

المهند كلثوم يصور سلسلة أفلام روائية قصيرة

الوطن

دارت كاميرا المخرج السينمائي المهندس كلثوم في دمشق لتصوير ثلاثة أفلام روائية قصيرة «الموقف»، خطوة نحو الألف ميل، مصير مشترك، إضافة إلى سلسلة أفلام وثائقية من تأليف سامر محمد إسماعيل وإنتاج مديرية الإعلام التنموي في وزارة الإعلام وتنفيذها المؤسسة العامة للإنتاج التلفزيوني والإذاعي. وتشمل هذه الأفلام موضوعات عديدة منها ثقافة التطوع، الحفاظ على المرافق العامة، المواطنة والمساواة، إضافة إلى الطفولة وأخطار التكنولوجيا الحديثة ومضار التدخين. وأشار المهندس كلثوم إلى أن هذه السلسلة تأتي استكمالاً لمشروعه السينمائي الروائي والوثائقي على حد سواء، وقال إن السينما هي الأداة الأكثر تأثيراً في الوعي العام وهي القادرة اليوم على خلخلة الأفكار الخاطئة وتعزيز الوعي الاجتماعي. يذكر أن هذه السلسلة من بطولة: عامر علي، علاء قاسم، رنا جمول، جمال العلي، أسيمة يوسف، لارا بدري، عهد ديب، صفوح الميماس، درويش عبد الهادي، فراس حسن، شيرين سلطان، وجدي عبيدو، إضافة إلى الأطفال: ريماء الخوري، كرم النميمس، محمد الجندي، حمزة سعد الدين.

مسنة فلسطينية: «حال النازحين لا تسر عدواً»

وكالات

بكت مسنة فلسطينية الحال التي وصلت إليها بفعل العدوان الصهيوني على غزة، وقالت في فيديو نشر على مواقع التواصل الاجتماعي: «هذه الحرب أسوأ حرب علينا.. الناس وين تقعد في هذا الشتاء وهذا البرد؟، إحننا قاعدين في المدرسة وميتين من البرد ومرضاتين، فكيف ننزح للمبيت في الشارع وعلى الرمال والحجار؟». وأكدت أنها تعاني الأمرين بسبب النزوح في الشتاء، وأضافت وهي ترتدي الكوفية الفلسطينية إن حال النازحين لا تسر عدواً، مشددة على أن الناس يموتون برداً، كما لفتت إلى أنها عاصرت حروباً كثيرة، لكن هذه تعتبر الحرب الأسوأ على الإطلاق، في إشارة منها إلى العدوان العنيف على غزة المحاصرة.

وفيق حبيب يحتفل بالعام الجديد في «داهما روز»



الوطن

يودع النجم وفيق حبيب عاماً ويحتفل بالعام الجديد في سهرة الحادي والثلاثين من كانون الأول الجاري في فندق «داهما روز» بدمشق. وعلق حبيب على هذا الحفل عبر مواقع التواصل الاجتماعي: «يا أخي شو بدنا، رأس السنة بالشام غير، دمشق اللياسمين».

من دفتر الوطن «ليسته» الأمنيات

عصام داري



مع اقتراب العام من خط النهاية تحضرنى قائمة من الأمنيات على غرار فيلم «ليسته الأمنيات»: للعملاقين جاك نيكلسون ومورغان فريمان، ففكرت أن أضع قائمة أمنيات للعام الذي سنستقبله بعد أيام قليلة. طبعاً سنكون أمنياتي متواضعة إلى حد كبير، ولن تتضمن رحلة طويلة إلى أهرامات مصر وقمة جبال هماليا ولا سهرة في هونغ كونغ أو القفز بالمظلة كأحداث الفيلم المذكور، فذلك نوع من الخيال المستحيل. ولن أكون طوباوياً وأقول إنني لا أتمنى شيئاً شخصياً، وكل أمنياتي مخصصة للناس والقضايا الوطنية فقط، بل سأمسك العصا من المنتصف، وكما يقولون «ساعة لك وساعة لربك». بداية وبعد الحديث عن رؤية جديدة لسورية في القادم من الأيام، فإن أمنيتي الأولى أن يتم تشكيل حكومة جديدة لا يتجاوز عدد وزرائها الخمسة عشر وزيراً، فالولايات المتحدة التي تعتبر الأولى في العالم اقتصادياً وعسكرياً وتكنولوجياً لا يتجاوز عدد وزرائها الخمسة عشر وزيراً! إحداث وزارة للشباب والرياضة وينهى العمل بأي مؤسسات أو تشريعات لها علاقة بالشباب والرياضة والناشئة. تعتمد الحكومة على الكفاءات بعيداً عن الانتماء الديني والمذهبي والطائفي والمناطقية، حتى لو كان جميع الوزراء من مدينة واحدة أو طائفة واحدة، فالمهم هو المواطنة والانتماء إضافة إلى الخبرة والإمكانات المتوافرة لدى هؤلاء الوزراء. ومن موقعي هذا أعلن عدم رغبتني في الوصول إلى التشكيل الحكومي الجديد، وأبصم على ذلك بالعشرة، «فمو ناقصني هم وغم». وأتمنى القضاء على الإرهاب وأشقاؤه وأبناء عمومته وأحواله من الفساد والصوص في النهار والليل والمرتشين وسارقي المال العام واللقمة من فم الفقير. وطبعاً أتمنى تحرير كل شبر من الأرض السورية في الشمال والشمال الشرقي والجنوب، واسترداد حقوقنا المنهوبة من بطون الحوت مهما كانت جنسيته أميركياً كان أو تركيا أو إسرائيلياً، فالك في العدوان سواء. أما على الصعيد الشخصي، فأتمنى أن يصبح الحد الأدنى للرواتب والأجور مليون ليرة أو أكثر والاعتماد على وزارة الخبرات في ضبط الأسواق والأسعار وإنهاء سياسة الطواير والرسائل الذكية والغبية. أتمنى القضاء على تجارة العقارات التي تمنع المواطن من امتلاك بيت صغير له ولأسرته بعد أن أمضى نصف قرن في خدمة الدولة، فالمعروف أن البيت يعني الوطن، ومن لا يملك بيتاً فقد سهل عليه مغادرة قطعة الأرض التي يسمونها وطناً. «ليسته» الأمنيات تتضمن وجبة لحم وحيدة في الشهر لذوي الدخل المحدود، ووجبة سمك وحيدة كل ثلاثة أشهر وبيضة واحدة لكل طفل مع كوب حليب كامل الدسم وغير مغشوش ككل شيء حولنا. «ليسته» الأمنيات تتضمن الكثير من البنود تتعلق بالناس كتحسين التعليم والمدارس والتوسع في بناء المستشفيات والمستوصفات والمراكز الصحية التي تليق بالبشر، وفهمكم كفاية. قلت من البداية إن «ليسته» الأمنيات التي أتمناها متواضعة، وفعلاً هي كذلك إذا كنا نتحدث عن بلد يريد النهوض والمنافسة على مستوى المنطقة والعالم، وأعتقد أن بإمكانكم جميعاً إضافة بنود جديدة كي نصل يوماً ما إلى المدينة الفاضلة.

أغنية روسية تجتاح «تيك توك»



وكالات

اكتسبت أغنية «My Marmalade» من أداء المطربة الروسية المشهورة، في نهاية التسعينيات، كاتيا ليل شعبية كبيرة على منصة «تيك توك» محققة ملايين المشاهدات. وأثارت إعجاب المستخدمين الأجانب الذين أحبوا بسبب حيويتها وبساطتها، وصارت الرقصات الأجنبية يرقصن على هذه الأغنية. وتم تقسيم مقاطع الفيديو التي نشرها المستخدمون على خلفية الأغنية إلى عدة أقسام، حيث تقوم المستخدمين إما بالرقص على الموسيقى ومحاولة الغناء، وإما محاولة ترجمة كلمات الأغنية إلى لغتهم، أو إقامة العروض.

انفجار شمسي هائل

وكالات

وثق مرصد ديناميكا الطاقة الشمسية التابع لوكالة الفضاء الأميركية «ناسا»، توهجاً شمسياً هو الأقوى منذ عام ٢٠١٧. والتوهجات الشمسية هي رشقات نارية قوية من الطاقة. وترافق هذا التوهج الهائل من الطاقة، بقذف كتلي إكليلي، وهو انفجار كبير من البلازما الشمسية. كما يعتقد أن السرعة التقديرية لهذا الانبعاث الإكليلي تتجاوز ٢١٠٠ كيلومتر في الثانية الواحدة. والانبعاث الإكليلي يمكن أن يسبب عواصف مغناطيسية أرضية قد تعطل نظام تحديد المواقع العالمي والأقمار الاصطناعية الخاصة بالاتصالات، لكن الغلاف الجوي للأرض يحمينا من الإشعاعات الضارة. وتمر الشمس حالياً بما يعرف بـ«موسم الأعاصير»، وهي دورة من الطقس تستمر بالنسبة لكوكب الأرض ١١ عاماً.

الموز يساعد على النوم

وكالات

أكد تقرير أن تناول موزة واحدة قبل النوم يساعدك في الحصول على العديد من الفوائد الصحية. وكشف أن الجسم يحتاج لنوم مريح لكي يستطيع الإنتاج في العمل والحياة بشكل عام، ولذا يمكنك تناول شاي البابونج قبل النوم، أو إضاءة الشمعة المعطرة المفضلة لديك، وتشغيل بعض الموسيقى الهادئة، فهذه الحيل تخلق بيئة خالية من التوتر ومناسبة للنوم. ولكن لفت التقرير إلى أن نوعية نومك تعتمد بشكل كبير على ما تأكله في الساعات التي تسبق موعد النوم، ومن المعروف، أن تناول وجبة مرتفعة السعرات الحرارية والدهون تتسبب في عدم القدرة على النوم الجيد، وأيضاً تؤدي إلى عدم الارتياح وعسر الهضم، ولذا يمكن لبعض الأطعمة أن تهدئ عقلك، وتعزز ليلة من النوم الصحي، لذا عليك تناول موزة قبل النوم للحصول على نوم جيد. يساعد الموز على النوم لاحتوائه على عناصر غذائية مهمة منها الحمض الأميني التربتوفان، الذي يعتبر ناقلاً عصبياً ينظم المزاج، ويساعد على الاسترخاء، ويتم إنتاج الهرمون المسؤول عن تنظيم دورة النوم والاستيقاظ، فمن خلال تناول الموز، فإنك تمنح جسمك العناصر الأساسية اللازمة لإنتاج هذه المواد الكيميائية التي تساعد على النوم، مما يساعد على النوم الهادئ. ويساعد الموز في استرخاء العضلات لاحتوائه على المغنيسيوم والبوتاسيوم، وهي معادن أساسية معروفة بخصائصها التي تساعد على استرخاء العضلات، ولذا يساعد مزجها على تخفيف التوتر والشعور بالهدوء والسعادة. ويعد الموز مصدراً جيداً للكربوهيدرات، إلا أن السكريات الطبيعية الموجودة في الموز يمكن أن تساعد في تنظيم مستويات السكر في الدم أثناء الليل، وتمنع ارتفاع نسبة السكر بالدم، وتقلل احتمالية الاستيقاظ في منتصف الليل.

مسن يقتل زوجته العجوز

وكالات

اعتقلت الشرطة الأوغندية رجلاً يبلغ من العمر ١١٠ أعوام للاشتباه في قتل زوجته البالغة من العمر ١٠٩ أعوام طعنًا حتى الموت، بعد رفضها النوم معه في الغرفة نفسها وأداء واجبها الزوجي لتدهور حالتها الصحية. واشتكت المرأة عشيبة الحادثة من شعورها بالإعياء وذهبت للنوم في غرفة أخرى، تاركة زوجها وحيداً، وفي الصباح شهد أحفاد الزوجين الهجوم الذي أدى إلى وفاة المرأة المسنة. ورغم ثبوت أن الجريمة وقعت على أساس رفض أداء الواجبات الزوجية، إلا أن التحقيق في القضية مستمر.