

نيكول سابا: تعلمت أن أضبط انفعالاتي



وكالات

وجهت النجمة اللبنانية نيكول سابا نصيحة لابنتها بأن تكون أكثر قوة وصلابة في حياتها حتى تتمكن من تحصين نفسها بشكل كبير للتغلب على الصعوبات التي تواجهها.

وأضافت إنها تملك مع زوجها الممثل يوسف الخال عواطف كبيرة وإحساساً عالياً بالأشياء التي تدور حولهما، في ظل قصة الحب الكبيرة التي تربطهما معاً. ولقنت إلى أنها تعرضت لخذلان كبير من أصدقائها، وقررت ألا تريد أن تعيش صدمات أخرى وجديدة، لكنها تعلمت أن تضبط انفعالاتها وعواطفها بشكل أكبر. وأشارت إلى أن أجمل صفة تراها بنفسها هي عفويتها وتلقائيتها، وقول رأيها بكل صراحة، بينما أكثر الأمور التي يمكن أن تكون مصدر إزعاج لها هو الشائعات التي تطول الفنان في الموت.

«أول رقصة» جديد سامر كابرو

الوطن

أطلق الفنان السوري سامر كابرو أغنية جديدة عبر قناته على اليوتيوب وعبر وسائل التواصل الاجتماعي والعديد من التلفزيونات والإذاعات بعنوان «أول رقصة» صورها على طريقة الفيديو كليب في مصر، وهي من ألحان مهند الأيوبي وتوزيع وماسترينغ فادي جبجي وكلمات كابرو نفسه.

وتحكي الأغنية مشاعر الرجل تجاه محبوبته في لحظة حب حيث يطلب منها أن ترقص معه أول رقصة كعروسين وحبيبين.

وكان كابرو قد بدأ حفلات الموسم الحالي في لبنان وبلجيكا وألمانيا، ويستعد لتسجيل صوته على عمل جديد باللغة السريانية وعمل آخر باللغة الإنكليزية وعمل ثالث باللهجة السورية الجزراوية حيث سيتم إطلاق هذه الأعمال تباعاً.

ميسون أبو أسعد بإطلالة لافتة



الوطن

نشرت النجمة السورية ميسون أبو أسعد صورتين من إطلالتها الصيفية الأولى هذا العام بفرسان وردية لافتة ومتميز، بدت من خلاله غاية في الأناقة والجمال وعلقت: «أدخل الصيف ببقعة وأناقة».

من دفتر الوطن السمكة الذهبية!

عصام داري



أضربت بعض الوقت وأنا أراقب سمكة ذهبية تسبح في «قفصها الزجاجي» الذي يسمونه: حوض السمك والذي لا يتجاوز طوله المتر وعرضه سنتيمترات قليلة. حركة دائمة: تتجول من اليسار إلى اليمين، ومن الأعلى إلى الأسفل، وكأنها في سعي دائم لتغيير مسار حياتها، أو هي تريد إضاعة الوقت بالرياضة -مثلاً- أو ملء الفراغ الذي تعيشه في هذا الصندوق الزجاجي الجميل!

سالت نفسي: ما الفرق بيني وبين هذه السمكة؟ بل ما الفرق بينها وبين مئات آلاف الناس الذين يدورون ويلفون ويسعون في كل الاتجاهات طوال عمرهم؟ أنا -على سبيل المثال- أخرج من غرفة النوم إلى الصالون، وربما من هناك إلى المطبخ لإعداد فنجان من القهوة، وأعود إلى الصالون، لكنني أشعر أن الشرفة هي المكان الأفضل لتناول القهوة، وهكذا.

المساحة المسموح لي بالتجول فيها قد تعادل مساحة حوض السمك، هذا إذا أخذنا بالحسبان الفرق بالحجم بيني وبين سمكتي الذهبية، فهي -مثلي- لكنها لا تمتلك غرفة نوم ولا صالوناً ولا شرفة، لذا هي تقوم بجولة دائمة بين الناعورة الصغيرة التي تطلق فقاعات الهواء في الحوض وبين الأصداف والحصى الملون، وتهبط أحياناً نحو الأعشاب الصناعية الموجودة بغرض تزيين الحوض، لكنها لا تلقي التحية على سمكة «الزبال» الموجودة في أسفل الحوض، فهي سمكة ذهبية والأخرى مجرد زبال ليس إلا! هل يوجد غرور وتنمر أيضاً حتى في عالم الحيوان؟ هل تعرف سمكتي الذهبية أنها في سجن من زجاج، كما أننا في سجون من إسمنت وحديد وطنين وصفيح؟

كلنا في سجون واسعة نعيش، نستجدي لحظة حرية، لكننا لا نعرف أين تصرف، ولا نعرف ما إذا ستفعل لو حصلنا على تلك اللحظة؟ نسعى من أجل كسرة خبز وحبتي زيتون، والستر من الله، بينما تسعى الأسماك في معتقلاتها الزجاجية إلى نثقة طعام تلقى لها وتراقب نهمها وسرقة تلقفها للفتات، نحن نتسلى بالمشهد، وهي تعيش بكل حواسها ومشاعرها، فهو حياتها كلها.

تصوروا.. السمكة مثلنا تحتاج إلى الكهرباء لتشغيل أجهزة تزويد الماء بالأكسجين، ونحن نحتاج إلى الكهرباء لتزويد حياتنا بالطاقة والدافء وتشغيل جملة آلات عدة نستخدمها في كل دقائق حياتنا. متطلبات السمكة بسيطة جداً، وطلبات المواطن بسيطة وصغيرة كذلك، فهو يحتاج إلى خبزه كفاف يومه، وبعض الضروريات لحياة كريمة تليق بمواطن في دولة محترمة، ولأنها كذلك فهي تحترمه!

ليست معجزة أن يحصل المواطن على ما يحتاج إليه من دون أن يشعر بالضغوط، ويبدل جهوداً فوق طاقته، وهناك من تبرع بالعمل من أجل هذا المواطن، لكننا نشعر أحياناً أن السمكة تحصل على ما تحتاجه أكثر مما يحصل المواطن، ونحن لا نريد سوى المساواة!

أخذ التفكير بالسمكة مني وقتاً طويلاً، لكن أن أتحدث عن السمكة الذهبية ووضعها الاجتماعي والاقتصادي والفكري أفضل مليون مرة من الحديث عن معاناة الناس وعن الكهرباء والمحروقات والخبز والغلاء والباء، فقد ملّ الناس من هذا الحديث الذي أصبح يسيطر بالملق على ما سواه من الأحاديث.

وما الفائدة من الكلام إذا كان يذهب أراج الرياح ولا يسمعه أحد؟ لذا، أنصحكم بالاعتناء بأسماككم وعصافيركم وحماماتكم والابتعاد عن كلام الناس والوسواس الخناس، ونقطة آخر السطر.

هاتف جديد من «غوغل» قابل للطي

وكالات

تستعد «غوغل» لعرض هاتفها القابل للطي «بيكسل فولد» هذا الأسبوع ضمن فعالية خاصة بها، لكنها لم تكشف عن مواصفاته إلا أن مقطع فيديو ترويجياً قصيراً عرض الجهاز الشبيه لسامسونغ غالاكسي زد فولد.

وذكرت مصادر أن الهاتف سيأتي بشاشة قياس ٥,٨ إنش، قابل للطي بحيث تصبح مساحة العرض مساوية لجهاز لوحي ٧,٦ بوصة.

وستحرص «غوغل» على إضافة مفصل سيكون الأكثر متانة في عالم الهواتف القابلة للطي، وفيما يتعلق بعمر البطارية، تقول تسريبات إنها ستكون قادرة على جعل الهاتف يعمل لـ٢٤ ساعة، أو ٧٢ ساعة في وضع الحفظ الأقصى للطاقة.

الثقافة تتسلم شهادة إدراج اليونسكو صناعة العود على قائمتها



الوطن

تسلمت وزيرة الثقافة الدكتورة لبانة مشوح شهادة إدراج منظمة الأمم المتحدة للتربية والثقافة والعلوم (يونسكو) عنصر صناعة العود والعزف عليه في سورية على قائمة التراث الإنساني الثقافي اللامادي من وزير التربية دارم طباع.

تخلل تسليم الشهادة فقرات موسيقية تراثية أداها ١٠ تلاميذ عبر العزف على آلة العود من مدارس تربية دمشق.

يذكر أن منظمة الأمم المتحدة للتربية والثقافة والعلوم «يونسكو» أدرجت عنصر صناعة العود والعزف عليه في سورية على قائمة التراث الإنساني الثقافي اللامادي بعد قرار موافقتها عليه خلال اجتماع الدورة السابعة عشرة للجنة الحكومية الدولية لحماية التراث الثقافي اللامادي الذي عقد في العاصمة المغربية الرباط بين الثامن والعشرين من تشرين الثاني والثالث من كانون الأول من العام الماضي.

نصائح للتخلص من مشكلة الجوع الدائم

وكالات

ذكر خبير النظم الغذائية الدكتور مايكل أن تناول وجبات صحية تتضمن كل مجموعات الطعام الرئيسية ليس دائماً مهمة سهلة، وربما يكون من المغري في بعض الأحيان زيادة الكربوهيدرات بدلاً من البروتينات والخضراوات والفواكه، وهذا يؤثر في شعورنا بالشبع والجوع.

وأضاف: «يمكن أن يؤدي اتباع نظام غذائي فقير في الواقع إلى مشاكل الجوع المفرط، ما يعني أن يشعر المرء بالحاجة الدائمة إلى تناول الطعام حتى عندما يكون قد حصل بالفعل على ما يكفي من احتياجاته».

وأوضح أن عدم إدخال العناصر الغذائية الصحيحة في النظام الغذائي يمكن أن يؤدي إلى الإفراط في تناول الطعام والوجبات الخفيفة، ودعا إلى اتباع نظام غذائي، على غرار حمية البحر المتوسط، يتكون من الكثير من الأسماك والبقوليات والمكسرات والبذور والخضر وزيت الزيتون.

وأوضح أن إضافة الكثير من الخضراوات غير النشوية إلى كل وجبة ستساعد أيضاً على الشعور بالشبع لأنها مملوءة بالفيتامينات والمعادن.

وأكد أن هناك عوامل أخرى يمكن أن تؤدي إلى الشعور بالجوع على مدار اليوم، مثل عدم الحصول على قسط كاف من النوم، حيث يتأثر هورمونان في الجسم، هما اللبتين والجريلين بجودة وانتظام النوم، وهما مسؤولان عن تنظيم الشهية بشكل يومي».

واختتم نصائحه قائلاً إن شرب الكثير من الماء يعد أمراً حيوياً لتجنب الشعور بالجوع، لأنه ربما يحدث خلط أحياناً بين الشعور بالجوع والعطش، وهو ما يعني أن الشخص يمكن أن يتناول الطعام في الوقت الذي يجب أن يشرب فيه الماء حقاً.

سرقوا ٢٠٠ حذاء رياضياً ولكن!

وكالات

اقتحم مجهولون متجر أذية في مدينة هوانكاوي وسط البيرو، وسرقوا ٢٠٠ حذاء رياضياً من ماركات عالمية فاخرة، لكن تبين أن جميعها تناسب القدم اليمنى.

وبلغت قيمة المسروقات أكثر من ١٣ ألف دولار أمريكي، علماً أن هذه التقديرات جاءت من صاحب متجر الأذية.

ووثقت كاميرا المراقبة بالمتجر الجريمة، حيث أظهرت اللصوص وهم يخلعون القفل الساعة ٣,٣٠ صباحاً، ومن ثم هربوا بصناديق الأذية على دراجة ثلاثية العجلات.

وقالت الشرطة: «لقد جمعنا الأدلة من مكان الحادث، والغريب هو أن جميع الأذية التي سرقت تناسب القدم اليمنى فقط».