

نجوم من سورية ولبنان يحيون أوبريت «الحرية الحمراء»



الوطن

برعاية وزيرة الثقافة د. لبانة مشوح بالتعاون مع وزارة السياحة، يقام أوبريت «الحرية الحمراء» في الثامنة من مساء اليوم على مسرح الأوبرا في دار الأسد للثقافة والفنون. ويحيي الحفل النجمان السوريان شادي جميل وليندا بيطار والنجمان اللبنانيان معين شريف وكارلا رميا مع الأوركسترا بقيادة المايسترو عدنان فتح الله.

بيليه لن يُدفن تحت الأرض

وكالات

اختار نجم الكرة الأسطوري الراحل بيليه، مقبرة خارجة عن المألوف، ليُدفن فيها، وتحديدًا الطابق التاسع من مبنى فخم، يطل على ملعب «سانتوس»، حيث تألق وحظي بأكبر النجاحات في عالم كرة القدم. وذكرت صحيفة «صن» البريطانية، أن بيليه أمضى الكثير من الوقت في اختيار مكانه الأخير لكن في النهاية لم يكن اختياره لمدن كبيرة مثل ريو دي جانيرو أو ساو باولو، وإنما كان قراراً بسيطاً لتكريم والده وناديه. وأوضحت أن بيليه اختار أن يُدفن في الطابق التاسع من «المقبرة العمودية»، تكريماً لوالده «دودينيو»، الذي كان لاعباً لكرة القدم كذلك، واعتاد أن يرتدي القميص رقم ٩ دائماً. كما أعرب العديد من محبيه عن اعتقادهم أنه اختار هذا الموقع تحديداً، ليبقى قريباً من ملعب الفريق الذي أطلقه نحو العالمية «سانتوس»، الواقع على بعد نصف ميل من المقبرة، والذي يمكن رؤيته بوضوح من الطابق التاسع.

نادين الراسي إلى دمشق



الوطن

تستعد النجمة اللبنانية نادين الراسي للسفر إلى دمشق للمشاركة في الموسم الأول من مسلسل «فويس» المؤلف من عشر حلقات إلى جانب النجم ميلاد يوسف، وهو من تأليف زهير الملا وإخراج أمير نعمو، ومن المقرر البدء بتصويرها أواخر الشهر الجاري.

من دفتر الوطن

دكان السعادة!!

عصام داري



هنا، ويشهد في اللحظة نفسها موت الآلاف بالحروب والأمراض والجوع والفقر والحوادث هناك، وتعددت الأسباب والموت واحد، هكذا تعلمنا. أعود للحديث عن دكاني الذي سيفتح بعد ثلاثة أيام باحتفالات صاخبة في العالم أجمع، فماذا ستكون بضاعتي التي أعرضها، فكل دكان قائمة بضائع تقدمها لزبائنها، ودكاني لا يشذ عن هذه القاعدة. بضاعتي ليست ملموسة، هي مجموعة قناعات وأمنيات ودعوات ربما تلامس قلوب السوريين جميعاً، فبعد سنوات الجمر والنار التي طالت معظم الناس، لا بد من عودة الوعي والخروج من دائرة ضيقة حبسنا أنفسنا فيها بفعل رؤية محدودة جداً بل متطرفة بعيدة عن روح المسؤولية والمواطنة. بضاعتي محبة لا تعرف الأحقاد، وسعادة تنتظرها منذ أعوام، وبضاعتي لا تحمل الضغينة، ولا تشطب أشخاصاً وتسحب منهم هويتهم وتصادر حقيهم في الكلام والأراء، وإذا كنا ومازلنا نقول إننا بلد الحريات فعلياً تشجع حرية الرأي لتستقيم أقوالنا مع أفعالنا ونسهم جميعاً في بناء وطننا جميعاً، وليس وطن مجموعة أو فئة من الناس تحاول مصادرة حقوق أغلبية الناس. تعبتنا جميعاً في العقد الماضي، ولم يعد في أجسادنا وقلوبنا مساحة تكفي لرحل جديد، إن لم نقل لجراح تنتظرننا والوقت يمضي مسرعاً تاركاً جراح الوطن راحة تنزف حتى آخر قطرة من دمائنا ووجودنا!! عام جديد يفتح دفتره ذا الأوراق البيضاء وعليها أن تكتب تطوعات شعب أنكهته الحروب والدمار والقتل والنهب وحتى الفساد، وحدنا نستطيع الكتابة في هذا دفتر وسكون النتائج شبيهة بالكتابات، فهل نترجم آمالنا وطموحاتنا بالكلمات والأفعال وننتشل بلدنا من وضع مأساوي طال أمده؟

منذ ثلاثة أيام أغلقت دكان العام ٢٠٢٢ لأفتتح دكان ٢٠٢٣ الجديد، وبالتالي تم إغلاق الحسابات القديمة التي أرى أنها كانت خاسرة بامتياز. قبل ثلاثة أيام دخلت بدمي اليمين إلى عامي الخامس والسبعين من عمري، يا للهول، تملكني الدهشة والذهول: هل فعلاً قضيت على هذه الأرض أربعة وسبعين عاماً، وما أنا أبدأ العام الذي سيكون متمماً لثلاثة أرباع القرن، هذا إذا كتب لي أن أعيش لأشهد عيد رأس السنة الجديدة ٢٠٢٤؟ سامحوني إذا بدأت الحديث عن نفسي وسنوات عمري التي لا تهم أحداً سواي، لكن عذري أن كلامي سيأخذ صبغة عامة فكلنا نعيش على هذا الكوكب وفوق هذه الأرض وفي هذه الرقعة الصغيرة التي اسمها سورية سواء أكانت بالباء المربوطة أم بالألف الممدودة، فهي سورية بكل تلويناتها وشرائعها وأديانها ومذاهبها وأعراقها، ومن يعترض فعله للجوء إلى قوانين الطبيعة والجغرافيا والجنسية، والأهم: قانون المواطنة والإنسانية. حياتي تخصني، إلا أن تجاربي تخصني وتخص غيري كذلك، وإذا كنت مقدماً على فتح دكاني الجديد فإنني أكون بذلك قد أوشكت على فتح دكان سنة جديدة تمنني جميعاً أن تكون سنة سعادة وخير وأفضل من سابقتها التي كانت سنة متعبة بالنسبة لمعظم السوريين، بل هي كذلك بالنسبة للعالم الذي شهد ولادة الطفل رقم ثمانية مليارات منذ فترة وجيزة. مع نهاية عام تستعد شعوب الأرض لاستقبال عام جديد بالفرح والسهر والألعاب النارية من أقصى الشرق إلى أقصى الغرب، وكأن مرور يوم وعام من أعمارنا المحسوبة علينا بالورقة والقلم مناسبة للاحتفال، في حين علينا أن نحزن على عمر مضى وستة صرغناها من بنك أعمارنا وراحت سدى! لن يغير كلامي شيء، فالعالم سيحتفل

فيفي عبده تكشف سبب طلبها الطلاق

وكالات



كشفت الفنانة المصرية موقفاً مرت به مع زوجها وكان سينتهي بالطلاق. وقالت: «مرة جوزي علأ صوته في أول الجواز وأنا فنانة، وقدم اتدين صحابه، فقلت له إني لازم أطلق علشان عليت صوتك عليا». وأضافت: «اللي حصل ده معناه إني ست مش محترمة، وقولته لازم تجيب الناس اللي زعقت قدامهم ونقول لي أنا أسف، وجابهم فعلاً علشان ما يظلمني، لأن الاحترام والتقدير لازم يكون متبادل». وتابعت: «أنا عندي شهادة الخبرة ومش بعرف رجالة أو أعاشرم قبل ما أتجوزهم، وبعد ما أتجوزهم جرب إذا كان سخى ولا بخيل والأعبه ورق على فلوس، علشان أعرف لو خسرت وتدايق أعرف إنه بخيل».

رجل تحول إلى كلب

وكالات

حقق رجل ياباني حلمه أخيراً بعد أن تحول إلى كلب، وأنفق مبلغاً كبيراً للغاية لابتكار زي كلب مخصص له صنعتته شركة للنحت. وكلف زي الكلب هذا حوالي ١٥٧٠٠ دولار واستغرق حوالي ٤٠ يوماً لانتهائه بعد مراجعات عدة. وشارك الرجل الجمهور مقطع فيديو عبر قناته على يوتيوب وثق من خلاله كيف تعلم تصرف الكلاب، وقال: «لم أخبر أصدقائي لأنني أخشى أن يظنوا أنني غريب الأطوار، بدأ أصدقائي وعائلتي مندهشين للغاية عندما علموا أنني أصبحت حيواناً». وأكد أن تحوله إلى حيوان كان حلم طفولته، لافتاً إلى أنه يستمتع بفعل الأشياء التي تفعلها الكلاب.

فوائد كأس الماء قبل الفطور

وكالات

كشفت الدكتورة داريا روساكوفا، خبيرة التغذية الروسية، كيف يجب أن يكون كأس الماء وفوائده قبل وجبة الفطور. وقالت: «من أجل إطلاق عمل أجهزة الجسم في الصباح، يجب شرب كأس ماء مفلتر أو ماء الينابيع أو الماء الذائب، وليس ماء الصنبور الذي يحتوي على شوائب عديدة. كما أن الماء المغلي لا يصلح أيضاً، لأن المعالجة الحرارية للماء تؤدي إلى تغيرات هيكلية تفقده خصائصه المفيدة. كما أن المياه المعدنية ليست أفضل بديل لأنها تحتوي على نسبة عالية من الغازات». وأكدت أن درجة حرارة الماء الذي نشربه على معدة فارغة يجب أن تتراوح بين ٢٢ و ٢٥ درجة مئوية. وأضافت: «الماء البارد والمثلج غير مريح للجهاز الهضمي، لأن درجة الحرارة في المعدة هي ٣٧ درجة مئوية وفي الأمعاء ٣٨ درجة مئوية. لذلك يهيج الماء البارد الغشاء المخاطي للمعدة والأمعاء وتنقبض الأوعية الدموية، وتتباطأ عملية التمثيل الغذائي، وتتفاقم مع هذا المشكلات التي يعاني منها الشخص في الجهاز الهضمي مثل الحرقة والانتفاخ والإمساك». وختمت: «من الأفضل شرب الماء في حالة الجلوس وبرشقات صغيرة، وليس جرعة واحدة. كما يجب ألا تزيد كميته على ٤٥٠ مليلتراً، ومن ثم تناول وجبة الفطور في مدة أقصاها نصف ساعة». وأشارت إلى أنه هناك بعض الاستثناءات بالنسبة لفوائد إضافة عصير الليمون أو الزنجبيل أو العسل إلى الماء.

تأثير التوتر والقلق على صحة العينين

وكالات

حذرت دراسة أمريكية من مغبة تأثير التوتر والقلق المستمر على صحة العينين، ما يؤدي إلى تلفها بشكل أسرع، وتراجع البصر بمرور الوقت، بسبب شيخوخة الخلايا فيها. وخلص الباحثون إلى أن كل خلايا الإنسان تتقدم في العمر بما فيها خلايا العين التي تؤدي شيخوختها وموت الخلايا العنقودية الشبكية فيها للإصابة بمرض «المياه الزرقاء»، وهو مرض يصيب العين ويهدم العصب البصري الذي ينقل معلومات الرؤية إلى الدماغ. وأكد الباحثون أن التوتر العصبي المتكرر لفترات طويلة يجبر أنسجة العين على تسريع عملية الشيخوخة، إذ غالباً ما ينتج تلف العصب البصري عن ارتفاع الضغط داخل العين.