

انتهاء تصوير فيلم «سلمى» في دمشق



الوطن

اختتم المخرج حسام شراباتي تصوير فيلمه القصير «سلمى» في دمشق وهو من تأليفه وتمثيل علا باشا وإنتاج المؤسسة العامة للسينما. ويحاكي الفيلم أوضاعاً اجتماعية وشخصية تربط حياة زوجين، ويتحدث عن امرأة وحيدة تعيش ضمن مدينة دمشق وتعاني نوعاً من الضغوطات الاجتماعية والنفسية من خلال شخصية «سلمى» التي تستعد للاحتفال بذكرى زواجها إلا أن أحداثاً غريبة ومفاجئة تكشف علاقتها مع زوجها الذي لم يأت أو يأت متأخراً.

أفكار لتحسين صحتك

وكالات

ينصح اختصاصيو التغذية بتقديم الخضروات مع التغميس المفضل لديك، سواء كان ذلك بالحمص أم الصلصة أم اللبن. وأظهرت دراسة حديثة أنه عند تقديم الخضروات الطازجة مع الغمس بنكهة الأعشاب للأطفال، الذين يصعب إرضائهم، فإنهم يأكلون ٦٢ بالمئة أكثر من الخضروات التي تقدم بمفردها. كما أن الأطفال كانوا أكثر عرضة بثلاث مرات لرفض تناول الخضروات بمفردها، مقارنة بتقديمها مع تغميس. ومن المهم أيضاً لتحسين النمط الغذائي اليومي تناول الخضروات المشوية، لأن فكرة شوي الخضروات تعد أكثر قبولا لأولئك الذين لا يفضلونها نيئة أو مطبوخة على البخار. ومن الضروري التركيز على الفاكهة الطازجة التي تؤمن العديد من العناصر الغذائية المهمة، كما الخضروات، ويفضل اختيار تلك المنخفضة السعرات الحرارية مثل الفراولة والتوت والحمضيات والبطيخ والشمام والكيوي والخوخ.

نانسي عجرم الأكثر متابعة



الوطن

احتلت النجمة نانسي عجرم المرتبة الـ ٣٦ ضمن قائمة تضم أكثر من خمسين نجمة متابعة على «إنستغرام» عبر العالم متخطية حاجز الـ ٣٢ مليون متابع، حيث تعتبر الفنانة العربية الوحيدة ضمن القائمة، إلى جانب عدة فنانات حول العالم منهن سيلينا غوميز، أريانا غراندي، بيونسيه، تابلور سويفت، جنيفر لوبيز وغيرهن.

من دفتر الوطن

قوانين الزمن

عبد الفتاح العوض



محن أو حتى منح الحياة، إلا أن الأغلبية تدرك أن الحياة كانت معلماً قاسياً، ومن ثم من المفترض أن يشعر السوريون أن دروس الحرب ينبغي أن تغير فيهم كثيراً من الأشياء العميقة.

لكن الذي نراه وتلمسه ويعيشه أن كل سنوات الحرب وقسوتها لم تغير فينا شيئاً.. لم نتعلم من دروس الحرب، ولم ندرك أن ما بعدها ليس كما قبلها. وفي هذا خطأ كبير وخطر أكبر.

فإن لم نتعلم من الحرب وويلاتها ولم نتغير بعد كوارثها، فما الذي يمكن أن تعلمنا إذا؟

صحيح أن مدرسة الحرب عنيفة وقاسية، لكنها معلمة جيدة، فإن لم يتعلم تلاميذها شيئاً فإن المشكلة بهم، وبهم فقط.

سيكون من المفيد أن تبدأ النخب الفكرية والسياسية بدراسة ما الذي تعلمناه من الحرب، وأن يتحول ذلك إلى منهاج جديد ليس على المستوى الحكومي فقط، بل على المستوى الأعم والأهم وهو المجتمع.

مجتمعنا هو الأكثر حاجة لتغيير كثير من مفاهيمه وسلوكياته، لأن التاريخ يعيد نفسه إذا لم يفهمه الناس. يقولون: التاريخ يعيد نفسه للذين يعيدون أخطاءهم.

أقوال:

– فما لي لا أقول وي لسان، وقد نطق الزمان بلا لسان.
– وإنك يا زمان لثو صروف وإنك يا زمان لثو انقلاب.
– يمكنك تعلم أشياء عظيمة من أخطائك عندما لا تكون مشغولاً بإنكارها.

سؤال مباشر... هل تتغير الدول مثلما يتغير البشر مع الزمن؟ لنبدأ من تغير البشر.. لو حاول كل شخص الإجابة عن هذا السؤال فإننا سنحصل على ثلاثة احتمالات فقط.. لم أتغير... بلى تغيرت... والاحتمال الثالث تغيرت جزئياً.

الشيء المؤكد أن الأحداث الشخصية الكبرى فقط هي التي تستطيع أن تغير الإنسان.. لعل أبرزها المرض وموت قريب والمال والسلطة. لكن هذه التغيرات إلى جانب أنها مؤقتة لا تستطيع تغيير البشر من الداخل إلا باستثناءات قليلة لأن تأثيراتها تكون صادمة جداً.

لو نقلنا السؤال إلى المستوى الأكبر: ما الذي يغير البلدان والمجتمعات؟ دعنا نلتقط الإجابة الأقرب لنا هي الحروب. وليس هناك أسمى من الحرب التي ذقت مرارتها سورية على مر السنوات العشر السابقة، وهي التي ندرك أنها مازالت مستمرة بأثواب مختلفة.

لكن هل غيرتنا الحرب؟ ما الذي تغير فينا خلال هذه السنوات وبشكل أوضح: هل أصبحت سورية دولة ومجتمعاً أكثر نضجاً؟

الذي نراه من مظاهر سلبية على كثرتها هي آثار حرب.. لكن ما أسأل عنه: هل استفادت الدولة وهل استفاد المجتمع من الدروس القاسية التي تعلمناها خلال الحرب؟

من المنطقي أن حال البشر والدول على حد سواء تتغير جوهرياً وخاصة في بنيتهم الفكرية ومن ثم في سلوكهم بعد التجارب التي يعيشونها، ورغم أن قلة من البشر لا تظهر عليهم أمارات التغيير نتاج

هذا ما تطمح

إليه أكبر معمرة

وكالات

تحدثت الراحبة الفرنسية أندريه، والتي أصبحت هذا الأسبوع أكبر معمرة في العالم على قيد الحياة حيث دخلت في عامها الـ ١١٨، وقالت إنها تطمح الآن إلى أن تكسر الرقم القياسي لأكثر شخص عمراً بالتاريخ. وتابعت بالقول: إن العمل والاعتناء بالآخرين أبقياها حيوية لفترة طويلة.

وأضافت: «الناس يريدون أن العمل يؤدي إلى وفاة الإنسان، لكنه أسهم في إبقائي على قيد الحياة، إذ استمرت في العمل حتى بلوغي أعمامي الـ ١٠٨». والجدير ذكره أن أندريه كانت تقدم بالرعاية لكبار السن الأصغر منها بكثير، وتعاني اليوم فقدان البصر.

حقيقة حمل ميغان فوكس



وكالات

قدم النجم الأميركي الشهير ماشين غن كيلبي عرضاً غنائياً مميزاً خلال حفل توزيع جوائز بيلبورد الموسيقية، ولكن الحدث الأهم خلال عرضه كان تلميحاً: لحمل النجمة العالمية ميغان فوكس حين كان يؤدي أغنية تحمل عنوان: «Twin Flame»، ويعزف على غيتاره الخاص، حيث قال: «لقد كتبت هذه الأغنية لزوجتي، وهذه لجنينتنا الذي لم يولد بعد».

وعلى الفور ضجت مواقع التواصل الاجتماعي بالخبر؛ حيث انقسمت الآراء بين من اعتبر أنه عني في المستقبل، وبين من اعتبر أنها مجرد مزحة، وبين الفئة الأكبر التي اعتبرت أن ماشين غن كيلبي وميغان فوكس ينتظران مولودهما الأول حقاً.

احذروا استعمال الهاتف

أثناء تناول الطعام

وكالات

حذرت دراسة حديثة من استعمال الهاتف الذكي أثناء تناول الطعام لما يشكله ذلك من خطر على الصحة العامة، لاسيما أنه يشتت الانتباه ويتيح للشخص زيادة استهلاك السعرات الحرارية واكتساب المزيد من الوزن.

ولفتت الدراسة إلى أن هناك اعتقاداً شائعاً بأن زيادة الدهون الحشوية تزداد مع التقدم في العمر، لكن هذه النظرية فقدت صحتها على نطاق واسع في معظم الأبحاث الطبية الأخيرة، موضحة أنه «عادة ما تنتج الدهون التي يتم تخزينها داخل تجويف البطن من زيادة استهلاك السعرات الحرارية، إضافة إلى اتباع نمط حياة غير مستقر وغير صحي».

وأشارت الدراسة إلى أنه رغم ذلك، يمكن لبعض عادات الأكل أن تؤدي إلى الإفراط في استهلاك السعرات الحرارية.

إلى ذلك، أكد علماء في بحث آخر أن استخدام الهاتف الذكي أثناء تناول الوجبات قد يؤدي إلى توسيع محيط الخصر، لافتين إلى أن فريقاً من الباحثين افترضوا أن استخدام الهاتف أدى إلى زيادة السعرات الحرارية عن طريق منع الدماغ من تسجيل كمية الطعام المتناولة.

ولفتت الدراسة إلى أن الباحثين اعتبروا أن التلهي بالهاتف خلال الوجبات دفع النساء والرجال إلى استهلاك سعرات حرارية أكثر بنسبة ١٥ بالمئة مما هو موصى به، مضيفاً أن العلماء لاحظوا أيضاً ميلاً أكبر إلى تناول الأطعمة الدهنية بين المتطوعين الذين يستخدمون هواتفهم.

وقالت الدكتورة إليزابيث فيليبس، من المؤسسة الطبية، أنه «ليس ما تأكله هو المهم، بل كيفية تناوله. عليك تناول وجباتك وأنت جالس وتجنب استخدام هاتفك في الوقت نفسه».

عروسان

يضرمان النار بأنفسهما

وكالات

صدم العروسان غابي جيسوب وأمبير ميشيل الحضور بعد أن قاما بإضرام النار بأنفسهما خلال حفل زفافهما، بمغامرة جريئة للغاية. وعند تصويرهما مقطع فيديو خاص بالزفاف، قررا استبدال زفة الورد بالنار، وأن يركضا أمام الضيوف، ومن ثم انحنيا وتم إطفاء النار التي اشتدت في اللحظات الأخيرة، وسط تصفيق وتشجيع الحضور.

وقد شارك الزوجان من قبل في تحضير مواقع أفلام ومسلسلات عالمية، ويبدو أن هذا هو الأمر الذي شجعهما على الإقدام على هذه الخطوة من دون خوف، وذلك تأثراً بالأفلام والدراما.