

## اليوم.. معرض التشكيلية سنا الأتاسي

الموطن

تفتتح الفنانة التشكيلية سنا الأتاسي معرضها في السادسة من مساء اليوم في صالة المعارض في دار الأسد للثقافة والفنون في دمشق.

## مشاهدة الأفلام تمرين مفيد للصحة



وكالات

كشفت دراسة جديدة أن مشاهدة فيلم في السينما قد يكون مفيداً للصحة تماماً مثل ممارسة التمارين الرياضية الخفيفة. ووجد الباحثون أن معدل ضربات القلب في السينما تزداد بقدر ما يحدث خلال تمارين «الكارديو» الخفيفة لمدة ٤٥ دقيقة تقريباً. وقال الباحثون: إن الجسم يتفاعل وينشط عندما يصبح الدماغ منغمساً في الفيلم، كما أن فترة التركيز الطويلة هذه لها أيضاً فوائد للعقل. ويمكن أن تسفر الرحلة إلى الأفلام عن دعم التركيز والذاكرة من خلال التركيز على شيء واحد لفترة طويلة مقارنة بحالة الخلط بين الأجهزة، مثل الهواتف الذكية والأجهزة اللوحية والتلفزيون، التي تحدث عند مشاهدة فيلم في المنزل.

وشملت الدراسة ٥١ مشاركاً شاهدوا النسخة الجديدة من فيلم علاء الدين الذي صدر عام ٢٠١٩، واستخدم الباحثون أجهزة استشعار لتتبع معدل ضربات القلب ودرجة حرارة الجسم ورد فعل بشرية للمشاهدين. وقارن الباحثون بيانات رواد السينما بمجموعة من ٢٦ شخصاً أمضوا الوقت نفسه في القراءة، ووجدوا أن الذين أمضوا نحو ٤٥ دقيقة في السينما، ارتفعت معدلات ضربات القلب لديهم إلى «منطقة القلب السليمة» حيث ينبض القلب بنسبة تتراوح بين ٤٠ بالمائة و٨٠ بالمائة من الحد الأقصى لمعدل ضربات القلب الصحي، أي ما يعادل الفوائد الصحية لممارسة تمارين «الكارديو» الخفيفة.

إضافة إلى الفوائد الجسدية لمشاهدة الأفلام في السينما، فإن مهارات حل المشكلات المستخدمة عند محاولة متابعة المؤامرات في الفيلم، تعد تمريناً جيداً للدماغ، لأن حل المشكلات يتطلب عادة بذل جهد مركز للتغلب على العقبات.

## إنقاذ رجل تناول منشطات جنسية للثيران

وكالات

تم إدخال رجل إلى المستشفى جراء تناوله منشط جنسي يستخدم لتحفيز الثيران على التزاوج في المكسيك. وأجريت للرجل، الذي لم يكشف عن اسمه، عملية جراحية عاجلة في المستشفى التخصصي ٢٧٠ في مدينة رينوسا الواقعة على الحدود بين الولايات المتحدة والمكسيك، بعد فحص حالته غير الطبيعية المستمرة منذ ثلاثة أيام. وقالت صحيفة «ديلي ميل» البريطانية: إن الرجل تناول المنشطات الجنسية للثيران، عندما كان يخطط لعلاقة حميمية مع امرأة تبلغ من العمر ٣٠ عاماً. وقال الأطباء: «لقد أخذ منشطاً جنسياً اشتراه في فيراكروز، يستخدمه عادة المزارعون في تلك المنطقة لتثقيث الثيران للتلقيح».

## معتصم النهار مع هيفاء وهبي



الموطن

انضم الممثل السوري النجم معتصم النهار إلى مسلسل «أسود فاتح» إلى جانب الفنانة اللبنانية هيفاء وهبي، على أن ينطلق التصوير اليوم في بيروت.



## من دفتر الوطن

### الحياة خارج الصندوق

عبد الفتاح العوض

الحكيم... يقول الحكيم أو الجزء الحكيم منك: حياتي مجرد صندوق مغلق تعلمت فيه كيف يسير المرء بخطوط مستقيمة.. مجرد روتين اعتيادي فيه الكثير من الملل وكل ذلك لأني أفضل السلامة والسكينة وأخشى أسنة الناس. الجزء الحكيم منك يقول: أخشى المغامرة والتجاسر على المجتمع والخروج عن النص. عندما أنظر إلى أولئك المغامرين الذين فعلوا أشياء تثير الإعجاب أتمنى لو كنت واحدا منهم. طلالاً أثار إعجابي الأشخاص الذين لا يشبهونني نسميهم المغامرين أو المجانين أو أي اسم آخر لا يقترب من الحكمة والتغل. شيء ما يغريني بالجنون، ثمة شعرة بينه وبين العبقرية.. يكاد يقول الجزء الحكيم منك، الجنون تاج على رؤوس العباقرة لا يراه إلا الحكماء. المغامرون هم جزء من التمرد على النمطية التي يحياها كثير من الناس، هم أولئك الذين يصنعون الفارق.. هم أولئك الذين بدؤوا كتابة أسطورتهم عندما كتب الآخرون سطرهم الأخير. الجزء الحكيم منك يحظى بالاحترام والقبول ويضفي على حياتك وقاراً خاصاً وهندواً مميّزاً وهيبة خاصة. هذا الجزء يغريك بالجلوس خلف النافذة في اليوم الماطر، فيقول: كم هذا الطقس ساحر! لكنه لا يجرد على المشي تحت المطر.. على حين الجزء الذي يستهويك هذا الذي يتبادىك أن تعال لترقص مع العواصف. كثير من الأحيان جزوك الحكيم يشعر بالسأم والتغل في داخله، وجزوك الآخر يريد أن يبيض على كل ما هو رتيب وعمل وعقل!!

التصف الجنون الجزء الآخر منك يقول أنا يا سيدي لا أعيش حياة... بل معركة. الحكماء لا يعرفون أن الجنون هو حزن كفى عن التطور. خلقت كما لو كنت أبحت عن شيء ما في مكان ما لا يصل إليه الناس. يوماً أغرد خارج السرب. أشعر أنني منبوذ لأنني أكاد أحطم كل شيء يفكر به كل من حولي، حتى الذين أحبهم ويحبونني لا أجد معهم السلام.. وكيف أجد معهم السلام، ولا أجد حتى معك أنت شريك في نفسي. كل الأفكار التي أعتاد عليها من حولي - ومنك يا نصفي العاقل - لا تعجبني، وأنظر إليها كما لو كانت أصناماً يجب تحطيمها. بودي في كثير من الأحيان أن أعيش هذه الحياة المألوفة بالسكينة والسلام الداخلي والسلام مع الآخرين ومعك. حلمي لو كان بالإمكان أن أتحول إلى شخص يعيش يومياته كما لو كانت مسلسلماً معاداً تعرف تفاصيله فلا نصاب بالهشمة من أي شيء. هذه الحياة المجنونة التي أعيشها ليست ممتعة ولا مريحة.. وجل ما يبحث عنه الناس في حياتهم هو تلك اللحظة التي يطمنون بها على أنفسهم، فيما أعيش «على قلق كأن الريح تحتي»!! الجزء الآخر منك يصرخ فيك يوماً أن أنقذني منك.. أفقدت بشدة هذا التماسك الطبيعي مع الناس أكاد لا أضحك لنكاتهم وأكاد أشعر أنني أبحث بلغة غير لغتهم فلا أفهم عليهم ولا يفهمون علي. أنا يا سيدي غريب في هذا العالم.. غريب عن من حولي وغريب حتى عنك يا جزءاً من نفسي، فمعظم ما أفكر فيه يكاد يبقى حببياً داخلي.. أحلامي وأفكاري في مكان.. وأنت يا جزئي الحكيم في مكان آخر. السعادة التي أتشدها لا تلتقي أبداً مع نمط حياتي الصاحب.. أراها تجلس وترافق أولئك الذين يعيشون بهوياً وبانسجام مع أنفسهم ومع الآخرين. - من أنت؟ يمكنك أن تواجه نفسك وتسالها أي الجزئين منك أكثر قوة... هل عشت الحياة التي أردتها أم تلك التي أريدها المجتمع، أو تلك التي أريدها القدر... أو ربما عشت ولم تحي؟ في القرآن الحياة طيبة، أما العيش فيكون ضحكاً! -تطبيق عملي: الجزء الحكيم قال أكتب عن أداء الحكومة وسعر الصرف وبطاقة الأذكاء، الجزء الجنون قال لا أمل!!

أقوال:

- نحتاج بعض الجنون في حياتنا العاقلة.  
- أولئك الذين يعيشون خارج المسحات العقلية استملاعو أن يخفوا جنونهم بشكل أفضل.  
- حين يسود الصمت فهناك قلب كسر بطريقة ما.  
- قمة الضعف أن تلبس حذاء بؤلك لأنه يعجب الناس.

## شلال يتحدى

### الجاذبية وتتدفق مياهه نحو الأعلى

وكالات

سجل شاهد عيان لحظات لا تصدق تتدفق فيها مياه شلال في ظاهرة نادرة شكّلت فيها مياه البحر دوامة صعدت إلى الأعلى على طول جدار الهاوية. وتمكن سامي جاكوبسن «٤١ عاماً، من التقاط هذه اللحظات المذهلة، عندما كان يسير على طول منحدرات في جزيرة فارو، ورأى كيف أن دوامة من المياه صعدت إلى أعلى المنحدر. وشاهد دوامة الماء التي تسلفت جدار المنحدر والذي يبلغ ارتفاعه نحو ٤٧٠ متراً، وتسللت إلى القمة. وقال خبراء الأرصاد الجوية: إن هذه الظاهرة المذهلة عبارة عن شاهقة مائية، وهي عمود من الهواء المختلط مع المياه على شكل كتلة سحابية عمودية دائرية، والتي تتشكل مثل إعصار فوق الماء عندما تدير حافة الجرف الريح على شكل دائرة، وأشار إلى أنه في المنطقة المجاورة هناك العديد من الأنهار الصغيرة التي تتحدى الجاذبية في الظروف العاصفة، ويندفع الكثير من مياه البحر نحو الأعلى لتصل إلى القمة. ووصف غريغ ديهورست، كبير خبراء الأرصاد الجوية، هذه الظاهرة بأنها مذهلة، قائلاً: «بالنسبة لنا هنا في مركز العمليات، يبدو الأمر كأنه شاهقة مائية أو عمود مائي، والذي يشبه إلى حد ما الإعصار ولكنه يتشكل فوق الماء».

## يحيى الفخراني يعود إلى السينما



وكالات

بعد ٢٢ عاماً غاب فيها الفنان المصري يحيى الفخراني عن السينما، كشف المؤلف وحيد حامد، عن تعاونه مع الفخراني في فيلم جديد يحمل اسم «الصحبة الحلوة». وصرح أنها في مرحلة التحضيرات حالياً، حيث وقع الفخراني على العمل، مشيراً إلى أنه لن يتم الإفصاح عن أي تفاصيل تخص الفيلم إلى حين الوقت المناسب.

## جمل يؤخر قطاراً

تأخر القطار القادم من طشقند إلى موسكو لمدة ٤٤ دقيقة، بسبب جمل رفض إفساح الطريق لقطار الركاب وراح يركض أمامه. وقال سائق القطار في مدونته: «ركض الجمل أولاً بسرعة ٢٢ كيلومتراً في الساعة، ثم صار يركض بنحو ١٣ كيلومتراً في الساعة، أنا خائف أن يسقط على القضبان ويسد الطريق». وقام سائق القطار بتصوير مقطع فيديو أظهر تصرف الحيوان الجموح ونشره على شبكة الإنترنت وذلك بالقرب من محطة كيفاش بأرياف أستراخان بجنوب روسيا حيث لم يستجب الجمل إلى زمر أطلقه السائق واستمر في الركض أمام القطار، ثم تعب وانتقل بعيداً عن الطريق، تسببت منازيرته في تأخر وصول القطار إلى موسكو ٤٤ دقيقة.

## نال البراءة بعد ٢٠ عاماً في السجن

وكالات

أخيراً.. سمح للمواطن الأميركي، جيرى توماس «٦٢ عاماً»، من ديترتوت بالذهاب إلى منزله، إثر إعلان براءته بعدما أعلن مكتب المدعي العام إسقاط التهمة. وكان قد أدين بالاعتداء على امرأة ومحاولة قتلها عام ١٩٩١، وحاول إثبات براءته طوال هذا الوقت، أثناء قضاؤه عقوبة عن جريمة لم يقرها. قام بمساعدة جيرى في إثبات براءته كليات الحقوق في جامعات ميتشيغان ونيويورك، حتى أقرت وحدة نزاهة الإدارة التابعة لمكتب المدعي العام لمقاطعة وبين في النهاية بإسقاط التهمة. وقالت جين بوشن من مشروع البراءة الذي ترعاه كلية الحقوق «كارودوزو» بجامعة شيفها: «لو أجرت الشرطة تحقيقاً وافياً آنذاك منذ ٣٠ عاماً، لما تم القبض على توماس في المقام الأول». كانت ضحية الاعتداء قد صرحت بأنه وقع الاعتداء عليها أثناء وجودها في سيارة خارج المتجر عام ١٩٨٧، ثم تعرفت على توماس بعد هذا التاريخ بعامين. ولم يكن لدى الشرطة دليل مادي واحد ضد توماس، ولم يكن هناك أي شهود آخرين على الواقعة. عقب المحاكمة، علق توماس الذي حصل على حريته بعد ٣٠ عاماً: «أنا ممتن وسعيد للغاية لأنني سأعود أخيراً إلى منزلي وإلى عائلتي». وتابعت: «إن مشروع البراءة وافق على متابعة القضية عام ٢٠١٠، وعلم الفريق من بين أمور أخرى، أن الضحية كانت في سيارة صغيرة ماركة فورد إسكورت عام ١٩٨٧، وكان توماس طوله ٦ أقدام و٣ بوصات، ويزن ٢٤٠ رطلاً في ذلك الوقت، التقطنا صوراً لشخص بنفس الحجم والقوام في تلك السيارة، ومن السخف الاعتقاد أن توماس كان هو المعتدي». من جانبه علق المدعي العام: «من الواضح جداً، أن توماس يستحق محاكمة أخرى بعد اكتشاف أدلة جديدة». إلا أن وفاة الضحية، لن تمكن مكتب المدعي العام في مقاطعة وبين من إعادة المحاكمة.

## ريم البارودي تنهار بالبكاء على الهواء



وكالات

خلال حلولها ضيقة على أحد البرامج، دخلت الممثلة المصرية ريم البارودي بنوبة من البكاء بسبب الممثلة المصرية الراحلة ميرنا المهندس، وأشارت إلى أنها نادمة على الخلاف معها حيث كانت واحدة من أقرب صديقاتها، لافتة إلى أن الخلافات كانت بسيطة ولا تستحق. وأكدت أن الراحلة لم تتوف بالسرطان بل بمرض نادر جداً، مؤكدة أنها تزور ضريح المهندس من حين إلى الآخر وتبوح لها بأسرارها.

## إمام مسجد يكتشف أن زوجته رجل بعد الزفاف

وكالات

اكتشف إمام مسجد في أوغندا بعد أسبوعين من الزواج أن زوجته ما هي إلا رجل يمارس كل أشكال النصب والاحتيال. ونقلت وسائل إعلام محلية، عن الشيخ محمد موتوبا، إمام مسجد نور في منطقة كيونجا أنه كان يبحث عن امرأة ليتزوجها، والتقى فتاة ترتدي الحجاب، أعجبته وحين طلب منها الزواج وافقت، ولكنها قالت إنه لا يمكن الدخول عليها شرعاً إلا بعد دفع المهر لخالتها. وبعد انتهاء أسبوعين وتسلم خالتها المهر زعمت أنها في فترة الحيض ولا يجوز الدخول عليها. وفي أحد الأيام شاهد أحد الجيران العروس وهي تقفز فوق جدار يفصل بين منازلهم، أثناء محاولة سرقة الأجهزة الكهربائية وأدوات الطهي وقام بإبلاغ الشرطة، التي ألفت القبض على الزوجة. وقال إسحاق مويجيرا، ضابط التحقيقات الجنائية في مقاطعة كيونجا: بعد الفحص الشامل، والتأكد من أن السيدة ذكر، تم إبلاغ زوجها الذي كان مرافقها إلى مركز الشرطة، ولم يكن مصدقاً وطلب من الشرطة السماح له بالتأكد بنفسه.. وعندما تأكد من ذلك حينها رفع شكوى اتهام فيها زوجته الذكر بالنصب عليه، وتزويره في الأوراق الرسمية، والاتحال صفة سيدة، حتى يتمكن من الحصول على أمواله.