

الرحباني يعلن انتهاء القطيعة مع فيروز



إكالات

أعلن الفنان اللبناني زياد الرحباني عن عودة العلاقات إلى طبيعتها مع والدته الفنانة فيروز بعد قطيعة دامت سنوات، كما أعلن عن حفل فيروز في العام القادم. وقال: إنه يتواصل يومياً مع فيروز بعد سوء تفاهم وقع بينهما على خلفية إعلانه عن موقفها السياسي. واعتبر أن ما وقع مع فيروز هو مجرد سوء تفاهم استفاد منه أناس كثيرون.

مسرحية «الشعرات الذهبية» في حلب

الوطن

يقدم مسرح حلب القومي مسرحية «الشعرات الذهبية» من تأليف نادر عقاد وإخراج رضوان سالم، وتمثيل عيبر بيطار وسوسن إسماعيل وسمير الطويل ويسان عدس وأحمد مكراتي وسامر سالم ونور نجمي وطارق خليلي وحسان الفصيل، بدءاً من السابع من الشهر الجاري على مسرح دار الكتب الوطنية، السادة مساءً.

اتحاد الناشئين المصريين يشارك في معرض الكتاب في دمشق



إكالات

أعلن اتحاد الناشئين المصريين مشاركته في الدورة الثلاثين من معرض الكتاب الذي سيجري في مكتبة الأسد الوطنية في دمشق بين الـ٣١ من تموز والـ١ من آب المقبل.

ودعا الاتحاد دور النشر المصرية الراحبة في المشاركة في المعرض التقدم لتنظيم وترتيب إجراءات الشحن، موضحاً أن اتحاد الناشئين السوريين لن يبدخ جهداً في تأمين أي مساعدة للنشر المصري المشارك كما أن إدارة المعرض تسعى إلى تليل كل الصعاب التي تواجه مشاركة الناشئين المصريين وستعاون لإبراز حالة التعاون الثقافي السوري المصري.

مدرجات مشتعلة



إكالات

إحدى المشجعات اللواتي حضرن مباريات كأس العالم في روسيا وأشعلن المدرجات تشجيعاً وحماسة.

من دفتر الوطن

العناتون وأميركا

حسن م. يوسف



لو عثرت على مئة ليرة كلما قرأت تصريحاً لأحد (الزعماء) والمستزعمين (والقادة) والمستقوين في هذه المنطقة من العالم عن خذلان أميركا لهم لكتبت في عداد الأغنياء! والحق أن موشحات الخذلان ليست جديدة في دنيانا، كما لو أن كولومبوس لم يكتشف أميركا إلا كي يصيح هذا وذاك: «خذلتنا أميركا».

تقول قواميس اللغة إن الخائل هو ضد الناصر. وخذل الرجل صاحبه خذلاً: تخلى عن نصرته وعونه. والتخيل هو حمل الرجل على خذلان صاحبه وتثبطه عن نصرته.

بدأت الدندنة بموشحات الخذلان، في منطقتنا، منذ زمن بعيد. فقد ندن العرب موشح الخذلان في الربع الأول من القرن الماضي لأن الرئيس الأمريكي توماس وودرو ويلسون الذي أعلن إبان الحرب الكونية الأولى أربعة عشر بنداً للسلام على رأسها حق الشعوب في تقرير مصيرها، تراجع واعترف بحق بريطانيا في الانتداب على مصر وفلسطين والعراق كما اعترف ضمناً بانتداب فرنسا على سورية ولبنان.

وتعالت دندنة موشح الخذلان عندما تعمدت إدارة الرئيس هاري ترومان أن تكون أول وأسرع دولة تعترف بالكيان الصهيوني.

ولم تتوقف دندنة موشحات الخذلان في منطقتنا يوماً فعندما رتب أميركا الاتفاق بين شاه إيران وصادق حسين في الجزائر عام ١٩٧٥، وتركت الأكراد مكشوفين تحت رحمة صدام، استنجد البرزاني الأب بأميركا صائحاً: «مالذا تخليت عننا نحن حلفاءكم؟» فأجابه كيسنجر: «على الأكراد أن يعوا حقائق الحياة، إن أميركا دولة عظيمة لها مصالحها وليست جمعية خيرية».

إلا أن موشحات الندب والخذلان انتشرت على كل الصفات وتحولت مؤخراً إلى ممارسة يومية شديدة الانتشار، فقد أعلنت صحيفة الشرق القطرية في حزيران ٢٠١٤ أن «الإدارة الأميركية قد خذلت حلفاءها في المنطقة».

وعندما قام تنظيم داعش الإرهابي بإجراق الطيار الأردني معاذ الكساسبة عقب سقوط طائرته الحربية عام ٢٠١٥، قال مستشار ولي عهد أبو ظبي، في تغريدة له على تويتر، «... إن أميركا خذلت الإمارات والأردن».

وقد قال نائب قائد تجمع الضباط الأحرار في الجيش السوري (الحر)! العميد حسام العواك: «إن الجانب الأمريكي خذل الجيش السوري الحر والمعارضة».

وقبل فترة قرأت تصريحاً لشخص يقال إنه قائد فصيل من المعارضة السورية المعتدلة أو المعللة وراثياً التي رديتها أميركا، يدعى عمار الوافي قال فيه: «أميركا خذلتنا وأجبرتنا على التضرع للنصرة»، وبما أن هذا الوافي قد تضرع للنصرة والتضرع عادة يكون لله، أجد أنه لا بد لي من الإشارة إلى أن هذا الوافي هو وافي آخر ولا علاقة له، من قريب ولا من بعيد، بجلل قصتي «مغامرات الوافي».

حتى التيجاني سيسي، رئيس سلطة دارفور الذي صنعت أميركا سلطته أعلن مؤخراً: «أميركا خذلتنا!» أما الحاج ميثق التحويلات ميشيل كيلو فقد نشر مقالاً في الحادي عشر من تموز ٢٠١٦ عنوانه: «صديقنا أميركا ضحكت علينا!» وقد أضحكتني وصفه لأميركا بالصديقة وهو الذي يحمل على ظهره أرفشياً لا تأكله النيران من الكتابات المعادية لأميركا!

المضحك أكثر هو أن الحاج ميشيل رغم إقراره بأن الأميركيان قد ضحكوا عليه قام بالبح إلى أميركا في الشهر العاشر من العام الماضي ولم يبق له كي يطوب قديساً للمطمئين كامل كل البركات، إلا أن يحج إلى تل أبيب!

مساكين هؤلاء يظنون أنفسهم شركاء لأميركا وهم مجرد عتالين عندها، ينتهي التزامها معهم بمجرد أن تنتهي خدماتهم ويتقاضوا أجورهم!

ختاماً، أقتح وأتمنى أن يقوم (الفنان الطاهرة) شعبان عبد الرحيم بتناول «موشحات الخذلان» هذه، في أغنيته ل يكون مطلعها: «خذلتنا أميركا... وإبيبيبي».

مايا دياب تقتحم قوائم «يوتيوب»

إكالات

على وقع الأصداء الإيجابية التي تحصدتها حول عملها المصور الجديد لأغنية «بعديو»، اقتحمت الفنانة اللبنانية مايا دياب قوائم موقع «يوتيوب». واحتلت مرتبة متقدمة بين الـ Trending Videos الموقع بناء على نسب المشاهدة التي يحققها الكليب منذ طرحه والتي وصلت إلى ما يفوق المليون مشاهدة في أقل من أسبوع.

ابتكار يحمي الهاتف عند السقوط

إكالات

وجد طالب الماني حلاً للأشخاص الذين يقعون هواتفهم المتحركة باستمرار، وذلك من خلال غطاء سحري يضم نوايخ خفية، تظهر فقط في حال تعرض الهاتف للسقوط، وتعمل بسرعة لحمايته، وابتكر الطالب فيليب فريزيل غطاء للهاتف، في حوافه نوايخ مخفية، لا تظاهر إلا في حال تعرض الهاتف للسقوط، وذلك كي لا تعوق حامل الهاتف أو تأخذ مساحة كبيرة من جيب أو حقيبة الشخص. وفي حال تعرض الهاتف للسقوط، فإن الغطاء مزود بأجهزة استشعار تدفع النوايخ للخروج من مكانها بحيث ترتطم هي في الأرض بدلاً من الهاتف نفسه.

أجسادنا تحتاج إلى الاسترخاء؟

إكالات

تدعي دراسة حديثة أن الإجهاد أمر عظيم، يجعلنا أسرع وأقوى وأكثر مرونة، لذا يكون الناس على استعداد لوضع أنفسهم في مواقف العمل المجهدة أو ممارسة الرياضات المتعبة لتحقيق ذاتهم.

ولكن المشكلة تكمن في أن الضغط والتوتر غير المنضبط يمكن أن يجعلنا غير قادرين على التفكير، وهو شيء مألوف للغاية للأشخاص الذين يجرون لقاءات في الأماكن العامة، أو الطلاب الجالسين في قاعة الامتحان.

ومن خلال فهم ما يحدث داخل أجسادنا، يمكننا أن نتعلم السيطرة على الإجهاد واستخدامه لمصلحتنا.

فالشعور بالتوتر، يعد علامة على أن جسمك في وضع طارئ، الأمر الذي يجعلك أكثر يقظة وقدرة على الاستجابة بسرعة وتذكر كل ما تراه، بالإضافة إلى تعزيز السمع والإحساس بشكل عام.

ويتم تشغيل سلسلة معقدة من الهرمونات داخل الجسم، عن طريق إطلاق هرمون يطلق عليه «CRH»، بوساطة جزء صغير من الدماغ يعرف باسم الوطاء.

ويؤدي ذلك إلى زيادة التنفس وضغط الدم ومعدل ضربات القلب، للمساعدة في ضخ الدم والأوكسجين في جميع أنحاء الجسم بشكل أكثر فعالية.

وفي الوقت نفسه، يقوم الكبد بتفكيك الغليكوجين، وهي مادة تخزين عالية الطاقة تصنع في الجسم عن طريق جمع جزيئات الغلوكوز «السكر»، وتحطيمها مرة أخرى لإنتاج الغلوكوز الذي تستخدمه أجسادنا للحصول على الطاقة.

ويتم نقل الدم من مناطق أخرى من الجسم لدعم العضلات، والتي تظهر زيادة في القوة والقدرة على التحمل، وعلى المدى القصير، تسبب التغييرات الفيزيولوجية، بما في ذلك زيادة ضغط الدم ومستويات الغلوكوز العالية في الدم مع انخفاض الشهية، ضرراً بسيطاً للجسم. ولكن التوتر المزمن يمكن أن يؤدي إلى تضييق نظام المناعة ومرض السكري والنوبات القلبية والسكتات الدماغية، ومجموعة من الحالات الأخرى.

ويعد التنفس أحد أبسط الأشياء التي يمكنك القيام بها لتخفيف الضغط. ويعكس وجود تقنيات التنفس في التأمل وطرق الاسترخاء الحديثة، أهمية عملية التنفس العميق. ويمكن ملاحظة التأثير المباشر للقيام بذلك، في انخفاض أحد هرمونات التوتر والإجهاد، كما تبدأ مستويات الكورتيزول، وهو هرمون آخر للإجهاد، بالتراجع.

وتوصل بحث إلى أن هذه التغييرات مرتبطة بمجموعة من الأعصاب في أدمغتنا تسمى «pre-Bötzing complex»، التي تنظم عملية التنفس، ووجدوا أن التغييرات في التنفس تؤثر بشكل مباشر على مستويات التوتر.

ومن خلال فهم أسباب الإجهاد والتحكم بمستويات التوتر من خلال تقنيات التنفس، يمكننا البدء في تعلم كيفية استخدام الإجهاد لصالحنا، بدلاً من السماح له بالتحكم بنا.

جوليا روبرتس تنضم إلى إنستغرام



إكالات

انضمت الممثلة الأميركية جوليا روبرتس لموقع «إنستغرام» الخاص بالصور والفيديوهات القصيرة، لتكون النجمة الأحدث في هوليوود التي تدهن حساباً جديداً من أجل التفاعل من خلاله مع جمهورها. وظهرت في أول صورة نشرتها في الحديقة وتعليقها عليها كتبت: «hello».

احذروا الأقران في غير موضعها

إكالات

غير موضعها

إكالات

أكد خبراء مركز طب الأسنان في جامعة بازل السويسرية أن أصحاب أقران الزينة في الشفة واللسان أكثر عرضة لأمراض اللثة الخطرة.

وقال الطبيب كليمز والتر: إن الأسنان الأقرب إلى مكان ثقب قرط اللسان هي الأكثر تعرضاً للأمراض المختلفة.

وقد ظهرت هذه النتائج بعد دراسة صغيرة شارك فيها ١٤ شخصاً بنقوب في اللسان ٧ مع نقوب في الشفة.

كما وصف أطباء أسنان بلجيكيون حالتها التهاب مزمن لامرأتين تضع كل منهما قرطاً في لسانها، واستدعت حالتها تدخلًا علاجياً جدياً بالمضادات الحيوية القوية، ومن ثم بالجراحة بسبب الانتهاكات التي كادت تقضي على اللثة.

ويوصي الخبراء من يقرض التخلي عن أقران اللسان بمعالجة مكان الثقب يوميا بالمطهرات، والامتناع عن التدخين لكيلا تتعرض الأسنان والفم لمهيجات مواد مسرطنة.

تدمير فندق خلال ١٠ ثوان

إكالات

تدمير فندق

أقدم خبراء بمدينة تشونغشان في الصين على تدمير مبنى فندق، يتكون من ١٥ طابقاً، خلال ١٠ ثوان فقط.

وجرت عملية تدمير المبنى بوساطة مواد متفجرة زرعت في أتحائه استناداً إلى حسابات خاصة.

واستخدمت ميططات خاصة تضمن تنفيذ عملية التفجير بصورة متوازنة، ما يقلل شدة الاهتزاز ويمنع تطاير حجارة البناء إلى مسافات بعيدة، ويحول دون إصابة المباني المجاورة بأذى.

وظل المبنى الذي تم تدميره يعتبر، إلى فترة قريبة، من المباني التاريخية، وكان يعمل كأحد فنادق الدرجة الأولى (أربع نجوم)، وفيه غرف فاخرة ومرافق ترفيه ومطاعم ومتاجر، ولم يكشف سبب تدميره وما إذا كان سيقام مبنى آخر مكانه.

اكتشاف خطر الإرهاق لدى الأطباء

إكالات

اكتشاف خطر الإرهاق

أكدت دراسة أجراها علماء من جامعة «سالزبورج» الأمريكية أن الإرهاق لدى الأطباء يشكل تهديداً حقيقياً على حياة المرضى، ويثبت نتائج الدراسة التي شملت نحو ١٠٠٠ طبيب عامل في المشافي أن المتأويات الطويلة من العمل، التي تتجاوز ١٢ ساعة، تزيد من احتمال ارتكاب الأخطاء الطبية القاتلة بنسبة ٢٧ بالمئة.

كما لاحظ القاتنون على الدراسة أن المهارات الطبية والدقة في التشخيص أو اتخاذ القرارات المناسبة لحالة المريض، تتراجع بشكل ملحوظ عند الأطباء بعد أكثر من ٨ ساعات من العمل المتواصل، وخصوصاً الأطباء الذين يعملون في أقسام الجراحة أو التخدير أو الإسعاف.