

استكمال «بيت السينما» يوم غد

الوطن

استكمالاً لفعاليات «بيت السينما» التي تقيّمها المؤسسة العامة للسينما، يعرض في صالة كندي دمشق فيلم «بيلفاست» في السادسة من مساء غد. الفيلم من إنتاج عام ٢٠٢١، وهو مرشح لسبع جوائز أوسكار من بينها جائزتا أفضل فيلم وأفضل إخراج، نال منها جائزة أفضل سيناريو أصلي.

عامل يسقط فوق حفل زفاف

وكالات

تداولت مواقع التواصل الاجتماعي مقطع فيديو لسقوط عامل من سقف صالة أعراس. ويرصد الفيديو لحظة سقوط عامل نسيج من مكان عمله إلى صالة أعراس موجودة في الطابق السفلي، وذلك عندما وقف على أرضية مفرغة من الأسفل من أجل التهوية، ما أدى إلى ذهول الحاضرين في حفل الزفاف.

قتلت زوجها أمام أطفالها

وكالات

نشرت وسائل إعلام مصرية تفاصيل جريمة قتل مروعة شهدها منطقة بولاق الدكرور في محافظة الجيزة، حيث لقي زوج مصرعه على يد زوجته وعشيقتها، بمساعدة شقيقتها. وفي التفاصيل، خدرت الزوجة زوجها ونفذت الجريمة وألقت بجثته من البلكون. ونقل موقع «القاهرة ٢٤» المصري عن شقيق الضحية قوله إن الزوجة اشترت سكيناً ومجموعة من أدوات التعذيب، ووضعت المخدر لزوجها في القهوة، وعندما شربها وبدأ أثر المخدر يظهر عليه ربطته بمساعدة عشيقها بالجنائزير، ثم انهالوا عليه بالضرب المبرح والتعذيب باستخدام سكين حتى تخلصوا منه في النهاية بإلقائه من البلكون. وأضاف: إن الأطفال شاهدوا الواقعة بأعينهم وأنهم يمرون الآن بحالة نفسية سيئة. وصرح بأن المتهمة أدلت بأقوالها أمام جهات التحقيق، موضحة أنها فعلت ذلك لكي تأخذ الأطفال من الزوج. وذكر أحد الأطفال ويبلغ من العمر ٥ سنوات أن والدته بمساعدة رجل آخر عذبا والده وضرباه ثم ألقيت بجثته من الشرفة.

ديمة قندلفت تحتفل بذكرى زواجها



الوطن

احتفلت النجمة ديمة قندلفت بالذكرى السابعة لزواجها من وزير الاقتصاد السوري الأسبق همام جزائري. ونشرت صورة لها بفستان أبيض يشبه فستان الزفاف، وكتبت: «سبع سنين... وبعدك بعيوني، الحلم اللي اتحقق».

من دفتر الوطن

اصمت كي لا أراك

عبد الفتاح العوض



ثمة مقولة خالدة: يحتاج الإنسان إلى سنتين ليتعلم الكلام، وخمسين سنة ليتعلم الصمت.

ليس هناك صفة نالت الرضا في المجتمع العربي أكثر من الصمت... الحكماء والشعراء والمجانين اتفقوا على فضيلة الصمت... القدماء والمعاصرون تغزلوا بالصمت...

لما نال الصمت كل هذه الأهمية في العقل العربي؟

أقرب الإجابات التي يمكن الإعلان عنها دون تردد ومن دون أن يساورك الشك بصحتها أن الصمت هو المعادل الطبيعي للنجاة... كلما كان فمك مغلقاً فأنت في غالب الأحيان بأمان.

كثير من الوزراء لديهم ميزة الصمت ويكاد قلة فقط سمعوا أفكارهم في حلقات ضيقة هؤلاء انتفعوا بفضائل الصمت لا يذكرهم أحد بخير ولا شر. منذ زمن بعيد والناس تدرس علاقاتها مع الكلام وثمة علوم كاملة في هذا المجال لكن لم يصل الأمر لأن يكون شيء ما اسمه علم الصمت.

متى نصمت؟

عندما لا يكون لدينا ما نقوله... عندما يكون الحدث أكبر من التعبير عنه... عندما لا يقدم الكلام ولا يؤخر... أما الصمت في حرم الجمال جمال فليس هنا موقعها.

الصمت في السياسة يسمى سياسة الغموض الفعال.. ومثلما هناك صمت إمارة القبول يوجد أيضاً صمت علامة العجز. فيما يصبح الصمت الواعي دليل الحكمة وهو نادر جداً عندما يفضل الإنسان الصمت على رغبة الكلام عندها وعندها فقط نسميه الصمت الجميل.

هل يوجد لدينا «تيار الصامتين»؟ لا أظن ذلك.. يكاد الجميع يصاب بشره الكلام وهو نوع من التعبير عن الضيق، هو شبه إعلان عن النفس أو ما يمكن اعتباره ما باليد حيلة إلا مجرد ترثرة كلمات.

السؤال المفيد: من الأكثر فائدة الذين يتحدثون كثيراً أم الذين يصمتون كثيراً؟

استبعاد من يتحدث ضمن الحالة الطبيعية، فإن الذين يتحدثون أكثر هم أكثر فعالية فهؤلاء لديهم القدرة على التعبير عن أنفسهم ولديهم أفكار يناقشونها مع الآخرين وفوق كل ذلك تعرف مستواهم من عمق كلامهم أو من سخافته أما أولئك الصامتون فلا تدري هل صمتهم عن حماقة أم حكمة.

لكن أغلبية الذين يصمتون ليس عن حكمة بل عن عجز وخوف في أحيان كثيرة وفي أحيان يكون الصمت قلة حيلة وهذا يقع فيه صمت المسؤولين.. سقراط كان يقول تكلم كي أراك... لو كان في هذا الزمن لكان قال اصمت كي لا أرك.

أقوال:

- لا تطلق القول في غير بصر إن اللسان غير مأمون الضرر.
- الصمت ليس فارغاً، الصمت ملوئ بالأجوبة.
- الصمت أيضاً له صوت لكنه بحاجة إلى روح تفهمه.
- يموت الفتى من عثرة بلسانه... وليس يموت المرء من عثرة الرجل.

قفزت بالمظلة

بسن ١٠٣

أعوام

وكالات

حطمت جدة سويدية تدعى روت لارسون، في سن الثالثة بعد المئة الرقم القياسي العالمي لأكبر شخص سناً ينجز قفزة ثنائية بالمظلة، قائلة إنها تعترم الاحتفال بهذا الإنجاز عبر قطع «قالب حلوى صغير».

وقالت: «كان من الرائع القيام بذلك، لقد كنت أفكر في الأمر منذ فترة طويلة، كل شيء سار كما هو مخطط له».

وأنجزت لارسون، القفزة في مونتالا على بعد ٢٤٠ كيلومتراً جنوب غرب العاصمة السويدية ستوكهولم.

وكان أفراد عائلتها وأصدقائها في استقبالها في المطار، وهبطت الجدة وشريكها في القفزة بهدوء، بينما اندفع نحوها مساعدون حاملين إليها، أداة المشي لإعانتها على النهوض.

البصل يخفض سكر الدم

وكالات

يحدث مرض السكري عندما يصاب الجسم بعدم القدرة على تحطيم مستويات الغلوكوز.

وتتطلب الحالة إدارة دقيقة للحفاظ على الصحة العامة، ويعد النظام الغذائي أحد أفضل الطرق للتحكم في مرض السكري.

لكن قبل الخوض في إدارة مرض السكري، من المهم التأكد من نوعي المرض، النوع الأول والنوع الثاني.

يحدث مرض السكري من النوع الأول عندما يهاجم جهاز المناعة في الجسم الخلايا التي تنتج الأنسولين ويدمرها.

يحدث النوع الثاني عندما لا ينتج الجسم ما يكفي من الأنسولين، أو عندما لا تتفاعل خلايا الجسم مع الأنسولين. النوع الثاني هو الشكل الأكثر شيوعاً لمرض السكري، ويمثل ٩٠ بالمئة تقريباً من إجمالي الحالات.

يعتبر مرض السكري من النوع الثاني أسهل في إدارته من مرض السكري من النوع الأول والنظام الغذائي هو أحد أكثر الطرق فعالية للقيام بذلك.

ومع ذلك، فإن بعض الأطعمة أفضل من غيرها لمرضى السكري. على سبيل المثال، وجدت دراسة أجرتها جامعة الجزيرة، أن البصل من أكثر الطرق فعالية في خفض مستويات السكر في الدم.

وخلصت الدراسة إلى أن البصل يتسبب في انخفاض كبير في مستويات الغلوكوز السريعة في الدم لدى مرضى السكري من النوع الثاني. وخلص الباحثون إلى أن البصل يمكن استخدامه كمكمل غذائي في إدارة النوع الأول والنوع الثاني من مرض السكري.

ومن المهم ملاحظة أن هذا لا يعني أنه يجب على مرضى السكر إغراق نظامهم الغذائي بالبصل من أجل خفض مستويات الغلوكوز لديهم.

إدراج البصل كما أشير إليه في الدراسة، قد يساعد لكنه ليس حلاً سحرياً.

ساندرا بولوك تخطت ١٠٠ مليون دولار



وكالات

حققت النجمة

الأميركية ساندرا

بولوك رقماً

قياسياً بالرقم

الذي حققه فيلمها

الأخير The Lost

City.

وحقق الفيلم

إيرادات تخطت

١٠٠ مليون

دولار في شباك

التذاكر الأميركي،

ليصبح لدى

بولوك ١١ فيلماً

يبلغ هذا الرقم

من الإيرادات،

التي تضم إلى جوليا

روبرتس بصفتها

المرأة الوحيدة

التي فعلت ذلك.

وتلعب الروائية

التي أمضت

حياتها المهنية

وهي تكتب عن

أماكن غريبة في

كتبتها الشعبية

عن المغامرات

الرومانسية.

موناليزا

بالقشطة

وكالات

اهتزت لوحة الموناليزا

لكنها لم تصب بسوء

عندما حاول أحد زوار

متحف اللوفر تحطيم

الزجاج الذي يحمي

اللوحة الأكثر شهرة

في العالم قبل تطليخ

سطحه بالقشطة في

حيلة دعائية على ما

يبدو متعلقة بالمناخ.

وكان الجاني رجلاً

متنكراً في زي سيدة

عجوز قفز من على

مقعد متحرك ليهاجم

الزجاج.

وقال الرجل الذي كان

يضع شعراً مستعاراً

في مقطع فيديو بينما

كان يتم اقتياده بعيداً

عن المتحف مع المقعد

المتحرك: «فكروا في

الأرض، الناس يدمرون

الأرض»، في إشارة إلى

أن الدافع وراء الحادث

كان تتعلق بالبيئة على

الأرجح.