

وفاة القاص والأديب محمد نديم

الوطن

نعت الأسرة الثقافية في محافظة الحسكة الأديب والقاص محمد نديم الذي وافته المنية صباح أمس في منزله في مدينة القامشلي عن عمر ناهز ٨١ عاماً. والقاص الراحل من رواد القصة القصيرة والأدب والإخراج المسرحي في المحافظة وعمل في سلك المحاماة، وكان له حضور لافت في النشاطات الثقافية والأدبية التي كانت تقام على منابر الثقافة والمراكز الثقافية، كما صدرت له عدة مجموعات قصصية. وكان قد صدر للأديب الراحل عدة مجموعات قصصية هي «الطفل والمغامرة» و«عام جديد» و«أبطال مجهولون» و«عالم خاص» و«النهايات السعيدة» و«لو ابتسمت زهرة» و«الصراع والتركة».

رحيل الفنان رضوان جاموس وهكذا رثاه أيمن زيدان

الوطن

نعى فرع دمشق لنقابة الفنانين رضوان جاموس الذي رحل يوم أمس ورثاه عدد من زملائه. الراحل من مواليد طرطوس وهو خريج الدفعة الأولى في المعهد العالي للفنون المسرحية، وعضو في نقابة الفنانين منذ عام ١٩٨١. من أعماله الدرامية: «نهارات الدفلي، حوش المصاطب، زمان الوصل، صلاح الدين الأيوبي، الفراري، سيف بين ذي يزن، خط النهاية». النجم أيمن زيدان كتب عن زميل الدراسة الراحل: «كان صديق دراسة في المعهد العالي للفنون المسرحية، تخرجنا معاً وقدم دور بونتيليا في مشروع التخرج عام ١٩٨١، اتخذ قراراً حاسماً في أن يكمل مشواره الاحترافي في مدينته طرطوس حاملاً هواجس حلمه المسرحي بين أروقة المدينة الهادئة وبعيداً عن العاصمة، كان خبيراً جريئاً ولكنه وفي لما حلم به، عمل طويلاً بصمت وفجعت «اليوم» أنه ترجل عن صهوة الحياة، لآزالت الدنيا تمارس عسفيها في اختطاف الطبيب لكنها سنة الحياة، فها هو ثالث زملاء الدفعة يغادرتنا، غسان سلمان وطلال نصرالدين واليوم رضوان جاموس.. وداعاً يا صديقي والرحمة لروحك الطيبة».

قصي خولي يروج لهسلسله



وكالات

أعلن النجم قصي خولي من خلال صورة عن بدء تصوير مسلسله الجديد الذي يحمل اسم «وأخيراً» إلى جانب النجمة منى واصف ونادين نسيب نجيم وعادل كرم، فنشر صورة للكلايكات وعلق: «وأخيراً، الله وفي التوفيق».

من دفتر الوطن

شاطر!!

عصام داري



حتى كلمة شاطر التي أثنت الصبية علي بها هي عنوان لأغنية تؤديها مغنية لبنانية، لكن هذه الكلمة تنطبق علي شخصياً ولكم الحكم في ذلك.

لقد أردت الهروب من الكتابة عن واقعتنا المعيشي الكارثي فقررت أن أكتب عن أي شيء حتى لو كتبت عن أغاني بسبوس عاشق بسية، أو قوم أقف وأنت بتكلمني، أو زحمة يا دنيا زحمة وغيرها من الأغاني الثقافية والهابلطة والفارغة.

ولعلمكم قد تسامحوني إذا رأيتم أن زاوية مفككة وغير مترابطة وفيها خروج عن النص وعلى المؤلف وكلام (شروي غروي) كما يقولون في لهجتنا العامية، فأنتم ستعذروني إذا عرفتم أن هذه الزاوية كتبت على مدى يومين وليس على مزاجي بل على مزاج التيار الكهربائي المحترم! هربت بالكلام أعلاه من الكتابة عن رسالة المازوت التي لم تأت بعد مع أننا نعيش في عز «مربعانية» الشتاء والبرد يقص المسامر.

هربت من التعليق على تصريحات الكثير من المسؤولين عن واقعتنا وهي تصريحات للاستهلاك وغير واقعية، ولا منطقية!

هربت أيها السادة من مشكلة رسائل الرز والسكر التي غابت عن يوميات المواطن لعدة أشهر مع أن هاتين المادتين متوافرتان في الأسواق وعند تجار الجملة والمفرق وبأسعار تلهب جيوب المواطنين.

أنا شاطر في الهروب وخاصة عندما يدور الحديث عن أزمة البنزين وتأخر رسائل تكامل لنحو شهر ما اضطر الحكومة إلى تعطيل الدوائر الحكومية لأكثر من أسبوع. لكنني اكتشفت أن تأخر رسائل البنزين كان يهدف إلى تخفيف عدد الحوادث المرورية، وقد سجلت في الفترة الماضية بشكل كبير والحمد لله والشكر لحكومتنا الواعية.

ما رأيكم؟ هل ينطبق علي لقب «شاطر» وهل نجحت في الهروب من المشاكل اليومية أبعدنا الله عنا وعنكم؟.

كنت أسمع أغنية قديمة للمطربة ليلي مراد عندما اقتربت مني قريبتى الشابة التي لم تتجاوز العشرين من عمرها وسألتنني: ماذا تسمع؟ وما الأغنية ومن يغنيها؟

بداية استغربت الأمر، لكنني عندما تمعنت في الأسئلة تجر استغرابي وتبددت دهشتي، ذلك أن هذا الجيل مقطوع بالكامل عن جيلنا الذي يطيب لنا تسميته بـ«الزمن الجميل».

أجوبتي كانت مقتضبة لكنها واضحة ومباشرة وتعمدت ألا أكون مملاً في الإطالة، ولا غامضاً في الاختصار، فقلت: المطربة ليلي مراد والأغنية أنا قلبي ليلي قال لي ه تحبي.

فقلت: ها ها.. يعني هذه المطربة هي ليلي مراد التي نسمع عنها. فسألته: ألا تعرفين ليلي مراد، ولم تسمعي أغانيها؟ فأجابت بالنفي طبعاً!

سألته: ألا تعرفين شيئاً عن الأغاني القديمة؟ فأجابت: لست مضطرة وما الفائدة من العودة إلى زمن مضي وانقضى، فقلت: لكن عليك معرفة بعض الأغاني فقط للعلم بالشيء.

قالت: في الحقيقة لا أعرف، فأنا أعيش في زمانك وعليك أنت القادم من زمانك أن تتأقلم مع زمانك لا أن تدعوني بالعودة إلى زمانك، ودعني أسألك: هل تعرف بعض أغاني زمانك؟

ضحكت وقلت ساخراً: طبعاً أعرف مثلاً.. بسبوس عاشق بسية وبيدلها بسبوسة، فقلت: شاطر.

من الطبيعي أن أعرف بعض الأغاني التي انتشرت انتشار النار في الهشيم ثم انطقت بالسرعة نفسها التي انتشرت فيها، لكن من غير الطبيعي ألا يعرف جيل الشباب مطربي وفناني الزمن الجميل، إلا أن هذا هو الواقع، واطن أن جيلنا كان أكثر حياً للطرب والموسيقا والثقافة والأدب من الجيل الحالي الذي يعيش في عصر السرعة والأغاني التي لا تطعم لها ولا راحة ولا لون.

دور الشعور بالرضا في تحول حياة الإنسان

وكالات

كشف باحثون في علم النفس عن الدور الذي تلعبه مشاعر الرضا والامتنان في تحول حياة الإنسان إلى السعادة.

وقال الباحثون: إن لمشاعر الامتنان والرضا تأثيراً إيجابياً على الصحة البدنية فضلاً عن تأثيرها على صحتنا النفسية، حيث يزيد الرضا من احترام الذات ويعزز المشاعر الإيجابية ويجعلنا أكثر تفاعلاً.

وأوضحت الدراسات أن الرضا يعمل على تنشيط الناقلات العصبية مثل الدوبامين، الذي يرتبط بمشاعر السعادة والمتعة، والسيروتونين الذي ينظم مزاجنا، كذلك يعزز إفراز الدماغ للأوكسيتوسين، وهو هرمون يثير مشاعر مثل الثقة والكرم.

وجاء من بين الدراسات التي تطرقت إلى ذلك الموضوع دراسة أجراها اثنان من علماء النفس، هما الدكتور روبرت أ. إيمونز من جامعة كاليفورنيا في ديفيس، والدكتور مايكل إي ماكولو من جامعة ميامي.

وأثبتت تلك الدراسة أن أولئك الذين دونوا أشياء يمتنون من أجلها جاؤوا أكثر تفاعلاً وشعروا بتحسّن في حياتهم، بل إنهم مارسوا أيضاً تمارين رياضية أكثر من أولئك الذين ركزوا على مصادر الإزعاج.

ووجدت دراسة أجريت على الأزواج الذين قضوا وقتاً للتعبير عن الامتنان لشريكهم لم يشعروا فقط بمزيد من الإيجابية تجاه الشخص الآخر، بل شعروا أيضاً براحة أكبر في التعبير عن مخاوفهم بشأن علاقته.

وعلى صعيد العمل، ثبت أن مجرد كلمة «شكراً» التي قد يقولها المديرين لموظفيهم أشعلت حماسة الموظفين ورفعت إنتاجيتهم بشكل واضح.

ولخص الباحثون إلى تشجيع الناس على تخصيص وقت يومي لممارسة الامتنان، والحفاظ على تلك العادة حتى خلال أيام العمل المزدحمة وحتى في عطلات نهاية الأسبوع، هناك طرق قابلة للتنفيذ لممارسة الامتنان وإضافته إلى جدولك اليومي.

الحرب تشتعل بين سبيرز وشقيقتها

وكالات



اشتعلت الحرب مجدداً بين النجمة العالمية بريتنى سبيرز وعائلتها بسبب تصريحات جديدة لشقيقتها جيمي لين

سبيرز، إذ تحدثت الأخيرة عن مدى تعقيد حياتها كونها أخت شخصية مشهورة، مشيرة إلى أنها ورغم ذلك شعرت دائماً بأنها محظوظة جداً لأن لديها أختاً.

ويبدو أن التعبير الأخير لم يشفع لها عند بريتنى، وهو الأمر الذي دفع الأخيرة للخروج بتصريح ناري قالت فيه: «هل من الصعب أن أكون أختي؟ ثم أحاول أن أكون أنا».

مبينة أن شقيقتها تتمنى أن تعيش حياتها في الوقت الذي تدعى فيه أنها ترغب بأن تبقى كما هي.

وبعد ذلك، بدأت المغنية الأميركية بسرد كل التجارب السيئة التي مرت بها، بينما كانت عائلتها تتمتع بالمال، ولم يكن لديها أي شيء على الإطلاق، مضيفة: «بصراحة، أنا متفاجئة من الصعوبات التي تقولينها، أنا أسفة لأنك تشعرين بهذه الطريقة».

أعراض غير نمطية

للأنفلونزا

وكالات

كشفت الدكتورة بوليا فوكينا، اختصاصية الأمراض الباطنية وأمراض القلب، الأعراض النادرة غير النمطية للأنفلونزا.

وأشارت إلى أن مسار الأنفلونزا قد يكون مصحوباً بأعراض غير نمطية.

وقالت: الأعراض غير النمطية للأنفلونزا، هي آلام في البطن وإسهال، من دون ارتفاع في درجة حرارة الجسم. ومن الأعراض النادرة متلازمة النزف (ظهور كدمات ونزف للدم من الأنف) والسحايا.

وحذرت من خطر الإصابة بالأنفلونزا عبر العيون، ووفقاً لها تنتقل هنا العدوى عندما تدخل قطرات من اللعاب نتيجة عطس المريض أو لمس الغشاء المخاطي للعين باليد بعد ملامسة سطح به أجزاء من فيروس الأنفلونزا.

فقدان حاسة

الشم في

متوسط العمر

وكالات

اكتشف علماء سويديون، أن انخفاض حاسة الشم، يشير إلى أن الشخص سيموت أسرع.

وقد توصل العلماء إلى هذا الاستنتاج من نتائج التجارب التي أجروها بمشاركة أشخاص تزيد أعمارهم على ٤٠ عاماً.

وكما هو معروف، شعر الكثيرون خلال جائحة «كورونا»، بفقدان حاسة الشم، وكان هذا من الأعراض المزججة جداً لأن المصاب لم يكن يشعر براحة الطعام وبمذاقه أيضاً.

ولكن اتضح أن هذا ليس الأمر الأسوأ في فقدان حاسة الشم، فقد اكتشف العلماء أن الأشخاص الذين تزيد أعمارهم على ٤٠ عاماً ويعانون من انخفاض حاسة الشم، قد يكونون معرضين إلى زيادة خطر موتهم.