

إطلاق فيلم «أمني»

الوطن

ضمن حملة أوقفوا عمالة الأطفال، وبمناسبة اليوم العالمي لمكافحة عمالة الأطفال، يقيم فريق «شمس» التطوعي بالتعاون مع المؤسسة العامة للسينما عرضاً خاصاً أول للفيلم الروائي القصير «أمني» تأليف وإخراج محمد سمير الطحان، في الخامسة من عصر الغد في صالة كندي دمشق.

يقدم الفيلم عالم الأطفال والمخاطر التي يتعرضون لها في ظل الظروف الطاحنة التي يعيشونها.

الفيلم من بطولة الفنان الراحل أسامة الروماني إلى جانب جمال العلي ونجاح مختار وصباح السالم وعادل أبو حسون ومادونا حنا ومضر عساف والأطفال روسيل إبراهيم وأليسار نعمان وحمود أبو حسون.

الفوائد العلاجية للرقص

وكالات

لطالما مارس الناس الرقص من أجل إطلاق العنان لمشاعرهم القوية والإبداعية والعميقة في إطار ثقافات وتقاليد مختلفة. كما بات من الواضح أن الفوائد لا تقتصر على الناحية الجسدية فحسب، بل تطول الناحية العقلية والعاطفية حيث تنجم عن إفراز الهرمونات الطبيعية للسعادة، بما فيها الدوبامين والأوكسيتوسين والإندورفين التي من شأنها تحسين المزاج والوقاية من مختلف أشكال الإجهاد.

هذا ويمكن ممارسة الرقص إلى جانب تمارين التأمل لتعزيز اليقظة الذهنية وتقوية التفاعل الاجتماعي من أجل إتمام السلام الداخلي ودعم الانسجام. وهذه نصائح لممارسة الرقص في الحياة اليومية من أجل التخفيف من الإجهاد الجسدي والعقلي والعاطفي: من الضروري جداً تحضير كل شبر من عضلاتك ومفاصلك للحركة والسماح لعقلك بالدخول في حالة انسجام تام مع جسمك. وهنا تأتي على ذكر اليوغا التي تعد ممارسة قديمة تعزز القوة والمرونة الجسدية، لا بل تدعم أيضاً الاستقرار العقلي عن طريق تمارين التنفس، وأفضل ما في الأمر أن اليوغا تبدو كتمرين مثالي لمرحلة ما قبل الرقص وتقلل من خطر الإصابات.

يجب تحديد الهدف من خلال وضع الديدن على القلب والتحرك على وقع الموسيقى. انغمسوا أولاً في أغانيكم المفضلة، ثم حرّكوا أجسامكم بحركات بطيئة قبل أن تصبجوا جاهزين لإطلاق العنان لأنفسكم والرقص بحرية. تابعوا الرقص حتى تشعروا بالانتعاش والاكتفاء والاسترخاء.

نجدة أنزور في مهرجان الباندا الذهبي



الوطن

تمهيداً لعرض فيلمه «دم النخل» في مهرجان الباندا الذهبي السينمائي أواخر أيلول المقبل في مدينة تشونغ تشينغ الصينية، وتلبية للدعوة التي تلقاها من إدارة مهرجان شنغهاي السينمائي الدولي، شارك المخرج الكبير نجدة إسماعيل أنزور في حفل افتتاح مهرجان شنغهاي في نسخته الخامسة والعشرين برفقة العديد من النجوم العالميين.

ويرى أنزور في مشاركة فيلمه ضمن المسابقة الرسمية لمهرجان الباندا الذهبي فرصة مهمة كي يتعرف العالم بلغة السينما، كيف يواجه السوريون بالتحضية والاستبسال كل ما يتعرضون له من ظلم وانتهاكات وسرقة أوابد وإرهاب.



من دفتر الوطن

ميثاق ملي

حسن م. يوسف

سألني أحد القراء مؤخراً، عن ماهية «الميثاق الملي» الذي يكثر اردوغان الحديث عنه، لتبرير احتلال الجيش التركي مناطق واسعة من سورية والعراق، ونظراً لأن معلوماتي عن ذلك الميثاق ترجع لما قبل كتابة مسلسل «إخوة التراب»، الذي مضى عليه ربع قرن، فقد اعتذرت عن الإجابة ووعدت الرجل بأن أرد عليه بمقال مفصل، بعد تحديث معلوماتي عن الموضوع.

بعد هزيمة السلطنة العثمانية في الحرب الكونية الأولى قام مصطفى كمال أتاتورك باستدعاء أعضاء البرلمان العثماني، المعروف باسم «مجلس المبعوثان»، وبعد عدة جلسات أعلن المجلس في الثامن والعشرين من كانون الثاني ١٩٢٠ عن وثيقة باسم الميثاق الملي أي «الرؤية الوطنية»، رسمت حدود تركيا الجديدة بعد سقوط الدولة العثمانية، وفقاً لرؤية القوميين الأتراك، وقد كان ذلك هو الاجتماع الوحيد لمجلس المبعوثان، إذ ألغى أتاتورك السلطنة العثمانية بعد أشهر! لكن دول الحلفاء رفضت الاعتراف بالحدود الواردة في الميثاق الملي، التي يقطع فيها الأتراك أجزاء كبيرة من سورية والعراق وأرمينيا وإيران وجورجيا واليونان وبلغاريا، إضافة إلى تراقيا الغربية، وجزر بحر إيجة، وجزيرة قبرص بكاملها. وبعد مفاوضات طويلة أذعن الأتراك ووقعوا «معاهدة لوزان» عام ١٩٢٣، التي رسمت حدود الجمهورية التركية كما هو معترف بها اليوم، وبذلك تحول «الميثاق الملي» إلى مجرد وثيقة تاريخية منتهية الصلاحية.

لكن أطماع تركيا التوسعية لم تتوقف أبداً، ففي تشرين الثاني ١٩٣٩، أعلنت تركيا ضم لواء «الإسكندرون» السوري بعد أن سهلت لها حكومة الانتداب الفرنسي، هذا الأمر. وقد عمل الأتراك على مسح هوية اللواء فسموه «هاتاي»، ووضعوا أقصى طاقتهم لجعل اللواتين ينسون من هم. وفي عام ١٩٧٤، غزا الأتراك قبرص وأسسوا جمهورية شمال قبرص التركية، التي لم يعترف بها أحد حتى الآن سوى تركيا نفسها.

عملية الإنعاش الجديدة للميثاق الملي بدأت مع اندلاع نيران الربيع العربي في المنطقة العربية. فقد أشار اردوغان مراراً إلى أن تدخله في سورية والعراق هو حق مشروع له اكتسبه بفضل «الميثاق الملي».

ففي الثامن من آب ٢٠١١، قال اردوغان، وكان رئيساً للوزراء آنذاك: «سورية ليست مسألة خارجية بل نراها شأننا داخلياً تركيا». وفي الحادي عشر من كانون الثاني ٢٠١٨، وبالتزامن مع التحضير لانطلاق عملية «غصن الزيتون» العسكرية ضد أهلبنا في الشمال السوري، صرح اردوغان من داخل الجمع الرئاسي بأنقرة، بأن «شمال سورية كانت ضمن حدود الميثاق الملي، ولن نسمح بقيام إرهابي هناك». ولتكريس مطامعها في أرض الشمال السوري قامت سلطات الاحتلال التركي بتهجير سكان المنطقة وتوطين الموالين لها. كما فرضت اللغة والعملة التركية في المناطق التي تحتلها وغيرت أسماء القرى والساحات والمرافق العامة من العربية والكردية إلى التركية. وفي كانون الثاني ٢٠١٩ برر اردوغان منح الجنسية التركية لأكثر من ٧٦ ألف لاجئ سوري في تركيا بأنهم من مناطق الميثاق الملي. وقد ضمنت السلطات التركية المنهاج المدرسي التركي، خريطة لـ «تركيا الجديدة» تضم أجزاء من محافظات ادلب وحلب والحسكة، كما تضم منطقتي «حركوك والموصل»، من العراق. كما جاء في كتاب التربية الوطنية التركية، أن «الجيش التركي يجاهد في سبيل تحرير أراضي الوطن من المغتصب السوري!» صدق من قال: عدو جدك لا يودك!

أول دليل لأقدم النجوم الكونية

وكالات

كشفت دراسة علمية عن أول دليل رصدي على حياة أقدم النجوم في الكون. وأظهرت الدراسة البصمات الكيميائية الفريدة للنجوم في هالة مجرة درب التبانة وذلك باستخدام اثنين من أكبر التلسكوبات الأرضية في العالم.

وتوصل العلماء إلى أن ما يسمى بنجوم الجيل الأول هي التي أضاعت الكون قبل نحو ١٠٠ إلى ٢٥٠ مليون سنة بعد الانشطار الكبير. وقدمت الدراسة أول دليل قائم على الملاحظة بأن النجوم أنهت حياتها بانفجار غير عادي وذلك بخلاف المستعرات الأعظمية المتعارف عليها اليوم التي لم يتم التنقيب بها إلا من الناحية النظرية حتى الآن.

طبيب يحدد شروط النوم الجيد

وكالات

أعلن الدكتور شوتا كالانديا اختصاصي أمراض الجهاز الهضمي، أن هناك قواعد تساعد على تقليل فترة النوم، ولكنها في الوقت نفسه تحسن جودة النوم.

وأشار إلى أن من الضروري تخصيص ٧-٩ ساعات للنوم يومياً واتباع نظام ثابت لوقت النوم.

وقال: «ينام الكثيرون في أيام العطل فترة أطول مما في أيام العمل، لتعويض قلة النوم المتراكمة. بالطبع يمكن أن ينام الشخص في أيام العطل ساعة أو ساعتين أكثر ولكن عليه أن يدرك بأن هذا قد يؤدي إلى اضطراب الدورات البيولوجية». ولفت الانتباه إلى أن النوم نهاراً قد يكون له تأثير سلبي أو إيجابي في النوم الليلي. فوفقاً له النوم في النهار يجب ألا يكون بعد الساعة الرابعة عصراً وألا يزيد عن ٣٠-٤٠ دقيقة. هذا النوم يساعد على استعادة القوة وتعويض قلة النوم ليلاً.

وأضاف: «يساعد نمط الحياة الخامل على اضطراب النوم، لأنه قد لا يشعر الجسم بالحاجة إلى الراحة. ومع ذلك يوصى باستبعاد النشاط البدني قبل الذهاب إلى النوم، لأن هذا يمكن أن يعقد النوم ويؤثر في جودته».

ونصح أيضاً بعدم تناول وجبة العشاء في وقت متأخر، حيث يجب أن تكون وجبة العشاء على الأقل قبل ساعتين من الذهاب إلى الفراش، على ألا تزيد سعراته الحرارية عن ٢٠٠ بالمئة من إجمالي السعرات الحرارية اليومية. كما لا يوصى بالنوم على معدة فارغة، لأن هذا قد يؤدي إلى الإصابة بأمراض الجهاز الهضمي، والشعور بالجوع يسبب اضطراب النوم.

وإضافة إلى الامتناع عن تناول الطعام والتدخين قبل ساعتين من الخلود إلى النوم، يجب الامتناع عن استخدام الهاتف الذكي. لأن الضوء الأزرق المنبعث من شاشته يسبب اضطراب عملية إنتاج الميلاتونين واستخدامه بصورة دائمة يهيج الجهاز العصبي.

حلا شيحة: لم أعلن اعتزالي



وكالات

أكدت الممثلة المصرية حلا شيحة أنها لم تعلن في أي مناسبة اعتزالها التمثيل، مشيرة إلى أن ابتعادها عن المجال الفني كان لفترة محدودة، لتؤكد أنها في طريقها للعودة إلى التمثيل من جديد.

وقالت: «لم أترك الفن ولم أعلن اعتزالي، ولكني ابتعدت فترة فقط، كما أنني أرى أن الاعتزال كلمة كبيرة جداً؛

لأن الفن يعيش داخل كل إنسان، وليس من الممكن اعتزاله، في حين يجوز أن يأخذ الفنان فترة هدنة أو تأمل من بعيد أحياناً».

وأضافت: «مررت بأربع سنوات في حياتي كانت من أصعب ما يكون، ولكن الحمد لله مع كل لحظة تعب أو ألم عشتها تعلمت الكثير

وازدادت قوة وإصرار على الخروج من المحن التي لا بد منها في الحياة... متشكرة على كل الدعم من زمالي كلهم بحبهم ويتمنى لكل واحد فيهم النجاح دائماً».

أخ يقتل شقيقه

وكالات

شهدت محافظة الغربية في مصر مقتل شاب على يد شقيقه مستخدماً عصاً خشبية، ما أدى إلى إصابته بجرح شديد في الرأس، ولغظ أنفاسه الأخيرة متأثراً بإصابته.

وقالت وسائل الإعلام المصرية في الجريمة التي شهدها بقصة «قابل وهابيل»: إن الشاب قتل شقيقه بسبب الخلاف بينهما، حيث انتقلت قوة

أمنية من المباحث الجنائية، وسيارة إسعاف إلى محل الواقعة وتبين من التحريات والمعابنة الأولية، مقتل شخص على يد شقيقه

مستخدماً عصاً خشبية، بعد مشادة كلامية تطورت إلى مشاجرة، بسبب خلافات بينهما.

وتم ضبط المتهم واتخاذ الإجراءات القانونية حيال الواقعة وسماع شهود العيان وتفرغ كاميرات مراقبة الواقعة وسؤال أهل المجني عليه.