أهل الفن في سورية يعبّرون عن رأيهم في الاستحقاق الرئاسي

الانتخابات الرئاسية 2021

الرئيس الأسد ربان السفينة التي أوصل سورية إلى برّ الأمان

شادي جميل

أمية ملص

وفاء موصللي

زهير رمضان

حسام تحسين بيك

أنطوانيت نجيب

سليم صبري

سارة سلامة

تشكل الانتخابات حالة ديمقراطية مهمة تمر فيها البلاد كخطوة جدية نحو بلد جديد مليء بالأمل والحيوية، في هذه المرحلة تعيش سورية أجواء الاستحقاق الرئاسي وتخوض منافسة بين المرشحين للانتخابات الرئاسية، رغم كل ما كابدته سابقاً والآن من مختلف أنواع الحروب والأزمات الاقتصادية التي اعتصرت بها، أبناؤها اليوم يتفاعلون داخل البلاد وخارجها، ليعبروا عن موقفهم وليقولوا كلمتهم في وجه الباطل، تحديات كبيرة واجهتنا ورهانات على جدية هذه الانتخابات ومصداقيتها اليوم تتلاشى كلها مع صوت الحق وصوت الشعب الذي نزل إلى كل ساحة وكل ميدان غير مكره أو مجبر، هو هكذا الإنسان السوري دائماً يفخر بنفسه وبقيادته وبجيشه يعود اليوم ليجدد بيعته ويختار مسار النضال والشموخ والعزة.. وكان أبناء الجالية السورية في البلدان المختلفة خير دليل على العفوية والمباشرة والواجب الذي نستشعر به تجاه الانتخاب.. الكثير من الفنانين أيضاً يتحدثون اليوم عن أهمية العملية الانتخابية وأهمية المشاركة بها من قبل الجميع، فهو حق وواجب ضمنه لنا الدستور.. فهنا تعبر الأوساط الثقافية والفنية عن رأيها في الحملات الانتخابية عبر تصريحات أو منشورات على صفحات مواقع التواصل الاجتماعي، كونها تشكل مرحلة مهمة في تاريخ سورية الغد، سورية الانتصار والقيامة من جديد. كلمات خطوها تحت عنوان الاستحقاق وأهمية المشاركة الجماهيرية فيه.

شادي جميل: صوتنا حقنا

الفنان شادي جميل الذي قال عن هذا الانتخاب بأنه «صوتنا من حقنا، يجب ألا نتخلى عنه لأن هذا الوطن عزيز وغال، وعندما يكون الوطن معافى وبخير يكون الشعب كله معافى وبخير.

أمية ملص: الانتخاب حق وواجب

الفنانة أمية ملص: «الانتخاب هو حق لي وكذلك واجب علي تجاه وطني وسأشارك به».

وفاء موصللي: يجب أن نمارس حقنا وواجبنا

وفاء موصللي: بعد كل ما تعرضنا له من أذية نفسية وجسدية واقتصادية وألم وفقد وصبرنا وتحملنا يجب أن نمارس حقنا وواجبنا في الانتخابات كي نحقق وحدة أراضينا».

زهير رمضان: الدستور يكفل لي الحق

نقيب الفنانين زهير رمضان كشف عن موقفه من الانتخاب قائلاً: «سأنتخب لأن الدستور يكفل لي هذا الحق ومن واجبي الانتخاب لأن بلدنا سورية يمر بظرف استثنائي وهذه السفينة بحاجة إلى ربان حقيقي يوصلنا فيها إلى برّ الأمان، وبالنسبة لي لا أرى أكفأ وأجدر من الدكتور بشار الأسد رئيساً لهذه البلاد رباناً لهذه السفينة».

فاتن شاهين: على السوريين الانتخاب

الممثلة فاتن شاهين عبرت عن رأيها قائلة: «من حق كل مواطن سوري أن ينتخب إن كان داخل القطر أو خارجه، لأن الاستحقاق والانتخاب واجب وطني على كل سوري وبجب على كل السوريين الانتخاب من أجل سورية».

حسام تحسين بيك: العمل لإنجاح الانتخابات

الفنان القدير حسام تحسين بيك قال: «الانتخابات في سورية واجب وطني ونرجو من السوريين جميعاً المخلصين لهذا الوطن المساهمة لإنجاح هذه الانتخابات لأنها واجب وخدمة المواطن في وطنه».

أنطوانيت نجيب: البلد التي نعشقها ونحبها

الممثلة القديرة أنطوانيت نجيب توضح أن: «الانتخابات حق للشعب السوري كله، لأنها البلاد التي نعشقها ونحبها، الأرض السورية غالية على كل سوري يجب أن يعرف من ينتخب، سأشارك بالانتخاب لأن ذلك حق علينا في بلد لطالما تيمنا حبه وعشقه».

سليم صبري: الانتخابات تعني الحرية الشعبية

الممثل القدير سليم صبري يبين أن: «الانتخابات هي رأس الديمقراطية والانتخابات تعني الحرية الشعبية والحرية هي أن يختار الإنسان من يريده لقيادته، هذه هي الديمقراطية».

برجك اليوم 5/25

نجلاء قباني

الحمل

يتاح لك اليوم أن تساعد أحداً ممن حولك وهذا يجعلك متفائلاً متعاطفاً مع المحيط ويجعلك أقرب من فهم الآخرين فأنت مقبل لتنسى مشاكلك واليوم للمحبة والمصالحات. عاطفياً اليوم قد تفكر في ارتباط أو تحصل على علاقة منطقية أو ترتب وضع علاقة جميلة موجودة في حياتك.

الثور

يوم قد يجعلك منفعلاً ما يجعلني أنبهك لأذى قد تتعرض له ممن حولك بسبب صراحتك فاليوم للعناد في التواصل والحساسيات وتضخيمك لأشياء صغيرة لذلك أنصحك بالهدوء.
عاطفياً وضعك متقلب ولكنه وكلما تقدم اليوم ستميل أكثر إلى الهدوء وستبتعد عن العصبية.

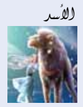
الجوزاء

احترس مما تأكل سواء كنت مدعواً لطعام ليس في منزلك أم كنت تفكر بحمية أو ريجيم وتأكد أن الحقائق والصور بين يديك قبل أن تحكم فقد يضايقك أنك تعمل أكثر مما يجب.
عاطفياً اليوم جيد جداً لتمتين كل ما هو حقيقي أو لتضع النقاط على الحروف في حياتك العاطفية.

السرطان

افتح الحوارات وابتسم تلق نتائج ترضيك الحظوظ مساعدة وأنت ناجح وسعيد لأنك تعيش فترة مكثفة من الاقتراحات والمبادرات واقتحام المجهول ولتتعرف للجديد.
عاطفياً لقاءات، اتصالات، سفر، وأنت في الفترة الأفضل للحديث والنقاش.

الأسد



يوم متعب ولذلك تزداد الحاجة للهدوء والبعد عن المشاكل واحسب كلمتك قبل أن تقولها وكل ما عليك فعله هو بذل المزيد من الجهود الرامية لتحسين وضعك الشخصي.
عاطفياً تمسك بمن تحب بعيداً عن العناد أو المكابرة فاليوم للشجارات أو التوتر.

العذراء

بداية جديدة حولك لأن عدم إعجابك بالواقع الحالي يدفعك لتصحيحه بجهودك فالوضع الفلكي مبشر بالجديد والمتين وأنت تؤسس لقاعدة متينة في حياتك الشخصية والعائلية.
عاطفياً الحظوظ مساعدة فساعد نفسك بالهدوء والقرار السليم الذي يفرحك ويسعد من حولك.

الميزان

أنت تملك أفكاراً جيدة عن طرق لزيادة دخلك وقد تدفع للأمام بمصالحك المالية فحاول أن تتعاطى بحكمة وأجل إسرافك فالتعب حين يكون مالياً فالأمور تهون.
عاطفياً أنت تلمع كشعلة نار وسط الظلام محبوب ومرغوب وحولك الكثير من الدعم ومن المحبة.

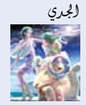
العقرب

اليوم قد يحمل إليك الاستقرار بجاذبيتك وعلاقاتك السلسة والمحبة واللطيفة وكقوة تمنحك سلاحاً لم تكن تملكه سابقاً فأنت لبق والفترة جيدة للمصالحات وللسفر.
عاطفياً اليوم تقف إلى جانب الضعفاء وتسعد للمساعدات التي تتلقاها ممن حولك.

القوس

الظرف يقتضي السير بخطوات بطيئة وهي أفضل من المراوحة في المكان، حولك مشاكل لأنك عصبي ومتوتر فاسأل نفسك عن السبب قبل أن تخترع المشاكل أنست قلقاً؟ لماذا؟ هل تشعر أنك بحاجة للحنان؟ هل تعبت من المسؤوليات؟ عاطفياً اليوم صعب فأنت عصبي وهناك أمور تقلقك صحياً أو كنزاعات أو جدال لا داعي له.

الجدي



أنت تعيش لحظات لا تنسى فيها الكثير من الحنان والود وقد تستعيد أشخاصاً فقدتهم في سفر لأنك وسط أجواء اجتماعية وتهمك صداقاتك وهي كثيرة والدعوات كثيرة.
عاطفياً أنت في اليوم الأفضل للأفراح العائلية وقد يكون فاتحة خير لترتيب أمورك الشخصية.

الدلو

قد تعاني تدخل أفراد أكبر منك سناً في عملك وفرضهم أخباراً متعبة أو حزينة لشروطهم وهذا ما لا تحبه وقد تتأجل مشاريع للسفر أو تضايقك الأخبار العملية.
عاطفياً ربما ينتقدك أفراد عائلتك على تصرفات يعدونها خاطئة لأنها لا تناسب ما يعتقدون أو لتجاوزك الأعراف.

الحوت

كوكب المهنة في مكان يمنحك الحظوظ والإرادة والقدرة للحصول على تضامن المحيط مع أوضاعك العملية ما يؤهلك لتحسين عملك ولشرح وجهة نظرك والتأثير في من تحب.
عاطفياً هو يوم التغيرات بامتياز وربما للبدايات الجديدة والتعارف المجدي المتصل بالمستقبل.

الوطن
عينٌ على الوطن...
سورية يومية سياسية مستقلة
الثلاثاء ٢٥ أيار ٢٠٢١ | الموافق ١٣ شوال ١٤٤٢ هـ | العدد ٣٤٨٧ السنة الخامسة عشرة | الناشر | الشركة العربية السورية للنشر والتوزيع
www.alwatan.sy

مشاهدة التلفاز قد تؤدي إلى تقلص الدماغ

| وكالات

كشفت دراسة جديدة أن مشاهدة التلفاز فترة طويلة في منتصف العمر قد تتسبب في تقلص الدماغ وتؤدي إلى تراجع القدرة على التفكير بشكل صحيح.
وقام باحثون من جامعة ألباما في برمنغهام وجامعة كولومبيا في نيويورك، بفحص عادات مشاهدة التلفاز، وحجم المخ وصحة مجموعات المتطوعين الذين تتراوح أعمارهم بين الخمسينيات والسبعينيات من العمر.
ووجد الباحثون أن قضاء الكثير من الوقت في مشاهدة التلفاز خلال منتصف العمر، أدى إلى مستويات أعلى من التدهور المعرفي وانخفاض حجم المخ في وقت لاحق من الحياة.
وسجّل أولئك الذين شاهدوا الكثير من البرامج التلفزيونية في منتصف العمر، انخفاضاً بنسبة ٦,٩ بالمئة في الوظيفة المعرفية بحلول الوقت الذي كانوا فيه في السبعينيات من العمر، وانخفاضاً بنسبة ٠,٥ بالمئة في المادة الرمادية مقارنة بأولئك الذين شاهدوا القليل من برامج التلفاز.
وقال الفريق إن الانخراط في سلوكيات صحية بين ٤٥ و٦٤، بما في ذلك الحد من وقت مشاهدة التلفاز، عوامل مهمة لدعم صحة الدماغ.
وأكد الباحثون أن الإدراك يشمل قدرات المرء على التذكّر والتفكير والعقل والتواصل وحلّ المشكلات، ومع زيادة متوسط العمر المتوقع، هناك أيضاً زيادة في الضعف الإدراكي والخرف.
علماً أنه يتم تشخيص أكثر من سبعة ملايين حالة خرف سنوياً في كل أنحاء العالم، ويرجح بحلول عام ٢٠٥٠ أن يزداد انتشار المرض بنسبة تصل إلى ٢٦٤ بالمئة.

ساعدت صديقها ففازت بربح مليون دولار

| وكالات

قررت امرأة من سكان مدينة كولبيبر بولاية فيرجينيا الأميركية مساعدة صديق لها ونقله بسيارتها فكانت فرصة سمحت لها بالفوز بالجائزة الكبرى. وشعرت مونيكا بالملل خلال انتظارها لصديقها في سيارتها، فقررت الذهاب إلى سوبر ماركت قريب للتبضع وتمضية الوقت وقررت أن تشتري بطاقة يانصيب فورية وكانت المفاجأة أنها فازت بجائزة قدرها ٢٥٠ ألف دولار.

ناصيف زيتون: «بقلب سورية اتجمعوا»

الوطن

أطلق النجم ناصيف زيتون أغنية جديدة بمناسبة الاستحقاق الرئاسي بعنوان «اتجمعوا» من كلمات حياة إسبر وألحان فضل سليمان وتوزيع عمر صباغ وإنتاج وزارة الإعلام.
ويقول مطلع الأغنية: «اتجمعوا اتجمعوا بقلب سوري اتجمعوا.. تحت سقف الوطن متل قبل اتجمعوا، كرمال سورية تعوا عالورقة قلب طبعوا.. بصوتك في بكرا جديد راجع فرحنا معو».

من دفتر الوطن

صاحب السعادة

عصام داري

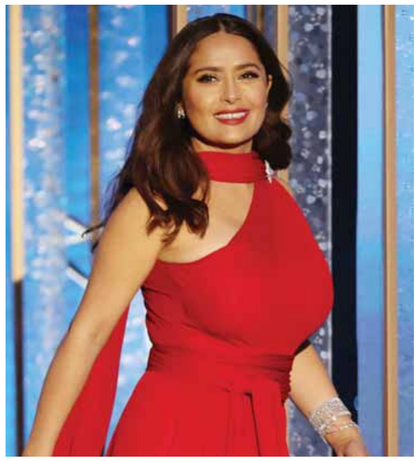
عنوان زاويتي هذه «استعرته» من مسلسل يحمل الاسم نفسه بطولة عادل إمام وليلية وخالد زكي ومجموعة من الفنانين الشباب المجيدين، ومن وجهة نظري وهو مسلسل من أفضل مسلسلات الفنان إمام، إن لم يكن هو الأفضل على الإطلاق.
لن أنخص ثلاثين حلقة بعدد محدود من الكلمات، وفي زاوية محدودة المساحة، لكن الفكرة أن بطل المسلسل (أي عادل إمام) رجل سعيد يوزع السعادة على أسرته وعلى محيطه بالكامل مهما كانت الظروف والمشاكل التي تعترضه في الحياة، وهي كثيرة ومزعجة جداً.
أقول في نفسي: لماذا لا نتخذ من قصة المسلسل أنموذجاً في حياتنا ونصنع السعادة لنا وللآخرين؟. ولماذا لا نصنع الفرح بدلاً من الحزن والهم والنكد؟
هناك حكمة إنكليزية شهيرة جداً تقول:(Make love not war) أي اصنع الحب لا الحرب، وفي عالم تجتاحه الحروب والقتل والدمار، لماذا لا نصنع فرحنا بأنفسنا، ونبحث عن مكامن الفرح والزوايا التي تختبئ فيها السعادة ونخرجها من وكرها الذي صنعناه بأنفسنا أيضاً؟
(صاحب السعادة) مسلسل يبعث البهجة في النفوس والأرواح، ولم يأت اسم البطل مصادفة، فهو بهجت، وزوجته عيشة، أي البهجة تزوجت العيشة الحلوة، وبقية الممثلين الذين تحمل أسماؤهم معاني الفرح والسعادة.
المهم لماذا لا نبدأ منذ اللحظة البحث عن الفرح والسعادة قبل أن نكتشف بعد فوات الأوان، ربما، أننا صرفنا من بنوك أعمارنا ذوات الرصيد المحدود الكثير من السنوات بين نوم وحلم وجهد وغضب وحسد وكره، وكل هذه الصفات المذمومة المرافقة للإنسان من الولادة حتى الممات، وأننا ابتعدنا عن دروب الفرح والسعادة بملء إرادتنا، وتتجسد أغلاطنا وأخطاؤنا أمامنا كشيطان مكلف بتعذيبنا وجلدنا بسياط الندم.
أعمارنا ضاعت بين كل التناقضات، وعندما وجدنا طريق الخلاص، أو ما نظن أنه كذلك، عرفنا أننا لا نملك خيار تصحيح ما فات، ولم يبق في العمر ما يكفي للسير على دروب جديدة ستؤدي إلى نهايات سعيدة كما يجري في الأفلام العربية والهندية.
وبعيداً عن السخرية والمزاح، لماذا لا نحول آلامنا وأوجاعنا ومشاكلنا إلى مناسبة للضحك على مبدأ (شر البلية ما يضحك)، فعندما تتأخر رسالة البنزين – على سبيل المثال – نقول: خير من الله، فاليوم وفرنا بعض النقود نشتري بها خبزاً وجبناً وزيتوناً، وبلا مشاوير ولا سيارين ودفع فائض رواتبنا على الكماليات!. وعلى هذا المنوال ننسج ساعات فرح غامر، نفرح عندما نتسلم حصتنا من الرز والسكر وأسطوانة الغاز وغير ذلك!.
قد ترون في كل ما قلت نوعاً من التهريج والكلام الفارغ، لكنني من كل ما تقدم أحاول أن أكتب لكم وبي وصفة لا تلغي آلامنا، وإنما تخففها قليلاً، وصفة هي نوع من المخدر الذي يذهب تأثيره بعد ساعات أو دقائق، وقد يستمر لعدة أيام، ومع ذلك هو فرصة للفرح والسعادة والبهجة، وافرحوا مع بهجت أبو الخير(عادل إمام)، بطل مسلسل صاحب السعادة، فالمسلسل، منحنا جرعة طاقة إيجابية أتاحت لنا فرصة للتفكير بما ينقصنا كي نصنع الفرح والسعادة.
على الرغم من كل شيء فإننا ماضون في دروب رسمت لخطواتنا، وأماكن تم ترتيبها لنكون فيها، وننتقل من مكان إلى آخر حتى نهايات الزمان، ولنتذكر أغنية جميلة كتبها سعيد عقل وغنتها السيدة فيروز تبلغنا أن رحلتنا في الأرض مجرد مشوار حياة طال أم قصر(ومشوار جينا عالدني مشوار).

دفن نفسه في قبر ثم طلب النجدة

| وكالات

شهدت مدينة قفصة التونسية حادثة غريبة تمثلت في إقدام مواطن على دفن نفسه بقبر في مقبرة سيدي أحمد زروق، ولكنه سرعان ما طلب النجدة من وحدات الحرس الوطني.
وأفادت وسائل إعلام تونسية بأن وحدات الحرس الوطني وصلت إلى عين المكان وقامت بإخراج الشاب من القبر.
وتم الاحتفاظ بالشاب بعد استشارة النيابة العمومية وفتح بحث تحقيقي في الغرض للكشف عن ملابسات هذه الحادثة الغريبة والتي لاقت حالة من الاستياء لدى رواد فضاء التواصل الاجتماعي.
وحسب المعطيات الأولية فإن الشاب يبدو في حالة سكر.

سلمى حايك: أفضل الموت في المنزل



| وكالات

كشفت النجمة المكسيكية سلمى حايك، عن معركتها الصعبة إثر الإصابة بفيروس «كورونا» في وقت مبكر من الجائحة، مشيرة إلى أنها كانت قاتلة.
وقالت إنه تم وضعها على أجهزة الأكسجين، وإنها قضت نحو سبعة أسابيع معزولة في غرفة بمنزلها.
وأضافت إن طبيبها توسل إليها للذهاب إلى المستشفى؛ لأن وضعها كان سيئاً، إلا أنها أخبرته: «لا، شكراً لك، أفضل الموت في المنزل».
وعلى الرغم من التجربة القاسية للإصابة، فقد أشارت حايك، أيضاً، إلى أنها عانت بعض الآثار الطويلة المدى، بما في ذلك أنها لا تزال تشعر بالإرهاق.

تخلصوا من الالتهابات الخطرة بهذه الأطعمة

| وكالات

تشكّل الالتهابات خطراً كبيراً على الجسم، ومن الضروري التنبه ليس فقط إلى الأدوية التي تفيد المريض، إنما أيضاً التركيز على النظام الغذائي اليومي للسيطرة على الالتهابات، ولاسيما أن الأطعمة الغنية بالسكر تؤدي إلى تفاقم المشكلة.
ويؤكد الأطباء أن هناك بعض الأطعمة المهمة والمفيدة لتنظيف الجسم وطرد السموم والالتهابات منه وفي مقدمتها البروكولي.
من المعروف أن البروكولي من الخضراوات الصحية لكونه مصدراً جيداً للألياف والبروتين، كما أنه غني بمجموعة متنوعة من الكاروتينات التي تساعد في حماية الجسم وتقوية مناعته.
كذلك تلعب الفواكه مثل التوت والفريز دوراً مهماً في حل مشكلة الالتهابات، لأنها غنية بمضادات الأكسدة فتزيد من مقاومة الجسم للأمراض وحمايته من خلال دعم جهاز المناعة.
ويمكن الاستعانة أيضاً بالكركم كمكون رئيس في الوصفات، وذلك لأنه يحتوي على بعض الخصائص المضادة للالتهابات، والتي يمكن أن تساعد في التخفيف من الأوجاع والآلام المرتبطة بالتهاب المفاصل، إضافة إلى تلطيف مشاكل الجلد الالتهابية مثل حب الشباب.

فوائد قشر الموز

| وكالات

أعلنت خبيرة التغذية الأسترالية الدكتورة سوزي بوريل أن تناول الموز بقشره يجلب المزيد من الفوائد الصحية للجسم.
وأكدت أن قشر الموز يحتوي على ألياف غذائية تفيد في تخفيض الوزن.
وقالت: «بفضل القشور يمكن زيادة كمية الألياف الغذائية التي نتناولها، إضافة إلى ذلك يحتوي قشر الموز على فيتامين B ٦ وفيتامين D».
ونصحت بتحضير قشور الموز ومن ثم إضافتها إلى عصير، مشيرة إلى أن الموز الأصفر غني بمضادات الأكسدة، التي تمنع تطور الأورام الخبيثة. وأما الموز الأخضر فغني بالحمض الأميني تريبتوفان الذي يرتبط بنوعية النوم الجيدة، والنشاء الذي يؤثر إيجابياً في عمل الأمعاء.