

أنس طيارة يدخل القفص الذهبي



الوطن

احتفل الممثل السوري أنس طيارة بزواجه من مصممة الأزياء اللبنانية كارول بو خالد في حفل زفاف أقيم على شاطئ البترون في لبنان. وحضر حفل الزفاف عدد من النجوم السوريين من بينهم عبد المنعم عمايري وديمة قندلفت، إلى جانب نجوم لبنانيين من بينهم سيرين عبد النور وجيسي عيود.

فيلم «الأم السورية.. شمس لا تغيب» قيد التصوير

الوطن

تتابع المؤسسة العامة للسينما إتمام مراحل تصوير الفيلم الوثائقي المتوسط الطول «الأم السورية.. شمس لا تغيب» عن رواية «يوم ليس كباقي الأيام» للكاتب كفي ثابت كتعان، سيناريو وإخراج عوض القدرو. ويروي الفيلم حكاية كل الأمهات السوريات، أمهات الشهداء اللواتي قدمن في سبيل سورية فلذات أكبادهن، رحلة الدرب إلى حبات التراب التي ارتوت بدماء الشهداء. الفيلم محاكاة أمهات الشهداء مع الأرض السورية التي ارتقى عليها أبطال الجيش العربي السوري.

وفاة خيرى الذهبي في باريس

الوطن

توفي في العاصمة الفرنسية باريس مساء الإثنين الماضي الكاتب والروائي السوري خيرى الذهبي عن عمر يناهز ٧٦ عاماً. غادر إلى مصر في بداية الستينيات وتلقى هناك تعليمه الجامعي في جامعة القاهرة وتخرج فيها حاملاً الإجازة في اللغة العربية حيث درس الأدب العربي، ثم عاد إلى سورية وساهم في الحركة الثقافية السورية في الصحافة والإذاعة والتلفزيون والأدب، حاز جائزة أدب الأطفال الأولى في السبعينيات، وشارك في تحرير العديد من دوريات وزارة الثقافة واتحاد الكتاب من مؤلفاته في الدراما مسلسلات «لك يا شام، مخالب الياسمين، وردة لخريف العمر، رقصة الحبارى، حسبية، أبو خليل القباني». كما أعد وقدم أحد عشر كتاباً عن وزارة الثقافة السورية تحت عنوان سلسلة «أفاق دمشق» عام ٢٠٠٨.

أنت وسط عالم مجنون!!

عبد الفتاح العوض



من دفتر الوطن

يقول فيلسوف روماني اسمه سنيكا: «ما الإنسان؟ إناء يمكن لأدنى اهتزاز أو حركة أن تكسره... جسد ضعيف وهش ومعرض لجميع إهانات القدر». كل هذا الضعف يعيش في عالم مجنون، العالم مجنون بحكم طبيعته لكنه الآن أكثر جنوناً. مقولات التاريخ تتجلى في هذا الكم الهائل من الصراعات والخلافات والتحالفات والانقلاب على التحالفات، ولا أحد يفكر كثيراً بأمر مستقبل البشرية بشكل عام.. أكثر البشر على هذه الكرة أقرب إلى الفقر، وفي الوقت ذاته تشهد الصراعات الساخنة في أكثر من منطقة.. صراعات معلنة وأخرى مخفية بقليل من الدبلوماسية وبكثير من المصالح. هل هذه الحال جديدة على البشر؟ أبداً فدوماً كان العالم مجنوناً لكنه في هذه المرة يكاد الجنون غير قابل للسيطرة عليه. ماذا يفعل الإنسان في هذه الحال؟ أحد الفلاسفة قال: «علينا التخلي عن فكرة أن العالم منظم بطريقة عقلانية، وآخر قال جوهر كل شيء ليس المنطق وإنما الإرادة العمياء». هنا لا تحاول أن تناقش قضايا العالم ولا السياسات والصراعات المتوترة فيه، ما تحاول أن تناقشه هنا كيف يتصرف الإنسان وسط هذا الجنون، وسط هذه المشاكل الكبيرة والصغيرة، علماً أن بعض المشاكل الصغيرة بالنسبة للشخص العادي هي مشكلة كبيرة جداً. عندما تتوالى هذه المصاعب ويصبح العالم مجنوناً فما الذي يمكن أن يقوم به الإنسان للحفاظ على «نفسه» على الأقل من الناحية العقلية؟ سأنقل لكم بعض الإجابات عن هذا السؤال من خلال مجموعة من المفكرين، مع الإشارة مسبقاً إلى أن قائمة الإجابات ليست كاملة وأن كل شخص يمتلك طريقته الخاصة للتعامل مع كل ما حوله من جنون. أحدهم اقترح ما أسماه «الانفصال المسلمي عن العالم»، عالم آخر رأى أنك وأنت وسط عالم مجنون ليس عليك إلا «الهروب إلى عالم خاص»، مفكر آخر تحدث عن البحث عن عالم أكثر جدوى. في كل واحدة من تلك النصائح سيل من السبل والوسائل المختلفة، فليس هناك طريق واحد «للانفصال المسلمي» عن العالم، كما ليس هناك درب واحد يمكن أن يأخذك إلى عالمك الخاص. وإذا نظرت حولك يمكنك بكل بساطة أن تجد كثيراً من النماذج المختلفة للتعامل مع «مشاكلهم». البعض منهم يواجه المشكلة كما هي أحياناً، يتغلب عليها، وإن لم ينجح فإنه يمتلك مناعة مقومة مشكلة مثيلة لها أو بحجمها وقوتها. الكثير من البشر يتعايشون مع الأهم وكانت دوماً ميزة البشر عن الكائنات الأخرى التأقلم مع الطبيعة، والتعايش الإيجابي يحول المشاكل إلى فرص، ويمكن لحالة التكيف أن تساعد الإنسان للمرور من الأوقات الصعبة إلى أوقات يمكن فيها حل هذه المشاكل بأسهل ما يمكن. بعض من الناس -أغلبية الشرق- يشعرون بالحاجة للاستسلام للمشاكل، لحظة الاستسلام صعبة جداً وبعدها تصبح الأمور شيئاً فشيئاً طبيعية، وآخرون يعيشون للحظة من غير أن يعرفوا من أتباع أبيقور الذي قال: «الأحمق هو من يتأهب للحياة دائماً».

أقوال:

- تنتهي الحياة إلى هؤلاء الذين يتقنون ترويضها.
- عندما لا أستطيع أن أعالج الأزمات التي أصادفها، فأبني أدعها تعالج نفسها بنفسها.
- ليست الفكرة في أي فائق الذكاء، بل كل ما في الأمر أي أقضي وقتاً أطول في حل المشاكل.

برج إيفل في حالة سيئة

وكالات

كشفت وثائق مسربة أن برج إيفل في حالة سيئة ويغويه الصدأ ويحتاج إلى إصلاح وترميم بشكل كامل، لكن بدلاً من ذلك تم ترميمه تجميلياً فقط تحضيراً للألعاب الأولمبية عام ٢٠٢٤. ويخضع البرج لعملية إعادة طلاء بقيمة ٦٠ مليون يورو استعداداً لدورة الألعاب الأولمبية لعام ٢٠٢٤، وهي المرة العشرون التي تتم فيها إعادة طلاء النصب التذكاري. وكان من المفترض أن يتم تجريد ثلث البرج ثم وضع طبقتين جديدتين. ومع ذلك، فإن التأخير في العمل بسبب وباء كورونا ووجود مستويات مقلقة من الرصاص في الطلاء القديم يعني أنه سيتم علاج ٥ بالمئة فقط من الضرر.

خطوات بسيطة لإنقاص الوزن من دون تعب

وكالات

على حين يسعى معظم الناس إلى المحافظة على وزنهم الطبيعي، نذكر موقع طبي بعض النصائح السهلة التطبيق حول كيفية إنقاص الوزن بسهولة من دون ممارسة الرياضة. وأكد مدرب لياقة بدنية وتغذية أن الحركة هي الحل الأفضل من أجل زيادة حرق السعرات الحرارية في الجسم إلى أقصى حد، لافتاً إلى أن أي نشاط بدني بسيط خلال النهار يمكن أن يحدث فرقاً كبيراً على رشاقة الجسم، ويمكن تطبيق خطة إنقاص الوزن من دون ممارسة الرياضة من خلال بعض النصائح السهلة التطبيق. الخطوة الأولى تبدأ بشرب أكثر من لترين من الماء يومياً، فلذلك أهمية كبيرة، حيث يحتاج الجسم إلى الماء، فهو لا يضيف أي سعرات حرارية، ويمنح إحساساً بالشبع، مما قد يمنع من تناول المزيد من الطعام. وإذا كان هدفك هو إنقاص الوزن من دون ممارسة الرياضة، من المفيد استهلاك المواد الغذائية الصحية وتطبيق نظام غذائي متوازن من خلال تناول ثلاث وجبات رئيسية في اليوم إضافة إلى وجبتين خفيفتين، ومن المهم أيضاً أخذ الوقت الكافي لتناول الوجبة الغذائية (٣٠ دقيقة على الأقل) وتنوع العناصر الغذائية، وذلك بتناول أطعمة متعددة خلال فترة الدايت. ويوصي مدرب اللياقة بالمشي أكثر، ويعد القيام ببعض الخطوات طريقة رائعة لحرق السعرات الحرارية غير المرغوب فيها. وبالتالي ٣٠ دقيقة فقط من المشي السريع في روتينك كل يوم يمكن أن تحرق نحو ١٥٠ سعرة حرارية إضافية، بمعنى آخر حاول زيادة حركتك كل يوم، لقد ثبت أن الحفاظ على الوزن يتطلب أن تكون نشيطاً بدنياً.

ريهانا تصبح أصغر مليارديرة



وكالات

أصبحت المغنية الأميركية ريهانا، أصغر مليارديرة عاصمية في الولايات المتحدة، بفضل ثروتها الطائلة التي جمعتها من موسيقاها ومشاريعها الرياضية. واحتلت ريهانا المرتبة ٢١ في التصنيف العام للنساء، وهي المليارديرة الوحيدة في القائمة التي يقل عمرها عن ٤٠ عاماً، ويبلغ صافي ثروتها حالياً ١,٤ مليار دولار. ويرجع الفضل في ذلك إلى مسيرتها الموسيقية الناجحة. وقالت ريهانا في تصريح سابق إن تركيزها ليس على التقييمات والأوسمة وإنما لم تخطط أبداً لكسب ثروة.

امرأة بحوزتها ٢٠٠ مفتاح

مزور

وكالات

أوقفت الجهات الأمنية المغربية، امرأة أربعينية وبحوزتها ما يزيد على ٢٠٠ مفتاح مزور لأبواب منازل، فضلاً عن مبلغ مالي يقدر بنحو ٢٠ ألف درهم مغربي. وكشفت مصادر أمنية أن الموقوفة تعمد إلى ترصد قاطني المنازل حيث تستعمل المفاتيح المزورة من أجل الولوج إلى مساكنهم والسطو على ما بداخلها، لاسيما الأموال والمجوهرات. وأفضى التحقيق مع الموقوفة إلى الكشف عن هوية صانع مفاتيح يساعد في أعمالها الإجرامية، فضلاً عن شخص آخر تودع لديه المبالغ والمجوهرات المسروقة. وبأمر من النيابة العامة، جرى وضع الموقوفين الثلاثة تحت تدابير الحراسة النظرية رهن إشارة البحث القضائي، في انتظار عرضهم على القضاء.