

تضامناً مع فلسطين.. جدارية بطول ٢٠ متراً في حمص



الوطن

نفتت مدرسة النخبة الخاصة بحمص مبادرة تضمنت رسم لوحة جدارية، حملت عنوان «فلسطين التاريخ المصور».

الجدارية التي رسمت في شارع الملعب الرئيسي بحي الحمرا بالمدينة تمتد على طول ٢٠ متراً، كتب فيها باللغتين العربية والإنكليزية تاريخ القضية الفلسطينية ومرآحها.

وشارك في رسم الجدارية التي أنجزت خلال أربعة أيام عدد من كوادر المدرسة الإدارية والتدريسية والطلاب المهووبين بمادة الرسم، إيماناً منهم بضرورة التعريف بالقضية الفلسطينية وبحق شعبها المشروع في الدفاع عن أرضه.

فيلم سوري يحصد جائزتين في مهرجان Cinealma الفرنسي

الوطن

حصد الفيلم الروائي الطويل «الطريق»، إنتاج المؤسسة العامة للسينما وإخراج عبد اللطيف عبد الحميد جائزتين، هما الجائزة الذهبية الكبرى بتصويت الجمهور وجائزة لجنة التحكيم الكبرى في مهرجان Cinealma في فرنسا، واستلمت الجائزة الفخريّة الفخريّة السوري إيمان حسن.

وكان الفيلم كان قد نال سابقاً ثلاث جوائز في أيام قرطاج السينمائية وهي جائزة أفضل سيناريو وجائزة الجمهور الخاصة وجائزة أفضل ممثل لموفق الأحمدي.

ويشارك في الفيلم: موفق الأحمد، غيث ضاهر، مأمون الخطيب، محمد شما، أحمد كنعان، رند عباس، تماضر غانم، ماجد عيسى، رباب مرهج، نبراس ملحم، عدنان عربيني، راما الزين، علاء زهر الدين، هاشم غزال، خالد رزق.

نادين خوري: جرائم الصهاينة لا يمكن وصف بشاعتها



الوطن

أبدت الفنانة القديرة نادين خوري حزنها وغضبها الشديدين جراء المجازر التي يرتكبها العدوان الصهيوني بحق الشعب الفلسطيني في غزة، وقالت في تصريح مصور: «لا يمكن لأي مفردة من مفردات اللغة العربية أن تعبر عما يعتصر قلبي من ألم وحزن، الكلمات بسيطة وصغيرة أمام الواقع الذي يعيشه الفلسطينيون، والجرائم التي يرتكبها الصهاينة لا يمكن وصف بشاعتها».

من دفتر الوطن

البقاء للكلمة

عصام داري



في الإذاعات والتلفزة المصرية وحتى العربية.

وبالانتقال إلى سورية تلقي الضوء على أغنية ربما هي أجمل أغنية لسورية بصوت المطرب الفلسطيني المتميز فتحي صباح، هذه الأغنية هي «عزي وبلادي سورية» وأنا أعتبرها من الأغاني الوطنية الرائعة، وهي من تسجيلات عام ١٩٧٥، وقد أحيها في سنوات لاحقة المطرب موفق بهجت، ولا ننسى أغنية «سورية يا حبيبتي» لمحمد سلمان ونجاح سلام ومحمد جمال.

أما في لبنان فهناك الكثير من الأغاني الوطنية معظمها بصوت فيروز وأبرزها أغنية حب وغزل لكنها أغنية في حب الوطن وأصدق أغنية «في قهوة على مفرق» إضافة إلى أغنية الفنان إليي شويري التي تقول كلماتها: «بكتب اسمك يا بلادي ع الشمس الما بتغيب» وهي الأغنية التي ختم فيها شاعرنا الكبير محمد الماغوط والفنان دريد لحام مسرحية غريبة».

ومن فلسطين نختار أغنية أو أمزوجة ردها كل فلسطيني من دون تردد تقول كلماتها «من سجن عكا طلعت جنازة محمد مجوم وفؤاد حجازي».

هذه الأغاني التي ذكرتها مجرد نقاط علام وزهرات في باقة كبيرة من الأغاني الوطنية العربية التي كان لها أكبر الأثر في شحن الحس الوطني والقومي في نفوس المواطنين العرب عبر حدود الوطن العربي الكبير بعيداً عن عالم السياسة والانتماءات والهويات والهوى!

ولأن ما كتبت في هذه الزاوية يعبر عن رأيي شخصياً، سأتمنى على كل من يشتغل بالأغنية الارتقاء إلى مستوى الحس الوطني والقومي للعرب، فالمل يذهب، ويبقى المجد وتبقى الكلمة.

في هذه المرحلة الخطيرة التي تمر فيها منطقتنا العربية بتنا نستمتع إلى عشرات الأغاني الوطنية باللهجات العربية المختلفة: السورية والفلسطينية واللبنانية.

لكن علينا أن نميز بين الأغاني الوطنية المشغولة بحماسة وصدق ومحبة، وبين تلك الأغاني التي كان بعض كتابها وملحنها ومؤديها يصنعونها طلباً للمال، باعتبار أن هناك فعلاً من يرى الفن وسيلة رزق!

كلامي ليس اتهاماً لفئة من الناس بقدر ما هو يجسد واقع الحال في عالم الفن عندنا، وعلى سبيل المثال، سألت أحد المشتغلين في الأغنية بشكل عام والأغنية الوطنية على وجه الخصوص: لماذا لا يأتي إلى مبنى الهيئة العامة للإذاعة والتلفزيون؟ فكان جوابه صادماً إذ قال: إن دائرة الموسيقى صرفت كل مخصصاتها المالية بانتظار الميزانية الجديدة مع مطلع العام الجديد، وكنا في الشهر الحادي عشر من تلك السنة! بناء على ذلك لا نستغرب أن نستمتع إلى أغان تكاد تصل إلى مرحلة الكمال: كلمات ولحن وأداء.

من وجهة نظري الخاصة ولا ألزم بها أحداً، سأشير إلى بعض الأغاني التي استوفت الشروط الموضوعية للأغنية الوطنية، والتي كان مبدعوها لا يبعون من ورائها سوى تقديم شهادة حب للوطن.

أعتقد أن أغنية «يا حبيبتي يا مصر» هي الأفضل التي ارتقت إلى مستوى الأغنية الوطنية التي تجاوزت يومها وصارت بصمة في تاريخ الأغنية الوطنية.

هذه الأغنية كتبها الشاعر الغنائي محمد حمزة ولحنها المبدع بليغ حمدي وشدت بها المطربة الكبيرة الراحلة شاديا، وهي أغنية عمرها خمسون عاماً ومازالت تتردد بشكل شبه يومي

ديانا كرزون: «الإنسانية عم بتخف كثير»



الوطن

كشفت الفنانة الأردنية ديانا كرزون عن مرورها بفترة نفسية صعبة بسبب الجرائم التي يتعرض لها الشعب الفلسطيني في قطاع غزة من الكيان الصهيوني المحتل.

وقالت: «دخلت حالة اكتئاب مش طبيعية، مش قادرة أستوعب شو عم بصير.. صرت ما أتأم بالليل، صار عندي أرق كل شوي أصحى أشوف ابني نايم وأصفن فيه وأدخل عند بنتي بغرفتها وانظمن عليها، في غصة كبيرة بالقلب، وما باليد حيلة غير الدعاء».

وأوضحت أن أحداث الحرب في فلسطين كشفت لها انعدام القيم والمبادئ الإنسانية عند شعوب العالم، مردفة: «بتحس إنو الإنسانية عم بتخف كثير.. أو يمكن بلشت تنقرض أو بطل في قيم ومبادئ زي زمان، آخ عالوجع.. الله يكون في عونكم، وحسبي الله ونعم الوكيل».

عواقب الإفراط

في شرب الشاي

وكالات

يمكن أن يسبب الإفراط في شرب الشاي عدم انتظام دقات القلب وصداع في الرأس وفقاً للدكتورة

يلينا سولوماتينا. وقالت: «عند شرب مشروب الشاي بكميات زائدة، يزداد العبء على الكلى وكذلك فرط توتر الجهاز العصبي».

وأضافت: «سيبدأ الشخص أولاً بصب جام غضبه على أحبائه وأقاربه، وبعد ذلك، بما أن أي مادة ذات تأثير نفسي تستنزف احتياطات الغدة الكظرية، فقد يحدث رد فعل عكسي، أي

الحمول والذهول».

ووفقاً لها، يوصى بشرب ما لا يزيد على ٤-٥ أكواب من الشاي الأخضر أو ٣-٤ أكواب من الشاي الأسود.

أسباب متلازمة الجوع الليلي

وكالات

يعاني الكثير من الأشخاص متلازمة «الجوع الليلي»، المعروفة أيضاً باسم «اضطراب الأكل الليلي»، وتعني الشعور بالجوع الشديد والحاجة لتناول كميات كبيرة من الطعام خلال فترة الليل، حيث يعاني الأشخاص المصابون بهذه المتلازمة صعوبة السيطرة على حاجتهم لتناول الطعام خلال فترتي المساء والليل، وعادة ما يتناولون وجبات ثقيلة وغنية بالسعرات الحرارية في هذا الوقت، مما يؤدي إلى السمنة.

ولعلاج هذه المشكلة، يجب التوقف عند الأسباب الحقيقية هل هي جسدية أم نفسية، أي هل هي رغبة حقيقية في تناول الطعام أم مجرد الشعور بالملل أو الحزن أو حتى السعادة؟.

فإذا كان الأمر فيزيولوجياً، فمن المحتمل أنك لم تأكل ما يكفي من الطعام أثناء النهار أو في الليل، لأن الكربوهيدرات البسيطة الموجودة في الأطعمة مثل الأرز الأبيض والبطاطا والمعكرونة يتم هضمها بسرعة أكبر، ما يسبب الشعور بالجوع في وقت أسرع مما تشعر به بعد تناول البروتينات والدهون والألياف.

ومن الممكن أيضاً أن يرتبط الجوع الليلي بالنوم، ففي أغلب الأحيان يكون الشعور بالجوع في الليل ناتجاً عن تأخر وقت النوم أو لوجود مشكلة أساسية في النوم، لذلك يوصي الخبراء بالنوم من ٧ إلى ٨ ساعات في الليل.

وإذا كنت تعاني متلازمة «الجوع الليلي» بسبب الملل والاكتئاب، يمكنك اللجوء إلى جلسات العلاج النفسي والسلوكي الإدراكي لدى طبيب أو اختصاصي نفسي، والذي قد يصف أدوية مضادة للاكتئاب. كما يجب المتابعة مع خبير تغذية لوضع خطة غذائية صحية ومكملات غذائية تساعد على الحد من الشعور بالجوع خلال النهار والليل.

ويُنصح كذلك بممارسة تمارين الاسترخاء والتأمل التي تعمل على التقليل من التوتر والقلق الذي يؤدي إلى الجوع الليلي.

«آيباد» قابل للطي

وكالات

يبدا أن شركة «آبل» على وشك الدخول إلى سوق الأجهزة القابلة للطي، وقد يبدأ الإنتاج على نطاق صغير لجهاز «آيباد» القابل للطي في وقت مبكر من نهاية عام ٢٠٢٤، مع بدء الإنتاج الضخم في عام ٢٠٢٥.

فيما سيستخدم الجهاز شاشة قابلة للطي مقاس ١١ أو ١٢.٩ بوصة من «سامسونج» أو «إل جي»، كما سيحتوي على مفصل مطور من «آبل» لضمان سلامة وثبات الشاشة.

وتركز آبل حالياً على جهاز «آيباد» القابل للطي، لكنها تخطط أيضاً لإطلاق هاتف قابل للطي في المستقبل.

من المحتمل أن يكون «آيباد» القابل للطي منافساً قوياً للأجهزة القابلة للطي من الشركات المصنعة الأخرى.