن يمر به وأن يتحمله وأن يصبر عليه. إن جزءاً من التفاؤل أن شعباً لديه القدرة على تحمل كل هذه المصائب التي مر بها هو شعب قادر على صناعة المعجزات. انتظرونا.. نحن أبناء الصبر.

أقوال:

الوهم نصف الداء، والامثلمان نصف الدواء، والصبر أول خطوات الشفاء.

ثلاث يعز الصبر عند حلولها ويذهل عنها عقل كل لبيب خروج اضطراب من بلاد يجبها وقرقة إخوان وفقد حبيب إذا كان هناك سمة تميز الكبار عن الصغار فهي القدرة على الصبر. إنني رأيت وفي الأيام تجربة للصبر عاقبة محمودة الأثر.

انعام تقيم دعوى قضائية ضد طليقها

أخطر ما يسببه الجلوس الطويل

هايدي كلوم تقول نعم!

٥٠ قرية في الهند ترغب في تغيير أسمائها



وكالات

أقامت المطربة المصرية انعام دعوى قضائية ضد طليقها الموسيقي الكويتي فهد، تطالبه فيها بزيادة النفقة الخاصة بابنها عبد الرحمن، والذي يقيم معها في القاهرة منذ طلاقهما. انعام تزوجت منه في عام ٢٠٠٤، ولم يستمر الزواج طويلاً إذ انفصلا في عام ٢٠٠٧. بعد إنجابها ابنهما عبد الرحمن الذي ظل معها في حضانتها لصغر سنه وقتها.

فيسبوك تختبر ميزة «الوضع المظلم»

وكالات

بدأ تطبيق «فيسبوك ماسنجر» للتراسل، القيام بتجربة ميزة جديدة في بعض الدول بهدف حماية عين مستخدمي التطبيق من أشعة الهواتف الذكية. وأطلقت شركة «فيسبوك» خاصية «الوضع المظلم» الجديدة في بعض البلدان، وذلك كمحاولة للاستعانة بالتقنيات التي تحد من إشعاع الضوء المجهد للعين، بهدف استقطاب المزيد من المستخدمين لتطبيق «فيسبوك ماسنجر». وتمثلت الفكرة في تغيير إعدادات الألوان من أجل الحد من وهج الشاشة، وحماية العين من الضوء الأزرق المنبعث من الهاتف.

أخطر ما يسببه الجلوس الطويل

وكالات

يعتبر الجلوس من أمراض العصر، وهو يبدأ من الجلوس على مائدة الإفطار في المنزل صباحاً، ثم على مقاعد السيارة أو المركبة عموماً، مروراً بالجلوس على المكتب في العمل، وبعد الانتهاء من العمل، العودة إلى مقاعد السيارة ثم على الأريكة في المساء بالبيت، قبل الذهاب إلى النوم. هذه الرحلة والتنقل بين المقاعد صارت عادة شبيهة يومية، نادراً ما تتخللها حركات أخرى كالمشي أو الرياضة أو غير ذلك. ولو حسبنا عدد الساعات التي يقضيها معظمنا في الجلوس يومياً لبلغت في المتوسط حوالي ١٥ ساعة، بحسب إحدى الدراسات التي كشفت أنه قد يلحق المرء بسببها العديد من الأمراض. وارتبط الجلوس على الكرسي أو الأريكة بأمراض عدة يمكن القول إنها مهددة للحياة، وبكلمات أخرى قد تؤدي إلى الوفاة في نهاية المطاف، مثل تجلط الدم وأمراض الكبد غير الكحولية وأمراض القلب إضافة إلى السرطان. وقد ينجم عن الجلوس الطويل أيضاً أمراض أخرى تصيب الدماغ، مثلما كشفت دراسة أن هناك صلة بين سلوك الجلوس وترقق مناطق في الدماغ تعتبر مهمة في تشكل الذاكرة. ويقول أستاذ علم أمراض القلب في معهد التأهيل الطبي التابع للجامعة الصحية في تورنتو بكندا، بيفيد ألتر، إنه حتى لو استبعدنا السمنة ومخاطرها هناك تأثيرات أخرى لقلة الحركة والجلوس الطويل، مثل عدم حرق الدهون والسكر واستجابة الجسم للأنسولين، وهذا كله يؤدي إلى ارتفاع الكوليسترول وما يترتب عليه من أمراض ونتائج. وفي تجربة أجريت على مجموعة من الموظفين الشباب الذين يتمتعون بصحة جيدة، ويقطعون حوالي ١٠ آلاف خطوة على الأقل، طلب منهم تقليل عدد الخطوات ١٥٠٠ خطوة يومياً. واكتشف الباحثون القاصمون على التجربة، من معهد الكهولة والأمراض المزمنة في ليفربول، أنه خلال أسبوعين، بدأت تظهر على هؤلاء الموظفين الشباب آثار السمنة بسبب زيادة الدهون في الجسم وانخفاض إفراز الأنسولين وتجمع الدهون في الكبد. وبحسب الباحثين، فإن الأمر يتعلق بالجلوس المترافق مع تراجع الحركة. وبحسب دراسات أخرى، فإن الجلوس الطويل يعرض المرء إلى نحو ٣٥ ظرفاً خطيراً، وذلك لأن الحركة هي المفتاح الرئيسي للبروتينات المنظمة للجسم والجينات والأنظمة الحيوية الأخرى في الجسم. وأهم الأمراض التي يمكن أن تفتك بالجسم بسبب الجلوس الطويل، الإحباط والقلق، وآلام الرقبة والظهر، والسرطان والسمنة والسكري واضطرابات القلب، وهشاشة العظام، وتجلط الدم.



وكالات

نشرت عارضة الأزياء والفنانة الألمانية هايدي كلوم، ٤٥ عاماً، صورة لها ولصديقتها الموسيقي توم كاليتس، ٢٩ عاماً، وبدت تضع خاتم خطوبة في إصبعها، وكتبت: «لقد قلت نعم». جاءت هذه الخطوبة مفاجئة نوعاً ما لأن علاقة هايدي وتوم بدأت قبل ثمانية أشهر فقط، لكن يبدو أن الأمور تطورت سريعاً بين الحبيب حيث قررا جعل علاقتهما رسمية وعملية.

امرأة تطارد رجلاً بطريقة رهيبه

وكالات

بعد أن التقيا على أحد مواقع المواعدة والتعارف، وبينما أكد الرجل أنه لا يريد المواصلة معها، أصرت جاكيلين أدريس على مطاردة الرجل الذي لم يتم الكشف عن اسمه. وأضافت الصحفية: إن أدريس، التي تبلغ من العمر ٣١ عاماً، تواجه اتهامات بمطاردتها ذلك الرجل وقيامها باقتحام منزله واستخدام حمامه الشخصي، فضلاً عن كذبها بقولها إنها كانت زوجته بعد زواجها إلى مقر عمله. والقي القبض عليها قبل بضعة أشهر في مدينة فينيكس بولاية أريزونا بعدما عثر عليها في منزله واكتشاف أن بحوزتها سكن جزار في سيارتها. وحسب التحقيقات فقد تبين أن السيدة من فلوريدا وتعمل في مجال التجويل، بعفت لهذا الرجل وهو رئيس لإحدى شركات منتجات العناية بالبشرة ٦٥ ألف رسالة نصية في ١٠ أشهر، لكن هذا العدد قد وصل إلى ما لا يقل عن ١٥٩ ألف رسالة، يحمل أغلبها بعض عبارات الوعيد والتهديد. وحالياً أدريس موقوفة في السجن بانتظار المحول لمحكمة الشهر المقبل بتهم المطاردة والتعدي على ممتلكات الغير بعد عدم منحها كفالة.