

ميزة جديدة على «واتس أب»



وكالات

أعلن تطبيق «واتس أب» عن إضافة ميزة جديدة تسمح لمستخدميه بإيقاف التسجيلات مؤقتاً واستئنافها من خلال تدوين ملاحظة صوتية. وقال المتحدث باسم الشركة أنه من خلال الحفاظ على التصميم بسيطاً جعلنا تسجيل وإرسال رسالة صوتية بنفس السرعة والسهولة مثل كتابة نص. وقال مارك زوكربيرغ الرئيس التنفيذي لمنصة «ميتا» المالكة للتطبيق أن المستخدمين يرسلون سبعة مليارات رسالة صوتية يومياً. وكشف عن عدد من الميزات الجديدة التي تهدف إلى جعل المحادثة عبر الرسائل الصوتية أسهل بالنسبة للمرسل والمستمع بما في ذلك القدرة على إيقاف التسجيلات مؤقتاً بدلاً من الاضطرار إلى البدء من نقطة الصفر إذا ارتكب المستخدم خطأ ما.

انتحار عروسين عقب زفافهما

وكالات

تداول رواد مواقع التواصل الاجتماعي خبر انتحار عروسين عقب زفافهما بساعات قليلة في مصر بالقفز من شرفة منزلهما الكائن في الطابق العاشر. وبحسب التحقيقات الأولية أن الشاب والفتاة تزوجا ليلة الواقعة، وأنهما قررا القفز من شرفة شقتهم في الطابق العاشر. وأكدت التحقيقات أن المتوفين هما «ع. أ ٢٥ سنة»، و«أ. م ٣٠ سنة»، أنهيا حياتهما قفزا من الطابق العاشر، وليست هناك شبهة جنائية وراء الواقعة.

روبين عيسى «درويشة»



الوطن

النجمة روبين عيسى في مسلسل «جوقة عزيزة» للمخرج تامر إسحق، وتؤدي فيه شخصية «انشرح»، وهي فتاة «درويشة» يرميها الحب في أكثر مكان لا يشبهها

من دفتر الوطن

بين التبخيس والتقييس

حسن م. يوسف



يعلم متابعي أنني لم أدع الكمال يوماً، وأنتي كنت ولا أزال، أحاول الانشغال بعيوبي عن عيوب الناس، غير أنني تعرضت رغم ذلك للعديد من عمليات التبخيس منذ بدء الحرب التي تشنها الفاشية العالمية على سورية بالتعاون مع أدواتها الإقليمية وامتداداتها المحلية، لأنني انحزت منذ البدء لسورية الحاضرة في قلبي وعقلي وأعلنت ولائي لدولتها ولوحدتها شعباً وأرضاً. صحيح أن موقفي كان واضحاً تماماً دون لبس، إلا أنني لم أكن طمأناً في الحرب، لذا وصفني المتطرفون ممن أقف على صفحتهم بأنني «رمادي»، ووصفني من يقفون على الضفة الأخرى بأنني «عميل ومطلوب». وبما أنني أراهن على عقل القارئ ونزاهته، فقد كان ردي الدائم على من قاموا بتبخيسي، هو الصمت. قبل أيام نشر صحفي على الضفة السورية الأخرى مقالاً عني بعنوان حسن م يوسف: «ليتني كنت شجرة» قال فيه: «لا مشكلة لدى الكاتب السوري حسن م يوسف مع المسؤولين في بلاده سوى قضية شروط الدعم، التي لم تشملها، وهو ما قد يؤدي إلى ابتعاده عن ممارسة أعماله، نتيجة ارتفاع أسعار النقل، أي ما يعني جعله رهينة التقاعد الذي لا يريد». أحزنني تبخيس هذا الشاب للكلام الذي قلته في الحوار الذي أجرته معي الإعلامية غالية طباع على أثر المدينة إف إم! لأنه ذكرني بشاب في مثل عمره، كان يباليغ في امتداحي وهو الآن يباليغ في تبخيسي مؤكداً بذلك صحة قول أفلاطون: «من مدحك بما ليس فيك من جميل، وهو راض عنك، ذمك بما ليس فيك من قبيح وهو ساخط عليك».

أهم ما يميز الأمم الحية هو أن جل جهود أبنائها تبذل في مجال التنافس لا في مجال التنازع، وما يوجع القلب هو أننا نحن أبناء الشمس في هذه المنطقة من العالم نادراً ما نتنافس، وغالباً ما نتهاوش ونتنازع ونتغالب، بشراسة الكائنات البدائية ودواب البرية، وفي كثير من الأحيان نسمح لأنفسنا أن نتجاوز خطوط الأخلاق الحمراء في أداثنا، فنمارس تبخيس من يختلفون معنا وعننا، بطرق لا تفتقر إلى النزاهة وحسب، بل تفتقر إلى العقل والمنطق أيضاً. فإذا ما اختلفنا مع شخص حول موقف سياسي أو فكري غالباً ما نقوم بتبخيسه من خلال اختزاله إلى بعد واحد من شخصيته، عبر موقف صغير، أو مقولة مجزوءة له. وقد نتجاوز التبخيس إلى التشنيعات الأخلاقية من خلال تضخيم العيوب الصغيرة وإشاعة الاتهامات القبيحة المفبركة. وقد فكرت طويلاً بهذه الظاهرة المرضية فتبين لي أن الهدف من تبخيس الآخر هو تمجيد الذات، بشكل غير مباشر، وكأن الكاتب الباخس البائس يستجدي إعجاب القارئ، ولسان حاله يقول: انظروا ما أسوأ خصمي وما أبهائي أنا! والمفجع أن بعض من يمارسون التبخيس هم من المتدينين المتشددون رغم أن الله يقول في محكم تنزيله «ولا تبخسوا الناس أشياءهم!». قبل قرابة أربعين عاماً حذرني أحدهم من الدخول بين المتحاربين لأنني بذلك أجازف بأن أكون أول الضحايا، فأجبت في زاوية نشرتها في جريدة تشرين: عندما يتحارب أهلي يكون الموت المبكر نعمة من السماء.

مواعيد عرض المسلسلات على الشاشات السورية



«حوازيق»: الساعة ١٨:٠٠
«الكندوش»: الساعة ٢٠:٠٠
«مع وقف التنفيذ»: الساعة ٢٣:٠٠
«على قيد الحب»: الساعة ٠٠:٠٠
«كسر عضم»: الساعة ٠٢:٠٠
«بقعة ضوء ١٥»: الساعة ٠٣:٠٠
قناة سما
«بقعة ضوء ١٥»: الساعة ١٩:١٠
«حوازيق»: الساعة ٢٠:٠٠
«بروكار ٢»: الساعة ٢١:٠٠
«جوقة عزيزة»: الساعة ٢٣:٠٠
«الكندوش ٢»: الساعة ٠٠:٠٠

«على قيد الحب»: الساعة ٠٢:٤٥
«لو بعد حين»: الساعة ٠٤:٠٥
قناة سورية دراما
«لو بعد حين»: الساعة ٠٩:٠٠
«ماما عناية»: الساعة ١٠:٠٠
«حارة القبة ١»: الساعة ١١:٠٠
«روليت، أزمة حب، صدقة»: الساعة ١٢:٠٠
«جوقة عزيزة»: الساعة ١٤:٠٠
«باب الحارة ١٢»: الساعة ١٥:٠٠
«بروكار ٢»: الساعة ١٧:٠٠

قناة السورية
«ماما عناية»: الساعة ٠٨:٠٥
«بروكار ٢»: الساعة ٠٩:٠٥
«باب الحارة ١٢»: الساعة ١٢:١٥
«حوازيق»: الساعة ١٥:٠٥
«جوقة عزيزة»: الساعة ١٦:٠٥
«حارة القبة ١»: الساعة ١٧:٣٥
«الكندوش ٢»: الساعة ٢٢:٣٥
«كسر عضم»: الساعة ٢٣:٣٥
«الفرسان الثلاثة»: الساعة ٠٠:٣٥
«مع وقف التنفيذ»: الساعة ٠٢:٠٠

توصيات إلى مرضى السكري في رمضان

وكالات

يعتبر وضع مريض السكري خاصاً في شهر رمضان المبارك، ففيما يستحسن أن يمتنع عن الصيام، خصوصاً بالنسبة إلى مريض السكري من النوع الثاني، قد يصير البعض منهم على الصيام مع ما قد يترتب عن ذلك من مضاعفات في حالته الصحية. ويضع الخبراء مجموعة من التوصيات لمرضى السكري من النوع الأول، مؤكداً أنه يستحسن أن يمتنع عن الصيام إذا كان يتناول ٣ أو ٤ جرعات من العلاج وخصوصاً إذا كان مصاباً بالسكري من النوع غير المستقر، وإذا كان يستخدم مضخة الأنسولين، وإذا كان يتناول ٣ أو ٤ جرعات من الأنسولين في اليوم ويعاني حالة الإغماء أو السبات بسبب ارتفاع معدل السكر في الدم أو انخفاضه، وإذا كان يعيش بمفرده ولا يجد من يساعده في حال تعرضه لعراض في القلب أو الكليتين أو جلطة، وإذا كان يعاني مشاكل خطيرة في شرايين القلب والدماغ. أما مريض السكري من النوع الثاني فمن الأفضل أن يمتنع عن الصيام إذا كان مصاباً بقصور كلوي ومشاكل في الشبكية والجهاز العصبي، وإذا كان يعاني حالة هبوط في معدل السكري من دون أن يشعر بذلك، وإذا كان قد أصيب بجلطة في القلب أو جلطة دماغية، وإذا كان قد عانى من فترة قريبة ارتفاعاً في معدل السكر أو إذا كان معدل السكر لديه في أول الشهر يفوق ٣٠٠ أو إذا كان يتناول جرعات متعددة، يشار إلى أن نسبة الخطر تنخفض لدى الأشخاص الذين يتناولون الأنسولين والدواء بانتظام ولم يحصل عندهم هبوط في السكر ولا يتناولون أكثر من جرعتين في اليوم، لكن في كل الحالات يفضل عدم صيامهم.

فواكه تسبب زيادة الوزن

وكالات

كشفت العضو المراسل في أكاديمية العلوم الروسية البروفيسور فلاديمير خافينسون، عن الفواكه والثمار التي تساعد على زيادة الوزن. وأشار إلى أن تناول الموز والعنب والتين باستمرار يساعد على زيادة الوزن، لأنها تحتوي على نسبة عالية من الجلوكوز. وقال: «يساعد الجلوكوز عند وجوده في الجسم على إفراز الأنسولين، الذي يساعد على تحويل الجلوكوز إلى دهون تتراكم في الجسم، ما يؤدي إلى زيادة الوزن». ونصح بتوخي مزيد من الحذر بشأن هذه المنتجات وعدم الإفراط بتناولها.