



من دفتر الوطن

دروب الحياة

عصام داري

جميل أن نبدأ نهاراتنا بنغمة فرحة، وأغنية تحكي قصة حب رقيقة كانت حقيقة ذات يوم، و«كمشة» تفاؤل، وكلمة تبعث الأمل في النفوس المتعبة من مشقات سفر العمر المضني.

.. وما أجمل أن نبدأ أيامنا بإرادة التحدي لكل الظروف، ورغبة عارمة في ترف العشق الممنوع والمسروق و.. المسحوق.

سوف نحيا، سمعت صباح اليوم الرائعة فيروز تشدو: سوف أحيأ و.. نحيا، فلماذا لا ننضم إلى حزب الحياة، وشلة الحب، وفريق الأمل والتفاؤل، ومعاً سوف نحيا. نعرفون أن الأيام الحلوة والسعيدة قليلة في حياتنا، فلماذا نسبح للحظات الفرح القليلة أن تتسرب من حياتنا كما تتسرب الماء من بين أصابعنا، هل نحن عاجزون عن صنع لحظة فرح، ويوم سعادة؟

أكتب من أجل الحياة مع علمي الأكيد بصعوبة الأيام التي نمر بها جميعاً، لكن عذري أننا نعيش في مركب واحد، فإذا كتب علينا أن نعاني الضغوط الهائلة التي نتعرض لها، فلماذا لا نمنح أنفسنا لحظات مهما كانت قليلة ننسى فيها جبال السلبات وننذكر فقط تلك الإيجابيات القليلة المتبقية في جعبتنا، ونعتبرها استراحة المحارب؟

ابحثوا عن سعادة ولو كانت عابرة، وعن عمل مميز يشعرنا بقيمة الحياة وتمتعها ولذتها، فنحن على الأقل على قيد الحياة نتمتع بنعمة الصحة وسلامة العقل والقدرة على الحركة، ووجود أصدقاء وأقارب يغثوننا في أوقات الضيق، وتذكروا الحكمة التي قالها الفيلسوف الإغريقي أفلاطون منذ نحو أربعمئة سنة قبل الميلاد والتي تقول: «الحياة أمل، فمن فقد الأمل، فقد الحياة».

كثيرة هي الحكم التي تتحدث عن فضائل الأمل، ونحن اليوم نتمسك بهذا الأمل، فالأمل يعني الحياة نفسها، ومن لا يملك الأمل يفقد مقومات الحياة.

نعرف أن الشمس على جبروتها غير قادرة على منح قلب متعب نعمة الدفء، وأن القمر لم يعد رفيق السهر ونديم العشاق والشعراء، أصبح كتلة من حجارة وصخور ورمال، عرفنا أنه صحراء قاحلة كبيرة غير صالحة للعيش.

صحيح أننا لا نملك استعادة الزمن الذي نقول عنه «الزمن الجميل»، ولا أيام الأحلام الوردية الجميلة، لكن ذلك لا يعني أن نرفع راية الاستسلام والإقرار بالهزيمة قبل أن تقع، لكننا على قيد الحياة وبإمكاننا تحقيق انتصارات صغيرة وأفراح معقولة تسعفنا قبل الوقوع في دوامة اليأس.

أكتب اليوم عن الحياة، وأعرف أنني لست فيلسوفاً، لكنني أكتب عن موضوع يهم جميع الناس، والحياة تبقى حلوة وفسحة زمنية محددة يجب أن نعيشها ولو كانت صعبة ومتعبة.

وعندما نبلغ «سن التعب» فعلياً أن نبحت عن فرص حياة جديدة، أو متجددة، فيها صخب الشباب وحيويتهم، وفرح الدنيا وحرارة الحب وأيام المرح، صحيح أن لكل سن حلاوته وجماله، لكننا طماعون عندما نقرر تجديد الشباب في سن الكهولة، وليس بمقدور أحد أن يصادر أحلامنا، أو أن يلغم دروبنا الوردية المزروعة بالورود والألوان والألحان، هي دروبنا في أي مرحلة من مراحل عمرنا. اليوم تحدثت عن دروب الحياة، ولم أدخل في تفاصيل حياتنا اليومية، فذلك أفضل، على الأقل هناك من يسمع ويقرأ، أما في الموضوعات اليومية.. فلا حياة لمن تنادي.

«الصليب المكسور»

لجدة إسماعيل أنزور قريباً في دمشق



مخرج الفيلم يزن أنزور برفقة والده المخرج والمنتج الكبير نجدة أنزور



الوطن

تستعد مؤسسة «أنزور للإنتاج الفني» لإطلاق فيلمها الوثائقي الأحدث «الصليب المكسور» في دمشق قريباً. فكرة الفيلم هي للدكتور محمد كمال الجفا والنص لمحمود عبد الكريم والإخراج ليزن أنزور والإشراف العام للمخرج والمنتج الكبير نجدة إسماعيل أنزور.

ويكشف الفيلم خفايا تهجير مسيحيي قرى محافظة إدلب من التنظيمات الإرهابية المسلحة بتواطؤ من الخارجية الأميركية، سعياً إلى تحقيق مشروعها باستهداف مسيحيي المشرق.

وفي تصريح لوكالة «سانا» قال المخرج نجدة أنزور: لا يوجد ما هو أقسى وأشد مرارة من اقتلاع إنسان من أرضه وبيته وبيئته وذاكرته، وهذا للأسف ما حصل لما يقارب ٥٠ ألف مسيحي سوري عاشوا بسلام وحب مع مكونات مجتمعهم السوري.

وأضاف: إن هذا الفيلم بداية لاستعادة الحقائق كما حصلت دون تحيز، وليس كما روج لها، بهدف تنوير الرأي العام بحقيقة المأساة السورية التي دمرت بلداً ووضعت شعباً بأسره على طريق التهجير، وذلك كمدخل لعرض ما تم بذله لاستعادة وحدة بلادنا أرضاً وشعباً ومؤسسات.

وعن مساهمته بالفيلم قال المحلل العسكري والسياسي الاستراتيجي الدكتور محمد كمال الجفا: فكرة الفيلم مستوحاة من متابعتنا وتوثيقنا لسلوك وأداء التنظيمات الإرهابية المسلحة خلال الحرب على سورية، ولفت نظري الأثمان الغالية والباهظة التي دفعها المسيحيون جراء عمليات القتل والتهجير، ما يكشف مخطط مشغلي تلك المجموعات، وهو اقتلاع الكون المسيحي من وطنه سورية.

وفي إطار سعي الشركة المنتجة إلى عرض فيلمها عربياً وعالمياً تحقيقاً لأهدافه الإنسانية، تم عرض الفيلم برعاية اللجنة الوطنية للمغتربين السوريين في هولندا بحضور شخصيات دينية ودبلوماسية واجتماعية، إضافة إلى عروض أخرى له يتم التحضير لها في كل من بلجيكا وألمانيا وكندا، كما يجري التنسيق مع عدد من الفضائيات العربية والأجنبية لعرض الفيلم الوثائقي على شاشاتها.

سوسن ميخائيل: «قرفتونا السوشيل ميديا»

الوطن

خرجت الفنانة سوسن ميخائيل عن صمتها بعد تداول صفحات على مواقع التواصل الاجتماعي، تصريحات نسبت إليها، تطول زميلتها نسرين طافش، وتستغرب فيها مصدر دخلها.

وأعربت ميخائيل عن غضبها واستيائها عند رؤيتها للكلام الخاطي المنقول عنها بحق زميلتها، إذ وصفت الصفحات التي تتناقله بـ«التافهة».

وأضافت: إنها كثيراً ما ترى كلاماً تافهاً يتم تداوله على لسانها، ولا تبدي له أي اهتمام، لكنها لم تستطع تجاهل هذا الخبر بسبب عدم وجود علاقة صداقة بينها وبين طافش، وهو ما قد يدفعها إلى تصديقه.

وأكدت أنها لا تتدخل في خصوصيات زملائها وحياتهم الشخصية، مشيرة إلى عدم علاقتها بما تمتلكه طافش من رصيد في البنك، مضيفة: «ماني تافهة لها الدرجة».

وطالبت الفنانة بعدم نقل تصريحات مغلوبة للحصول على «الترند»: «حاج سخافة، قرفتونا السوشيل ميديا، بدكن توقعوا بين العالم وتعملو ترند بس مو على كتافنا، عنجد عيب».



تقنية لتقوية عضلات الذراع

بثلاث ثوانٍ فقط

وكالات

توصلت دراسة حديثة إلى أن هناك تقنية بديلة وفعالة لتقوية عضلات الذراع، حيث تحقق نتائج ملحوظة بعد ثلاث ثوانٍ فقط من تنفيذ هذا التمرين لثلاث مرات في الأسبوع.

وأكد فريق من الباحثين من جامعة إديث كوان في أستراليا بالتعاون مع مؤسسات في اليابان أن تمارين عضلة الذراع ذات الرأسين ليست الوسيلة الوحيدة لتعزيز قوة الذراع، بل هناك تقنية تفي بالغرض، وتتضمن هذه التقنية تمارين تمديد العضلات، حيث يؤدي المشاركون التمارين لمدة ثلاث ثوانٍ فقط، ومرتين في الأسبوع.

وأدت مجموعة أخرى التمارين نفسها ثلاث مرات في الأسبوع، وبعد ٤ أسابيع من التدريب قارن الباحثون القوة التي تولدها عضلات الكوع وعضلات العضدية ذات الرأسين. وقارنوا أيضاً هذه النتائج مع دراسة أجروها في وقت سابق، وركزت على تمارين مماثلة تنفذ خمس مرات في الأسبوع.

وبينت النتائج أن تمارين إطالة العضلات تعزز بشكل أكبر من الأنسجة اللينة وقوة العضلات مقارنة بالتمارين التقليدية التي تركز على الانقباضات. وتمت مقارنة المشاركين الذين أجروا التمارين ثلاث مرات في الأسبوع، حيث أظهرت تحسناً بنسبة ١١.٥ بالمائة بقوة عضلاتهم.

وإضافة إلى ذلك، أشارت النتائج إلى أن هذه التقنية ليست مجرد تمارين فعالة لتقوية العضلات، بل يمكن أن تؤثر أيضاً في تغييرات بالدماغ مرتبطة بالاستجابة للعضلات.

وعلى الرغم من أن هذه التقنية قد تكون غير مؤثرة في تحسين لياقة القلب والأوعية الدموية، إلا أنها تمثل خياراً فعالاً لتقوية العضلات بشكل سريع وفي وقت قصير.

«ميثا» تضيف

خصائص

«ثريدز»

وكالات

قال مارك زوكربيرج الرئيس التنفيذي لشركة «ميثا» إن تطبيق «ثريدز» سيشهد إضافة خصائص جديدة مثل إمكانية مشاركة المنشورات عبر رسائل «إنستغرام» وسط مساعٍ للاحتفاظ بمستخدمي التطبيق الجديد.

وقد «ثريدز» الذي ينافس منصة «إكس» المعروفة سابقاً باسم «تويتر»، أكثر من نصف مستخدميه في الأسابيع التي أعقبت إطلاقه.

الصاحب، وتخطى عدد المشتركين في التطبيق ١٠٠ مليون في غضون خمسة أيام من إطلاقه في أوائل تموز.

وقال مسؤول الإنتاج إن «ميثا» تنتظر في إضافة المزيد من وسائل إعادة جذب المستخدمين مثل التأكد من ظهور منشورات «ثريدز» المهمة أثناء المرور على صفحة إنستغرام.