

من يحب الأحمر مثل سيرين عبد النور؟



الوطن

نشرت النجمة اللبنانية سيرين عبد النور مجموعة صور خطفت فيها أنظار المتابعين باللون الأحمر المثير، وعلقت: «مين بحب الأحمر متلي؟».

«الموسيقار» في ذكرى رحيل فريد الأطرش

الوطن

في الذكرى السادسة والأربعين لرحيل الموسيقار السوري فريد الأطرش، أراد الكاتب والمخرج السينمائي عوض القدرو تذكير عشاق الموسيقى الأصيلة بفيلمه الذي أنجزه قبل ستة أعوام عن الموسيقار الراحل بمناسبة احتفالية منظمة اليونيسكو بذكرى مرور ١٠٠ عام على ميلاده. عرض فيلم «الموسيقار» في المركز الثقافي في أبو رمانة وأنتجته المؤسسة العامة للسينما ويحمل طابعاً توثيقياً في تدوين قصة حياة فريد الأطرش بمختلف مراحلها منذ ولادته في قرية القريا بجبل العرب ومرحلة النضال ضد الاحتلال الفرنسي التي عاصرها طفلاً وسفره مع والدته إلى لبنان ثم إلى مصر هرباً من بطش الاحتلال واستقراره فيها وظهوره كقامة موسيقية كبيرة ثم اختياره إكمال باقي سني حياته في لبنان حتى وفاته في ٢٦ من كانون الأول سنة ١٩٧٤ عن عمر لم يتجاوز التاسعة والخمسين.

ثلاث جوائز لفيلم «فوتوغراف» في المغرب

الوطن

نال الفيلم الروائي القصير «فوتوغراف» للمخرج السينمائي المهند كلثوم وإنتاج المؤسسة العامة للسينما ثلاث جوائز من خلال مشاركته بثلاثة مهرجانات دولية في المغرب. ونال في ختام مهرجان جسور الإبداع السينمائي الدولي بالدار البيضاء الجائزة الكبرى كأفضل فيلم روائي قصير متكامل وجائزة التشخيص الذكوري لأفضل ممثل مناصفة بين بطلي الفيلم سليمان الأحمد وغالب شندوبية في المهرجان الدولي لسينما الواحة والجائزة الكبرى لأفضل فيلم روائي قصير في مهرجان كازا السينمائي الدولي للهجرة والاندماج بالدار البيضاء. وتطور أحداث الفيلم الذي أنتج عام ٢٠٢٠ حول آثار الحرب على سورية وعلى الطفل السوري تحديداً بسبب ظاهرة عمالة الأطفال التي تفرض عليهم ترك دراستهم والعمل للمساعدة على إعالة أسرهم.

من دفتر الوطن

مدرب حياة.. وأي حياة!!

عبد الفتاح العوض

هل تحتاج إلى أحد ما يعلمك مهارات الحياة؟ منذ عدة سنوات أضيفت إلى المهنة «الموضة» مهنة مدرب حياة وهو من تصنيفات دروس التنمية البشرية ورغم سوء سمعة هذا النوع من الكتب والدروس لكنها ما زالت رائجة وما زالت تصنف من الكتب الأكثر رواجاً. وهناك دورات منتشرة على مساحة العالم ولا ينقصنا منها في سورية شيء، كما لها في العالم برامج تلفزيونية، وكذلك لها مدرسو خصوصي كثير من المهارات الاجتماعية وفنون الاتصال. يمكن أن نجد أسباباً كثيرة تدعو الناس لاتباع هذه الدورات وللإيمان بهذه الكتب واتباع مهنة التنمية البشرية، لكن برأيي إن وراء كل ذلك أسباباً لها علاقة بالفراغ الداخلي الذي يعيشه الكثيرون وما يتركه من آثار من عدم الثقة بالنفس. لكن السبب الأول له علاقة بالمنافسة في أسواق العمل وقناعة الناس أنهم يجب أن يحصلوا على أعلى المهارات التخصصية وأيضاً في الجوانب الحياتية الأخرى تلك التي تكمل القدرات على إنجاز الأمور بالطريقة المثالية. لكن مدرب حياة موضوع مختلف إلى حد بعيد.. له اسم أكثر تشويقاً مدرب سعادة. وعندما تقول سعادة فأنت تتحدث عن بضاعة مرغوبة جداً وغالية والكلمة يبحث عنها. هل أعلمك السعادة؟ عرض لا يمكن رفضه أبداً... في رواية «حياتك الثانية تبدأ عندما تدرك أن لديك حياة واحدة فقط، يأتي هذا التعبير مدرب سعادة مرادفاً لمدرب حياة أو لمدرب التغيير، ومعظم البشر يجدون في رأس السنة موعداً لتغيير بعض ما فيهم. إنه موعد العهود مع النفس... موعد الوعود التي نعرف أننا لن نقوى على الإيفاء بها. الأشخاص ذوو الإرادة قد لا يحتاجون لرأس السنة ليقرروا حجم التغيير في حياتهم، لكنه بشكل أو بآخر تاريخ مهم يمكن الاتكاء عليه للبدائيات الجديدة. غالباً ما يتغير الناس بالأحداث المهمة وليس بالتواريخ المهمة... المرض الذي يصيب أحداً أو وفاة شخص مقرب تغير بالإنسان أكثر من أي شيء آخر. فلماذا يحتاج الناس إذاً إلى مدربي حياة؟ والأدهى من ذلك أن أجور هؤلاء غالية. إن أردنا أن نصنف أفضل معلم للحياة فستكون الحياة نفسها، فمعظم الدروس التي نتعلمها من الآخرين أو من الكتب لا تكاد تساوي شيئاً أمام ما نتعلمه من الحياة.. إنها أسمى معلم على الإطلاق. تعالوا نتحدث عما يمكن أن يفعله السوريون مع بدايات السنة الجديدة... هذه السنة العاشرة في المحنة السورية وإن أردنا أن ننظر إلى الوراء بموضوعية فنحن الآن أفضل حالاً مما سبق من سنوات النجاة.. نحن الآن في مرحلة ما بعد العمليات الجراحية أوضاع متعبة لكننا ننتظر القادم الأفضل. لقد أصبح كل منا «أستاذاً» في مصارعة الحياة الصعبة. أي كان ما نعاني فدعونا نأمل وتفاعل أن تكون قد تجاوزنا الأسوأ.. روبرت فروست شاعر أميركي وقد عاش ٨٨ عاماً يقول: يمكن تلخيص كل شيء تعلمته في الحياة بثلاث كلمات.. كل شيء يمر.

أقوال:

- الحياة ليست سباقاً طويلاً بل سلسلة من السباقات القصيرة.
- الحياة لن تكون جنة، لكن علينا أن نعمل لكيلا تصبح جحيماً.
- الحياة ليست بحثاً عن الذات، ولكنها رحلة لصنع الذات. اكتشف نفسك، التحدي الأكبر في الحياة أن تكتشف ذاتك، ثم أن تكون سعيداً مع ما اكتشفته عن نفسك.

لا تتردوا الكمامة أثناء الرياضة

وكالات

حذر أطباء في الصين من ارتداء الشبان والرياضيين للكمامة الواقية أثناء ممارسة الرياضة والمشى بسبب تأثيرها الصحي الخطر. وأوضح هؤلاء الأطباء أن الكمامة خلال المشى أو الركض قد تُحدث فشلاً رئوياً حاداً نتيجة تعرض رئة الشخص لضغط كبير بسبب تسارع أنفاسه وهو يركض مرتدياً الكمامة. وراقب الأطباء حالات شبان تعرضوا لنقح في الرئة، وهناك من أصيب باسترواح رئوي، وهو عارض يظهر على المصابين بالربو وذات الرئة والسل، كما يظهر لدى الناحلين من الرجال طوال القامة، وكذلك عند المدخنين.

تناولوا الشوكولا الداكنة

وكالات

توصل باحثون في كوريا الجنوبية إلى نتيجة جديدة حول أهمية الشوكولا الداكنة وتأثيرها ليس فقط في تغيير الحالة المزاجية، إنما أيضاً في صحة الأمعاء وسلامتها. وبيّنت الأدلة التي تمت متابعتها في دراسة تأثير الشوكولا الداكنة ليس فقط في مزاج الشخص في الحياة اليومية، إنما أيضاً استمرار تأثيرها في الأمعاء والدماغ. واختبرت الدراسة الجديدة نوعين من الشوكولاتة الداكنة، ٨٥ بالمئة و٧٠ بالمئة كاكاو. وشملت بالغين أصحاء تتراوح أعمارهم بين ٢٠ و٣٠ عاماً. واستهلك مجموعتان من مجموعات المراقبة ٣٠ غراماً من الشوكولا الداكنة (٨٥ بالمئة و٧٠ بالمئة كاكاو) يومياً، ولم تستهلك المجموعة الضابطة الأخرى الشوكولا. استمرت التجربة لمدة ٣ أسابيع، وتم تسجيل الحالة المزاجية باستخدام جدول من المشاعر الإيجابية والسلبية، ولوحظ أن الاستهلاك اليومي للشوكولا الداكنة قلل بشكل كبير من التأثير السلبي في المجموعة الفرعية بنسبة ٨٥ بالمئة. والمجموعة التي تناولت الشوكولا الداكنة مع ٧٠ بالمئة من الكاكاو كان لها تأثير أقل في الحالة المزاجية. وبعد ذلك تم تقييم تأثير الشوكولا الداكنة في الجراثيم المعوية من خلال ترتيب النيوكليوتيدات في الحمض النووي في تحليل الرنا الريباسي البرازي، وأظهرت النتائج أن الشوكولا يمكن أن تحسن الحالات العاطفية السلبية من خلال محور الأمعاء والدماغ. كما اتضحت قدرة الشوكولا على إعادة هيكلة تنوع ووفرة بكتيريا الأمعاء. وبالتالي، يمكنها تحسين الحالات العاطفية السلبية بسرعة، والمساعدة في طرد التوتر والحزن وبث المشاعر الإيجابية المليئة بالتفاؤل.

كارمن لبس تزوجت نكاية بوالدها



وكالات

اعترفت النجمة اللبنانية كارمن لبس أنها كانت امرأة مطلقة في عمر صغير، كما أنها كانت وحيدة وتعرضت لمواقف مزعجة مع طفلها، ما جعلها تصمد أكثر لحماية نفسها. وتابعت أنها تعرضت للتمنر في طفولتها، وأن زوجها في سن ١٤ عاماً كان نكاية بوالدها الذي وقف في وجه زواجها، لتثبت له أنها قوية، كاشفة أن زوجها كان لبنانياً، وكانت تعيش في السعودية بسبب الحرب في لبنان، مضيفة إن الزواج لم يكن عن حب، حيث كانت البداية عادية، ثم تطورت المشاكل بينهما.

لص يذهب ضحية رائحة عطر

وكالات

حاول سلمان يونوسوف البالغ من العمر ٤٧ عاماً من أهالي موسكو سرقة عطر من متجر «متروبوليس» شمال غرب موسكو، مهدداً بتفجير قنبلته بيده. وتبين أن الإنذار كان خاطئاً والقنبلته خادعة واعترف السارق بأنه ارتكب السرقة لسبب أن رائحة العطر سلبت عقله. بينما قالت طبيبة الأمراض النفسية، ميلا كريتوفا، إن العطر لا يتم تسويقه كأى منتج مثير ومفر بشكل خاص. ويبدو أن العطر، حسب الطبيبة، لفت أنظار السارق بعلامته التجارية باهظة الثمن، ولم يذهب للص ضحية لرائحة عطر مسكرة أخذت عقله كما يقول، بل قرر أن يقدم هدية فاخرة لحبيبته في عيد رأس السنة.