الوطن

عينٌ على الوطن...

سورية يومية سياسية مستقلة

الأحد ٩ نيسان ٢٠٢٣ | الموافق ١٨ رمضان ١٤٤٤ هـ | العدد ٣٩٥٧ السنة السابعة عشرة **الناشر** | الشركة العربية السورية للنشر والتوزيع

www.alwatan.sy

ليليا الأطرش: تقصيري أبعدني عن التمثيل

الوطن

اعترفت النجمة ليليا الأطرش أنها ابتعدت عن الساحة الفنية لمدة سنتين بسبب ظروف خاصة مرت بها ولم تكن مستعدة للظهور في الدراما، مشيرة إلى أن تقصيرها أبعدها عن التمثيل، وعُرضت عليها أدواراً عديدة ومختلفة لكن لم تجد الدور المناسب لها.

وأضافت: إن المشهد ليس بمساحته وعدده بل بتأثيره على الجمهور ومدى الرسالة التي يقدمها، سواء إنسانية أو عاطفية أو اجتماعية، كما أن البطولة في العمل تكمن بما يحمله النص، إذ إنها لا تهتم بالأمور المادية التي تأتي في آخر اهتماماتها.

وكشفت أنها تعرضت لبعض الإشاعات بسبب ابتعادها عن التمثيل وأثرت على عملها؛ ما أدى لقلة العروض المقدمة لها.

تلك حاجة الصائم من الماء

وكالات

أوضحت الدكتورة سوزان البدري اختصاصية الطب الباطني أن المياه ضرورية للجهاز الهضمي، لما لها من فوائد كثيرة، ولذلك على الصائم الحرص كل الحرص على شرب الكمية اللازمة، وفي التوقيت المناسب حتى يحافظ على سلامة جسمه، ويكمل شهر رمضان في ظروف إيجابية بلا أي مشاكل أو تعكرات صحية.

وكشفت أن الكمية التي يحتاجها جسم الإنسان من الماء يومياً خلال رمضان تختلف من شخص إلى آخر، حيث نجد أن النساء يحتجن ٩ أكواب يومياً أي ما يعادل ليترين أو ليترين ونصف الليتر، وفي حالة الحمل والرضاعة تزداد الكمية إلى ١١ أو ١٢ كوباً.

ويحتاج الرجال ١٣ كوباً يومياً أي ما يعادل ٣ ليترات، بينما يحتاج المراهقون من ٦ إلى ٨ أكواب يومياً.

روعة ياسين بـ«كاركتر» جديد

الوطن

كشفت النجمة روعة ياسين أنها سقطت من العربة أثناء تصوير مسلسل «مربى العز»، وتعرضت قدمها لرضوض طفيفة، حيث كانت تصور مشهد ركوبها «الطنبر».

وأضافت إنها حققت مع عرفة ثنائية رائعة ولطيفة وجسدتا دور «الضرايرية» بطابع مختلف وجميل، حيث تشاركتا الحياة معاً بتخطيط من «ملكة / أمل عرفة» وتنفيذها، إذ إنها تظهر في هذا «الكاركتر» للمرة الأولى.

من دفتر الوطن

هشاشة الفكرة وجبروتها

حسن م. يوسف

«أيعقل أن يملَّ بعضنا من تذكيرهم بحقنا السليب، بينما يزداد أعداؤنا اقتناعاً بباطلهم وتمسكاً بمطامعهم العدوانية!»

لم يغب هذا السؤال عن بالي خلال الأيام القليلة الماضية، بسبب تعليقات بعض القراء على مقالي الأخير «أحلام السرطان»، الذي عريت فيه مزاعم الصهيوني الفاشي وزير المالية الصهيوني بتسلئيل سموتريتش، الذي نشر مؤخراً خريطة للكيان الصهيوني لا تشمل كامل التراب الفلسطيني وحسب، بل تشمل كل الأردن وغزة ومحافظات دمشق والقنيطرة ودرعا ومساحات شاسعة من شمال غرب السعودية.

أحد القراء قال لي بتضجر: «تعبت من عزف تلك الأسطوانة عن عمق حضارتنا أو تاريخ فلسطين أو الإسلام». قارئ آخر قال: «لم يعد لإثبات الحق التاريخي أي أهمية في إحقاقه (بالأحرى لم يكن لهُ أصلاً أهمية)». قارئ ثالث سألني متى سأعقل وأكف عن النفخ في قربة الحروف المثقوبة، ثم قال لي بإشفاق: إن أثر الكتابة سرعان ما يتلاشى مثل «الماء على البلاط»!

ما لا شك فيه هو أن الفكرة نبضة هشة عاجزة بذاتها عن تغيير أي شيء، إذ لا قوام لها، ويمكن تبديدها على أهون سبيل، لكن الفكرة ما إن تقع على وجدانٍ حي حتى تمتزج به وتكتسب حيوية صاحبه ومرونته، وقد تستطيع من خلال قوة أصحاب الوجدان أن تغير الواقع وتقلب عاليه سافله! وقد أكرمتني الحياة بلحظات رأيت فيها بعض أفكاري وكلماتي تتجسد قيماً وسلوكاً في الآخرين ولهذا لن أتوقف عن الكتابة ما حييت.

صحيح أن الكلمات لا يمكن تحويلها إلى خبز وكهرباء وغاز، ولا تستطيع أن تكسو عارياً أو أن تطعم جائعاً أو أن تجعل الراتب كافياً، لكنني أتفق مع فكتور هوجو في قوله إن: «أقوى شيء في الكون كله، أقوى من الجيوش وأقوى من القوة المجتمعة للعالم بأسره، هي الفكرة التي آن أوان خروجها إلى النور».

عندما أبدع السينمائي السوفييتي سيرغي إيزنشتاين فيلم «المدرعة بتيومكن» لم يؤثر فيلمه في الواقع داخل روسيا وحدها، بل أثَّر في العالم برمته، ورغم أن رقابة الدول الرأسمالية قطعت مشاهد عديدة من الفيلم، إلا أن تأثيره العميق لم يتوقف طوال قرن كامل، إذ ظل طوال عقود في صدارة أهم عشرة أفلام في تاريخ السينما.

وعندما زار إيزنشتاين أمريكا طالبت منظمة (الكوكلوكس كلان) العنصرية بطرده من البلاد ووصفته بأنه «أخطر من فرقة جنود في الجيش الأحمر».

لكي تعرف أهمية كلامك انظر في تأثيره بأعدائك قبل أصدقائك، ومن المعروف أن وزير دفاع الكيان السرطان موشيه دايان كان قد قال: «إن قصائد فدوى طوقان تشكل خطراً على إسرائيل أكثر من عشرة اعتداءات مسلحة».

قبل أيام قرأت كلمات لشخص يقيم في الخارج، لطالما كنت أكن له الاحترام يتحدث فيه عن أمله بالعودة «... إلى بلد متحضر... بلد تسود فيه الكرامة الإنسانية وحكم القانون النزيه والمواطنة الحقة والتنمية الاقتصادية المتوازنة... بلد يصبح فيه المركز قدوة لإدارات المناطق المحلية. ويتخلى فيه المجتمع عن الإيديولوجيات التي عفا عليها الزمن، ليسلك طريق المجتمعات القائمة على المعرفة... إلخ»

والحق أن هذا الكلام الجميل قد أوجعني، رغم أنه ينطوي على كل ما أطمح إليه! أوجعني هذا الكلام لعلمي أن الأوطان لا تبنى من الخارج بالأماني فـ«من يريد أن يغير الواقع لابد له أن يوسخ يديه» على حد قول الكاتب الفرنسي ألبير كامو.

غرق ٥ أطفال داخل خزان

وكالات

أفادت وسائل إعلامية بغرق ٥ أطفال في خزان مياه في معبد وسط مدينة تشيناي جنوبي الهند.

ووقع الحادث أثناء تجمع الزوار، لأداء الطقوس الدينية المرتبطة بمهرجان رام نافامي الهندوسي.

وأوضحت الشرطة أن التحقيقات جارية في حيثيات الحادث، وأنه تم العثور على جثث الأطفال الخمسة إلا أنه لم تتوافر أي معلومات فورية حول تفاصيل وطبيعة طقوس هذا الاحتفال.

وتجدر الإشارة إلى أن هذا ثاني حادث مميت داخل معبد هندي في غضون أسبوع، حيث لقي ما لا يقل عن ٣٥ شخصاً مصرعهم وأصيب ١٦ آخرون، نتيجة انهيار سقف داخل أحد المعابد في ولاية ماديا براديش وسط البلاد.

منى زكي: «السوشيال ميديا عالم كاذب»

وكالات

أبدت النجمة المصرية منى زكي كرهها لمواقع التواصل الاجتماعي وقالت: «أكره السوشيال ميديا وتعاملي قليل ومش بقرأ فيها كتير، بس بحب الجزء الإنساني والخفيف عليها وأنا مش بقول كده علشان اتهاجمت مؤخراً، بس أنا من فترة وأنا بقول إني بكره التريند».

وتابعت: «السوشيال ميديا هي عالم افتراضي كاذب سواء بنجاحه أو فشله، العالم ده كذب في كذب أنا مقتنعة إن عالم السوشيال ميديا عالم تجاري كبير وفيه عصابات، أنا بقول إن السوشيال ميديا هو العالم السفلي الجديد».

وختمت: «أنا مش عايزة أكون قدوة لحد أنا عايزة الناس تفتكرني إني مأذتش حد في حياتي».

كيف تؤثر الضغوط في صحتك؟

وكالات

يمكن القول إن العلاقة بين علم النفس وضغوط المال معروفة جيداً، ولكن هل فكرت يوما في مدى تأثير القلق بشأن أموالك على صحتك الجسدية؟

قد تشعر أحياناً بالقلق وكأن كل شيء بات محشوراً في رأسك، ولكن يمكن أن يظهر التوتر جسدياً بعدة طرق.

ويقول الدكتور زوي جوتس، استشاري علم النفس الإكلينيكي في مركز لندن للنوم: «إنه يؤثر في كل نظام، بدءاً من ضربات القلب وحتى التنفس وأدمغتنا».

وفي حين أن القليل من التوتر يمكن أن يكون شيئاً جيداً لأنه يحفزنا على اتخاذ الإجراءات ويحافظ على سلامتنا، إلا أنه قد يكون ضاراً على المدى الطويل.

ويتابع: «ينتج عن الإجهاد العالي الاستجابة للقتال أو الهروب، ما يؤدي إلى زيادة مستويات الكورتيزول والأدرينالين، وهذه الهرمونات لديها القدرة على قمع الجهاز الهضمي والجهاز المناعي والتناسلي وتزعج النوم بشكل كبير».

تكون بعض العلامات التي تشير إلى أن ضغوط المال تؤثر في صحتك أكثر وضوحاً من غيرها، وتشمل المؤشرات الرئيسية قلة النوم والتهيج وانخفاض الطاقة والبكاء، كما أن بعض الناس يفتقرون للشهية ولا يشربون كمية كافية من الماء، إضافة إلى الصداع النصفي وآلام الظهر والعضلات ومشاكل الجهاز الهضمي والجهاز الهضمي والأرق وارتفاع ضغط الدم وعدم انتظام ضربات القلب».

إضافة إلى الأعراض غير المرغوب فيها، يمكن أن يؤدي التوتر إلى الانخراط في سلوكيات غير صحية.

مثلية قتلت زوجتها

وكالات

قضت محكمة جنايات باريس بالسجن مدة ٣٠ عاماً، بحق امرأة مثلية قتلت زوجتها عام ٢٠١٩ تنفيذاً لتعليمات مشعوذة.

وأفادت كريستي دوبين البالغة من العمر ٤٢ عاماً، بأنها أقدمت على فعلتها تحت تأثير مشعوذة هايتية أعطتها وصفة سحرية لفك السحر.

واعتبرت المدعية العامة أن تعليمات المشعوذة التي بررت بها كريستي جريمتها لم تكن سوى ذريعة لإنهاء حياة والدة طفليها.

وتعود القضية حين أقدمت كريستي على قتل زوجتها، سيلفيا البالغة من العمر ٣٦ عاماً في مرآب المبنى الذي كانت تقيم فيه بباريس.

وكانت سيلفيا أبدت رغبتها بالانفصال عن كريستي منتصف العام ٢٠١٨، بعد ٤ سنوات من الزواج، وبدأت علاقة عاطفية جديدة.