

«روح الشرق» الأفضل إخراجاً في المغرب

الوطن

فاز الفيلم السوري الوثائقي القصير «روح الشرق» للمخرج المهند كلثوم بجائزة أفضل إخراج في الدورة الخامسة من مهرجان النور السينمائي الدولي في مدينة الدار البيضاء بالمغرب. وشارك في المهرجان الذي تنظمه جمعية معالم النور للثقافات والفنون عشرة أفلام روائية وثائقية قصيرة من عدة دول. ويوثق الفيلم الديكورا ما عدداً من عناصر التراث اللامادي في سورية، موزعة على الممارسات والطقوس والاحتفالات، وكذلك فنون وتقاليد أداء العروض والتقاليد وأشكال التعبير الشفهي، إضافة إلى المعارف والممارسات المتعلقة بالطبيعة والكون التي تعد جزءاً من التراث الثقافي الذي ينتقل من جيل إلى آخر، ويقدم للناس حساً بالهوية والاستمرار.

قناة الصين تصور فيلماً وثائقياً عن معالم تدمر

وكالات

أنهت قناة الصين الرسمية تصوير فيلم وثائقي عن المعالم الأثرية والسياحية في مدينة تدمر، تم خلاله توثيق الدمار الذي لحق بالمواقع التاريخية جراء اعتداءات تنظيم «داعش» الإرهابي. وقالت معدة ومقدمة الفيلم المراسلة، في زي هوي التي أجرت لقاءات أيضاً مع بعض المختصين بالشأن السياحي والأثري في تصريح لـ«سانا» إن الهدف من إنجاز هذا الفيلم إظهار جمالية آثار مدينة تدمر من أجل تعريف الشعب الصيني بأهمية هذه المدينة العجيبة التي كانت مركزاً تجارياً وثقافياً مهماً على طريق الحرير الدولي، مشيرة إلى أنه تم التركيز في هذا الفيلم على المعابد القديمة والمسرح الأثري وحمامات الملكة زنوبيا وشارع الأعمدة والأبنية المعمارية الأخاذة التي يعود تاريخها إلى أكثر من ألفي عام. وأشادت بالموقع الأثري لهذه المدينة التي بقيت صامدة ومزدهرة رغم محاولة الإرهابيين طمس معالم الإرث الحضاري فيها داعية المؤسسات والمنظمات الدولية للمساعدة في إعادة إعمار هذه الصروح التاريخية التي تعتبر ملكاً للإنسانية جمعاء.

نادين نجيم: الحب يفوز



الوطن

نشرت الفنانة اللبنانية نادين نسيب نجيم صوراً للحظات مميزة جمعتها مع خطيبها خلال وجودهما في مهرجان كان السينمائي، وقالت: «عندما نكون معاً، نبتسم، نلمع جنباً إلى جنب.. والحب يفوز، أرجو أن يحميننا الله ويباركننا بالحب الحقيقي والسعادة».

من دفتر الوطن

العصافير لا تزقزق!!

عبد الفتاح العوض



إنتاجاً ولا الشعارات تولد مآلاً. المسألة هي قدرات وإمكانات غايتها أن يكون لك «إنتاج» وبالتالي موارد وإيرادات. أسلوب الحصول على الإيرادات من المواطنين تحت عناوين مختلفة هي أفقر فكرة يمكن اعتمادها. لهذا على الحكومة أن تضع خطة أولية أو دعنا نقل قصيرة المدى هدفها تحسين الواقع الاقتصادي. دول كثيرة خاضت حروباً وخرجت منها وبإصرار خاص صارت أفضل وأكثر قوة، لكن كان ذلك عبر خطة محددة التوجهات وعلينا ألا نتوقع أن تصبح الأمور أفضل وحدها بفعل الزمن، فهذا ليس إلا وهماً مستغرباً. هل تعرف الحل؟ لا يوجد فرد أو مجموعة صغيرة تستطيع الادعاء أنها تعرف الحل.. هذا الموضوع يحتاج إلى نقاش وطني غني والاستماع بحرص للأفكار المطروحة هنا وهناك وجعلها صناعية عمل وليس مجرد أوراق مبعثرة بلا جدوى. العالم متعب اقتصادياً وكل دولة تعمل على التخفيف من هذا التعب.. ما يلمسه المواطن في بلادنا أن أحداً لا يخفف عنه إن لم نقل إن الكثيرين يزيدون تعبته تعباً. أيها السادة العصافير تزقزق جوعاً وتعباً...

أقوال:

– لو تعمقنا تعبنا لو تجاهلنا نعيش.
– المثالية.. هي أن يلاحظ شخص أن رائحة الورد أفضل من رائحة البندورة فيستنتج أن حياء الورد سيكون أفضل.
– المثقفون يأتون لحل المشاكل بعد وقوعها، والعابرة يسعون لمنعها قبل أن تبدأ.
– لا تحل المشاكل لسببين: أن تنكرها، وألا تعرف أسبابها.

المقاربة للوضع العام في سورية تنوس بين طرفين، طرف يتحدث كما لو كانت سورية لم تعش حرباً طويلة أخذت ثرواتها وكل هذا أدى إلى انخفاض حاد وشديد في إيراداتها، يناقش كما لو أنه يشارك في محاضرة الثلاثاء الاقتصادي قبل الحرب، وطرف آخر يتحدث كما لو كان على السوريين أن يبقوا في ظلال آثار الحرب وأن الخروج من الحرب والبقاء بها سيان، وكل شيء سيئ هو نتاج الحرب ولا شيء غير الحرب. هذا الطرف يناقش الموضوع كما لو كان محللاً سياسياً يريد أن يقطع الناس أن حياتهم المعيشية هي آخر الهم وأن المعاناة جزء أساسي من المعركة. سواء أصحاب الطرف الأول أو الثاني كلاهما على خطأ، وإن لم تكن المسألة مجرد خطأ أو صواب لنقل بأن كلا الرأيين غير مفيد إن لم نقل إن كلا الرأيين ضار. الذي نحتاجه مقارنة تأخذ بعين الاعتبار التوجه نحو المستقبل وذلك بالتعامل مع آثار الحرب وعدم البقاء أسرى لتبعاتها. الشكل الاعتيادي الذي جرت عليه الأمور خلال الفترة السابقة هو الحديث عن اقتراحات وحلول في معظمها لم تأخذ الجانب الواقعي بما يجري في سورية. نتحدث عن ١٢ سنة تراجعنا فيها للخلف على حين تقدم الآخرون للأمام. ما قبل الحرب كنا ننافس لكن بصعوبة.. فليس من السهل الآن الحديث بكلام نظري وشاعري وأفكار مثالية بواقع ليس فيه أي شيء مثالي. أخطر ما في الأمر أن يبقى الأمر على ما هو عليه، وأن يستمر التعامل مع قضايا الناس كل يوم بيوم من دون أن يكون هناك نظرة للمستقبل فيها خطة حتى ولو كانت على المدى القصير. الاقتصاد ليس علم أو هام وهو أيضاً ليس علم شعرات، فلا الأوهام تصنع

حلا الترك: «لما كبرت أحسست بالمسؤولية»

وكالات



أكدت الفنانة البحرينية حلا الترك أنها كانت خائفة من أن تؤثر شهرتها المبكرة التي بدأت وهي طفلة في حياتها، وخاصة بعد دخولها الجامعة، ولكن معاملة زملاءها خفف من حدة توترها. وعن استقلاليتها المادية، قالت: «لما كبرت وصرت بعمر ٢١ عاماً، أحسست بالمسؤولية الكبيرة، وخاصة بعد دخولي الجامعة الذي زاد من الضغوطات وخاصة أنني مشهورة، وكل ذلك دفعني لأكون مستقلة على الصعيدين المادي والشخصي». وكشفت أنها مرت بفترات صعبة جداً ولكنها طبيعية نتيجة ما عانتها في مرحلة المراهقة من مشاكل عائلية صعبة، وقد مرت بمرحلة عدة، منها تقلب المزاج والحزن، ولكنها لم تستسلم للأمر بل حرصت على الاهتمام بنفسها وبصحتها واتباع العلاج اللازم لتخطي تلك المرحلة الصعبة، إلى أن تمكنت من التخلص من الاكتئاب بجهودها الشخصي فقط.

مزحة مع فتاة تحول إلى مصيبة

وكالات

تعرضت فتاة روسية لإصابة خطيرة في عينها بعد أن قرر أصدقاؤها مزامحتها في حفل عيد ميلادها. وقررت فتاة من مدينة سيفرويل الروسية الاحتفال بعيد ميلادها، ودعت الأصدقاء للاحتفال بعد أن أعدت قالب حلوى من طابقيين، وإضافة جو من المرح على الاحتفالية طلبت منهم أن يغمسوا وجوها في القالب، لكن وعندما غمسوا وجوها دخل دبوس كان موجوداً في زينة القالب بعينها اليمنى. وقامت الفتاة بغسل وجوها مباشرة، وسارع الأصدقاء بطلب سيارة إسعاف نقلتها إلى المشفى حيث رقدت للعلاج ٦ أيام، وكانت محظوظة فلو كانت الإصابة أعمق بمبلي متر واحد لكانت قد فقدت بصرها نهائياً.

طريقة لتقليل رغبة تناول الحلويات الضارة

وكالات

أعلنت الدكتورة يكاتيرينا كاشوخ اختصاصية أمراض الجهاز الهضمي أنه للتغلب على الرغبة في تناول الحلويات يمكن تناول اللحوم والحبوب. وأشارت إلى أن الناس يلجؤون إلى الحلويات عندما يفتقر الجسم إلى بعض المواد المغذية. لذلك من المهم أولاً تحديد مدى اكتمال النظام الغذائي للشخص، الذي يجب أن يحتوي على كمية كافية من المواد التي تجعله يشعر بالشبع فترة طويلة، لأن استبعادها هو السبب في ظهور الرغبة في تناول الحلويات. ووفقاً لها، لتخفيض الرغبة بتناول الحلويات يجب قبل كل شيء أن يحتوي النظام الغذائي على نسبة جيدة من الكربوهيدرات وخاصة المعقدة – الحبوب الكاملة، الحبوب التي يتطلب طهيها فترة زمنية طويلة، كما من الضروري وجود الألياف الغذائية – الفواكه والخضراوات. وقالت: «المكون الذي لا غنى عنه ويسمح للشخص بالشعور بالشبع فترة طويلة هو الغذاء البروتيني ومنتجات الألبان، وكذلك البقوليات وبعض الحبوب. كما يجب أن تحتوي القائمة على دهون صحية مثل الأسماك البحرية والأفوكادو وزيتون نباتية مختلفة... كما أن الحظر التام للحلويات سيؤدي إلى فشل محاولة الامتناع عن الحلويات. لذلك لتخفيض الرغبة في تناول الحلويات يجب الامتناع عن تناول المصنعة منها لأنها تحتوي على نسبة عالية من السكر والمكملات الاصطناعية، وتناول الحلويات المفيدة مثل الشوكولاته الداكنة والحلويات المحضرة في المنزل بدلاً منها».

شاب ينام بجوار قبر والدته

وكالات

ضجت مواقع التواصل الاجتماعي بفيديو صادم ومؤثر، لشاب جزائري ينام بجوار قبر والدته منذ سنتين حزناً على فراقها، ما أثار تفاعلاً وتحركاً للسلطات. وظهر الشاب إسماعيل براج وهو مستلق على بطنه بجوار قبر، وقد دخل في حزن شديد وحالة هستيرية منذ وفاة والدته. وأشار ملقظ الصور إلى أن الشاب ينام منذ سنتين هناك لا يردعه برد أو شتاء، ما أثار استعجاب الكثيرين ممن تفاعلوا مع معاناته وطالبوا بضرورة التكفل به نفسياً. وتم تحويل الشاب للمستشفى حيث تم تشخيصه وتقديم العلاجات الأولية له، كما تم تكليف طبيب مختص في الأمراض العقلية بتتبع حالته الصحية.