

الزير سالم يستمر..

الوطن

يستمر طلاب المعهد العالي للفنون المسرحية في تقديم عرض «الزير سالم» المأخوذ عن الفريد فرج ومدوح عدوان بإشراف وإخراج الأستاذ القدير حسن عويتي وبمعاونة الفنانة رنا كرم وأسامة تيناوي لأيام قادمة وذلك في دار الأسد للثقافة والفنون بدمشق.

مواد غذائية تجعل الإنسان أكثر سعادة



إكالات

كشف خبراء الطب في مستشفى مايو بولاية أريزونا الأمريكية، مواد غذائية قادرة على تحسين الصحة النفسية للإنسان بعد تناولها. وينصح الأطباء بتحسين المزاج، بتناول البقوليات والأسماك والمكسرات والبروكلي والسبانخ والبيض، فتحوي على أحماض أمينية من ضمنها التربتوفان، المهم والضروري للحفاظ على توازن هرمون السيروتونين في الجسم، علاوة على أن التربتوفان مهم للإنسان للنوم الطبيعي واليقظة. وبالنسبة للسبانخ والبروكلي، فهما غنيان بحمض الفوليك، الذي في حال نقصه بالجسم يسبب اضطراب النوم والاكتئاب. واستناداً إلى هذا، يؤكد الخبراء أن هذه المواد تساعد فقط على تحسين المزاج والحالة النفسية لذلك عند ظهور أعراض الاكتئاب يجب قبل كل شيء مراجعة الطبيب الاختصاصي.

هكذا نتصرف في ظروف انخفاض الضغط الجوي

إكالات

ينصح الدكتور بوريس مينديليفيتش، الأشخاص الذين يتأثرون بتقلبات الطقس في أيام انخفاض مستوى الضغط الجوي، عدم القيام بجهد بدني كبير ومراقبة ضغط الدم وتهوية الغرف.

وقال في حديث لوكالة نوفوستي الروسية للأنباء: «بالطبع ليس هناك دواء عام لعلاج حالات التحسس من التقلبات المناخية، ولكن عند الشعور بأي حالة مرضية مثل الصداع وطنين في الأذن وصداع نصفي، يجب قياس مستوى ضغط الدم وعند الضرورة مراجعة الطبيب».

وأضاف: «من الضروري في هذه الحالة تجنب القيام بمجهود بدني أو تخفيضه قدر الإمكان، مع تهوية المكان بين فترة وأخرى وعدم الإفراط في تناول الطعام. ويجب على الأشخاص الذين يتمتعون بصحة جيدة ألا يولوا اهتماماً خاصاً بتقلبات الطقس، لأن الاهتمام المفرط قد يؤدي إلى اضطرابات نفسية وعصبية».

وأشار الدكتور، إلى أن الأشخاص الأصحاء، قد لا يشعرون مطلقاً بتقلبات مستوى الضغط الجوي. ولكن الذين يعانون من أمراض مزمنة وبالأخص أمراض القلب، يعيشون أياماً صعبة في ظروف انخفاض مستوى الضغط الجوي، الذي قد يؤدي إلى انخفاض مستوى ضغط الدم عند من يعاني ارتفاعه، أو قد يؤدي إلى ارتفاعه أكثر.

كرم الشعرائي بين السينما والدراهما



الوطن

الممثل السوري الشاب كرم الشعرائي في أحد مشاهد فيلم «عنها»، في وقت شارك هذا العام بأربعة أعمال درامية هي «حرمكم ٢» و«الجوكر» و«ببساطة ٢» و«مقابلة مع السيد آدم».



من دفتر الوطن

حوار هاتفي بين عالمين!!

عصام دري

اتصلت بشقيقي المقيم في إسبانيا منذ أوأخر السبعينيات من القرن الماضي كي أطمئن عن حاله وأحواله والصحة وما إلى ذلك، لكنني أردت الاطمئنان عليه بشكل أفضل فسألته سؤالاً مباشراً: هل عندك أسطوانة غاز؟

لم يفهم سؤال، فشرحت له المقصود، ونكرته بأننا كنا نشترى تلك الأسطوانة عندما كان في سورية بثلاث ليرات على ما أنكر، فاستغربت سؤالاً وسألني ضاحكاً: أما زلت تتبعون هذا الفولكلور؟ فالعالم نسق تلك الأسطوانات وصار الغاز يأتي إلى المنازل بالأنابيب كالمياه على سبيل المثال؟

وتجرت وسألته مرة أخرى: كيف حال التقنين عنكم؟ فانفجر ضاحكاً وقال: قبل مغادرتي أرض الوطن أتذكر أن وزارة الكهرباء فرضت تقنيناً بشكل من الأشكال، لكنني لم أتصور أن يظل هذا التقنين ونحن في القرن الحادي والعشرين.

هذه المرة أنا الذي استغربت، وسألته: يعني أنكم بلا تقنين ولا أسطوانات غاز ولا بطاقة ذكية، روحوا تضربوا «أنثو وه العيشة».

عفاً، هل قلت البطاقة الذكية؟ سألتني شقيقي، فأصابني الدهشة، فهل يوجد شخص في المعمورة لا يعرف البطاقة الذكية، وما أدراك ما البطاقة الذكية؟

قلت له: هي شبيهة ببطاقات الدفع الإلكترونية عنكم، أي البطاقة المغنطة التي تسحب بواسطتها أموالاً من الصرافات وتدفع ثمن مشترياتك من السوبر ماركت والمولات وغير ذلك.

وهل تسمونها البطاقة الذكية؟ أحبته بالإيجاب، فسألني: وما الفوائد التي تجنونها من هذه البطاقة غير تلك التي نعرفها هنا وفي بقية دول العالم؟ هنا قررت أن أشرح له فوائد كل الغرائب التي تتمتع فيها على طول الوقت، فقلت له: اسمع يا رعاك الله، على طريقة الجبرمي:

البطاقة الذكية نخلها كالبقرة، ونستخرج منها السكر والأرز والشاي، وقریباً ستوفر لنا الزيت والسمنة والمعلبات، إضافة إلى المازوت والغاز والبنزين و مواد أخرى ما أنزل الله فيها من سلطان.

أما فوائد فقدان أسطوانة الغاز فعد على أصابع اليمين ما يأتي: فأولاً حبيبتي أنت - كما يقول الشاعر نزار قباني - فأنت ستلاحق أسطوانة الغاز وكأنها حبيبتك، من شارع إلى آخر، ومن موزع إلى آخر، وهي تسوق عليك الدلال كما يغني محمد فوزي! وهذا اللف والدوران سينشط بورتك الدموية باعتباره رياضة سباق المسافات الطويلة فيحف وزنك ويطير عقلك، والمجانين في نعيم!

أما فوائد تقنين الكهرباء فأكثر من أن تعدد، منها أنك ستنام مبكراً بسبب انقطاع التيار الكهربائي، وهناك نصيحة طبية تتحدث عن فوائد النوم باكراً، وليس صحيحاً ما جاء على لسان الشاعر(فما أطال النوم عمراً ولا قصر في الأعمار طول السهر) لأن الدراسات الحديثة تؤكد أن قلة النوم تقصر الأعمار، وحكومتنا حريصة على طول أعمارنا، وقطع التيار الكهربائي دليل أكيد على ذلك، ومن الطبيعي أن قطع التيار الكهربائي على فترات على المواطنين يرسي فيما يرسي إلى توفير الطاقة لاستخدامها في المشاريع الحيوية التي يعود ريعها على المواطنين أجمعين.

أما تقنين وتقليل المواد التلويثية فالغرض منه الحفاظ على الصحة في ظل البدانة والسمنة المرتفعة بشكل كبير بسبب النهم والشراهة، ..

ولم أكمل كل الفوائد حتى بادر شقيقي من مدريد وهتف بأعلى صوته: فعلاً نحن محرومون هنا، سأحجز بأقرب طائرة لأتمتع بما احتكرتم من متع الحياة.. إلى اللقاء عند بيع الغاز!

حيلة غريبة للتهرب من فاتورة الفندق

إكالات

يبدو أن قدرة الإنسان على الخداع ليس لها حدود، فهو قد يلحق أضراراً بأي شيء من أجل أبسط الأمور في بعض الأحيان، فالنتيجة المهمة بالنسبة إليه هو أن يحقق مراده، رغم أنه يدرك في كثير من الأحيان أنه معترض لأن يتم اكتشافه في أي لحظة وأي وقت، وأحدث مثال على ذلك الأميركي ريان سنيتل سنيت، من ولاية يوتا الأميركية، حيث يواجه تهماً جنائية بعد حصوله، متلبساً باستخدام القوارض، مثل الفئران، للحصول على إقامة فندقية مجانية. واعترف سنيت، البالغ من العمر ٣٧ عاماً، بإطلاق قوارض في ٣ فنادق مختلفة على الأقل، من أجل تقديم شكوى بشأن المخوقات المزعجة، والحصول على تعويض بفرقة مجانية، ويقوم سنيت بحجز غرف فندقية، ثم يطلق القوارض بمجرد وصوله إلى الغرفة، ويقوم بعدها بالاتصال بموظفي الفندق ويشكو من انعدام النظافة، ويشير إلى الحالات إلى القوارض نفسها. وبعدما يقدم شكواه إلى المسؤولين في الفندق، يطلب إعفاءه من دفع تكاليف الإقامة. ولجأ سنيت إلى هذا التكتيك عدة مرات في المنطقة، ومع ذلك ليس من الواضح تماماً كيف تم اكتشاف حالات الخداع أخيراً، ولكن الشرطة قالت إن سنيت و«عصابته من القوارض» تسببا في إلحاق أضرار في العديد من غرف الفنادق.

باسمة تعزل الفن لخدمة الرب

إكالات



اتخذت الفنانة اللبنانية ياسمة قرارها النهائي باعتزال الغناء رسمياً بعد سلسلة من النجاحات تلت مرحلة اشراكها في برنامج «استوديو أبرزها حلم الطيور، شو عيال، عدي سؤال، كذب بكذب، وغيرها. وأعلنت اعتزالها الفن لخدمة الرب فكتبت: «أعلن اعتزالي للفن لأحبابي، لأخدم الرب من كل قلبي وفكري ونفسي، شكراً ربي يسوع لأنك أعلنتني مشيقتك».

شيخوخة مبكرة لدى طفلة تؤدي لوفاتها

إكالات

توفيت في أوكرانيا طفلة تبلغ من العمر ثماني سنوات، كانت مصابة بمرض متلازمة بروجيريا، وهي الشيخوخة المبكرة. ومن المعروف أن الهيكل العظمي لا ينمو لدى المصابين بهذا المرض الوراثي، على حين تتضخم وتكبر الأعضاء الداخلية والدماغ. وتفيد المصادر الطبية، بأن الطفلة المذكورة تعرضت لعدة سكتات دماغية، وعانت الإصابة بالشلل الجزئي في الأطراف ٤ مرات، وتوفيت من إخفاق عضوي. وتم تسجيل نحو ٣٥٠ حالة بروجيريا في العالم، وفي أوكرانيا، كانت الطفلة المتوفاة، الوحيدة التي عانت هذا المرض.

استعدادات خاتماً

بعد فقدانه ٤٧ عاماً

إكالات

لا شك أن الحياة تحفل بالأمور الغريبة، فكثيراً ما نسمع عن شخص استلم بطاقة بريدية أرسلت قبل عشرات السنن، أو رسالة وضعت في زجاجة والقيت في البحر قبل عقود.

لكن ما حدث كان أغرب بعض الشيء، فأن فقدت خاتماً قبل ٤٧ عاماً في مدينة أميركية، ثم يعثر عليه في غابة في فلنلندا، فهو أمر غريب حقاً.

هذا ما حدث فعلاً مع ديبرا، البالغة من العمر حالياً ٦٣ عاماً، التي فقدت خاتم التخرج الخاص بصديقتها ثم زوجها لاحقاً، في مدرسة بمدينة بورتلاند بولاية ماين الأميركية عام ١٩٧٣.

فقدت ديبرا الخاتم في بورتلاند عندما كانت طالبة في مدرسة مورش الثانوية.

وبمرور الوقت، نسيت ديبرا أمر الخاتم كلياً، قبل أن يعثر عليه باحث فنلندي عن المعادن، مدفوناً على عمق ٢٠ سنتيمتراً في غابة بعد ٤٧ عاماً.

ويعود الخاتم إلى زوج ديبرا الراحل شون ماكينا، الذي كانت تواعده عندما كانا في المرحلة الثانوية وفي الجامعة، ثم تزوجا وظلا كذلك إلى أن توفي عام ٢٠١٧، أي بعد ٤٠ عاماً.

وقبل أن يلتحق بالجامعة، أعطى شون الخاتم إلى ديبرا، لكنها نسيت بالصدفة في أحد مراكز التسوق في بورتلاند. وأشارت ديبرا إلى أنها أجهشت بالبكاء عندما وصل الخاتم إلى منزلها في برونزويك بواسطة البريد، الأسبوع الماضي. وقالت: «إنه أمر مؤثر للغاية في هذا العالم الذي تزداد فيه حالة من السلبية، أن يتقدم أشخاص طبيون ويبدلون جهداً ما، هناك أشخاص طبيون في العالم، ونحن بحاجة إلى المزيد منهم».

وكانت صحيفة «السا سانومات» الفنلندية أفادت، في خبر لها في كانون الثاني الماضي، أن ماركو سارينين، وهو عامل في مجال الصناعات والرقائق المعدنية، عثر على الخاتم على حين كان يبحث عن معادن ثمينة باستخدام كاشف معادن في متنزه ببلدة كارينا، وهي بلدة تقع في الجنوب الغربي من فنلندا.

وعبر سارينين عن سعادته البالغة بعد العثور على الخاتم، الذي نقشت عليه عبارة «مدرسة مورش الثانوية».

وبادر سارينين إلى الاتصال برابطة خريجي المدرسة، وتم تحديد شون بوصفه صاحب الخاتم، الذي نقش عليه أيضاً تاريخ التخرج عام ١٩٧٣، والاختصار «ش م»، الذي يرمز إلى شون ماكينا.

إيما ستون: وشم الطائر احتفاءً بأمي



إكالات

أكدت الممثلة الأميركية إيما ستون (٣١ عاماً) أن أمها هي أهم شخص في حياتها، وهي السبب في شهرتها ونجاحها وسعادتها في الحياة. وأشارت إلى أنها احتفلت بشفاء أمها من السرطان برسم وشم ساق طائر، دلالة على أغنية «الغراب» لفريق البيتلز التي تعشقها وأمها، منوهة بأنها عاشت أياماً عصيبة حتى شفيت أمها من المرض الخبيث.

٢٠٢٠ سنة كيبسة

إكالات

سنة ٢٠٢٠ من السنوات الكيبسة لأن شهر شباط فيها يأتي ٢٩ يوماً حيث تتم إضافة يوم زيادة للسنة لتصبح ٣٦٦ يوماً بدلاً من ٣٦٥.

وأوضح نائب رئيس الجمعية الفلكية السورية المهندس عبد العزيز سنوبر في تصريح لـسانا، أن الأرض تدور حول الشمس مرة واحدة كل ٣٦٥.٢٤٢٣ يوماً وهذه الزيادة على ٣٦٥ تتراكم لتصبح يوماً كل أربع سنوات تتم إضافته إلى شهر شباط ليصبح ٢٩ يوماً بدلاً من ٢٨ يوماً كما كان في السنوات الثلاث السابقة.

ويتم حساب السنوات الكيبسة حسب سنوبر وفق الآتي: «جميع الأعوام تعتبر ٣٦٥ يوماً ما عدا الأعوام الكيبسة فهي ٣٦٦ يوماً وهي الأعوام التي تقبل القسمة على ٤ مثل ٢٠٠٨ و٢٠١٢ و٢٠١٦ و٢٠٢٠».

وأضاف: بما أن الزيادة على ٣٦٥ يوماً ليست ربع يوم بالضبط فإن هذا يؤدي إلى زيادة قدرها ١١ دقيقة تقريباً كل عام، ومن ثم يؤدي إلى تراكم ٧٣.٣ ساعة (ثلاثة أيام تقريباً)، كل ٤٠٠ سنة ويمكن تصحيحه بتعطيل ٣ أيام كيبسة كل ٤ قرون.

ويعطى اليوم الكيبس حسب سنوبر في السنوات التي تقبل القسمة على ٤٠٠ أما التي تقبل القسمة على ٤٠٠٠ فيتم فيها احتساب اليوم الكيبس..

فمثلاً رؤوس القرون ١٧٠٠ و١٨٠٠ و١٩٠٠ و٢٠٠٠ ليست كيبسة فكلها لا تقبل القسمة على ٤٠٠ على حين رؤوس القرون ١٦٠٠ و٢٠٠٠ و٢٤٠٠ تعتبر كيبسة فهي تقبل القسمة على ٤٠٠.

ويتناول السوريون حدث السنة الكيبسة ببعض المزح والمرح في أحاديثهم وفق سنوبر حيث يعتبرون أن هناك خاسرين في السنة الكيبسة -الأول هو الموظف الذي يعمل يوماً كاملاً من دون مقابل والثاني الذي ولد في هذا اليوم حيث يقدم الهدايا لأصدقائه كل عام بأعقاب ميلادهم لكنه يتلقى الهدايا كل أربعة أعوام.