

اليوم انطلق عروض «اللعبة الخطرة»

الوطن

برعاية وزيرة الثقافة د. لبناء مشوح، يقدم المعهد العالي للفنون المسرحية مشروع تخرج طلاب التمثيل للسنة الرابعة والفصل الأول عرضاً بعنوان «اللعبة الخطرة»، إعداد وإشراف مجد فضة، اقتباس حر من نصوص براتيسلاف نوسيتش.

وتبدأ العروض في الخامسة من مساء اليوم على مسرح فواز الساجر، وتستمر حتى الخامس من الشهر المقبل.

تحديث لهواتف «آيفون ١٥» يضاعف عمر البطارية

وكالات

ظهرت واحدة من أكبر الترقية التي أجرتها «أبل» على هاتف «آيفون ١٥»، بعد ما يقرب من ٦ أشهر على إطلاق الهاتف.

وفقاً لبعض النسخ الجديدة على موقع دعم «أبل»، يمكن أن تدوم بطاريات «آيفون ١٥» فترة أطول بكثير من الطرازات الأخرى.

وقالت شركة «أبل» إن بطاريات الإصدارات الأقدم يمكنها الاحتفاظ بـ ٨٠ بالمئة من سعتها الأصلية عند ٥٠٠ دورة شحن كاملة في ظل ظروف مثالية.

لكن بطارية «آيفون ١٥» يمكنها الاحتفاظ بنسبة ٨٠ بالمئة من سعتها عند ١٠٠٠ دورة شحن.

وأهم شيء يجب معرفته هو أن بطارية «آيفون ١٥» يمكنها البقاء على قيد الحياة ضعف عدد دورات الشحن مثل «آيفون ١٤» في أفضل الظروف.

وتُعرف «أبل» بـ «دورة الشحن» بأنها استخدام مقدار من البطارية «يمثل ١٠٠ بالمئة من سعة البطارية». ويمكن أن يتم ذلك على مدار عدة أيام، اعتماداً على الوقت الذي تختاره للتوصيل.

ويمكنك أيضاً التحقق من سعة البطارية في قائمة إعدادات آيفون، ضمن قسم «البطارية» إذا كنت مهتماً بمعرفة أداء هاتفك.

النقطة المهمة هي أن «آيفون ١٥» حصل على تعزيز كبير لصحة البطارية ولم تفكر شركة أبل في ذكر ذلك حتى الآن، ولكن في النهاية أن تأتي متأخراً أفضل من ألا تأتي أبداً.

ريتا حرب: «بحب سورية كثير»



الوطن

عبرت النجمة اللبنانية ريتا حرب عن حبها الكبير لسورية، وقالت في لقاء تلفزيوني: «بحب سورية كثير، وعندي حنين لهابلد ولأهلها، طفولتي كلها كانت فيها وأول مرة طالعت مصاري من سورية، وسورية هي المكان يلي كان عندي شهرة فيه».

يشار إلى أن حرب تعيش حالة من التألق لتميزها مؤخراً في أعمال عدة، آخرها مسلسل «الخائن».

من دفتر الوطن

زورق من خيال!

عصام داري



الحياة رحلة في اتجاه إجباري واحد، لكنها تمنحنا خيارات كثيرة وتقع علينا مسؤولية الاختيار، هل يحق لنا الاعتراض والتذمر والشكوى من غدر الزمان وقسوة القدر؟

حياتنا رحلة مجنونة بين الواقع والحلم، بين الحقيقة والأكاذيب، حياتنا نلونها وفق تناقضات النفس البشرية بين خير وشر، حب وكرهية، تسامح وأحقاد، والأيام تطوي من دون أن نعرف إلى أين نمضي، وما رسالتنا في هذا الزمن المحدود الذي هو كل ثروتنا من العمر القصير. تمر حياتنا في محطات مهمة لن نتكرر، ربما هي فرص علينا انتهازها وإلا، سنفقدنا إلى الأبد.

من الطبيعي أن نخطئ ونصيب، نحب ونكره، ننقل من حالة إلى نقيضها، ونعيش الحياة بكل تقلباتها، من متاهات وأنواء عاصفة حيناً، وهادئة كنسيمات المساء المنعشة حيناً آخر، لكن يبقى الحب ذلك المخدر الذي يحول الدنيا إلى فرحة بلا حدود، ويطلق الخيال والإبداع والتخليق.

علينا أن نعيش الحب فنحن لا نملك سوى عمر واحد فلا نصعب لحظات وأيام هذا العمر في متاهات وحسابات وتعقيدات تعيق مسيرتنا وتحد من فرص الحب والسعادة والفرح القليلة بطبيعة الحال.

ومن الطبيعي أيضاً أن ندخل دوامات الحياة ونتعرض لأزمات ومشاكل وهموم لا حدود لها، لكننا نمتلك وصفة تزيح عنا كل المنغصات، والهجوم هي وصفة الحب، ليس الحب بمعناه الضيق، بل بمعناه الأوسع، أي حب الحياة بكل ما فيها.

قد نسبح في تيار جارف، يحاول جرجرتنا نحو أعماق الجهل والتخلف والتوحش، لكننا لن نتوقف عن زراعة ورود الحب وأزاهير الأمل، ونملأ الأرض دروباً لعشاق سيائون بعدنا، ويتذكرون أياماً كان العشق رجساً من عمل الشياطين والأبالسة، ومن يقترب جرم العشق تحق عليه لعنة الأرض والسماء.

تحكمنا اللحظة بكل خصوصيتها، من فرح وحنين وشوق وحنين، تحكمنا اللحظة المتعبة التي تأتي في التوقيت الغلط، وعندها ترى أنك تبتعد عن المحيط الذي تنتمي إليه، والمكان الذي تتوق لتمضية ساعاتك المتبقية فيه، تحاول العودة إلى الدرب الصواب متمسكاً بطرف خيط الأمل، لتعلن أنك من عشاق الحياة وصناع الحب.

وكما بدأت، أعود لأقول: يجب أن نعيش الحياة بكل ثلوثياتها وتقلباتها كما هي والتكيف مع كل الظروف، وإلا ستأخذنا إلى هوة سحيقة لا قرار لها، وستذهب ربحنا كما حصل مع أمم وشعوب.

ويبقى الحب مركباً من نور، وأشربة من حنين، ونحن ننظر على مدى عمر كامل رحلة في زورق من خيال رسمناه، قد يأتي، وقد لا يأتي.

تعرف على «قلق المناخ»

وكالات

كشفت دراسة أجراها علماء جامعة باث البريطانية، أن ٥٩ بالمئة من الناس يشعرون بالقلق عند التفكير بالوضع البيئي على الأرض في المستقبل.

وأن أكثر من ٤٥ بالمئة منهم أعلنوا أن الأفكار السوداء بشأن تغير المناخ تؤدي إلى تدهور نوعية حياتهم.

ووفقاً للباحثين، يمكن تصنيف مثل هذا التوتر النفسي على أنه نوع جديد من القلق، وأطلقوا عليه اسم «قلق المناخ».

والشخص المصاب بهذا النوع من القلق قد يولي اهتماماً مفرطاً لدراسة الظروف الجوية ودراسة بحوث تغير المناخ والانخراط في النشاط الراديكالي.

ويمكن للقلق المناخي في الحالات القصوى، أن يضعف القدرة على القيام بالأنشطة اليومية والعمل.

خلل في الجهاز العصبي».

وكالات

كشفت الفنانة المصرية داليا البحيري عن رأيها في العديد من القضايا التي تخص المرأة، والتي قدمتها سواء في السينما أم الدراما، كما تحدثت عن الصعوبة في مهنة التمثيل والفن بشكل عام.

وقالت: «دائماً بشوف المرأة كائن عظيم جداً ومتجدد... والناس دائماً تتهم الست أنها كائن ضعيف، لكني بشوف المرأة كائن قوي جداً وقادر يعمل حاجات كثيرة، ولازم نهتم بقضايا المرأة أكثر عشاق قضايا المرأة هي قضايا المجتمع».

وعما يردد البعض حول الرفاهية في حياة الفنانين، أضافت: «حياة الفنان مش كلها معاناة... هي شغلانة صعبة ومرهقة جداً وممكن بعد شوية بعمل أمراض عضوية ونفسية، وفي بعض الأحيان بتعمل خلل في الجهاز العصبي».

داليا البحيري: المرأة كائن عظيم جداً



أفضل الأطعمة لحياة طويلة وصحية

وكالات

أكد خبراء الصحة أن هناك العديد من الأمور التي يمكن القيام بها لتحسين النظام الغذائي والحماية من الأمراض، وبالتالي إطالة العمر.

ونصح أطباء مكافحة الشيخوخة بالتخلص من كل الأطعمة فائقة المعالجة، بدءاً من المخبوزات والمقالي والسكريات، واستبدالها بالأطعمة النيئة والطبيعية، من الحبوب الكاملة إلى الخضراوات والفواكه الطازجة.

ويجمع الخبراء على أنه للوصول إلى حياة طويلة وصحية، يجب تناول بعض الأطعمة المفيدة للجسم، وفي مقدمتها:

– الخضراوات الطازجة: في الحقيقة لا يوجد خضراوات سيئة، ولكن البروكلي والملفوف واللفت والكرنب مليئة بالعناصر المفيدة للجسم، وهي ستزيد حتماً من فرص الحصول على صحة سليمة.

– الخضراوات الورقية: مثل البقدونس والكزبرة والسبانخ والسلق وغيرها من الخضراوات الورقية التي تحتوي على كمية عالية من الألياف وحمض الفوليك المفيد للقلب والحامي من السرطان.

– الأسماك: تحتوي الأسماك على كمية عالية من البروتين والأحماض الدهنية و«الأوميغا ٣» المفيدة للقلب، وبالتالي ترتبط معدلات هذه المواد الثلاث في الدم بتراجع خطر الموت.

– المكسرات: يؤكد الخبراء وجود علاقة طردية بين تناول المكسرات وتضائل احتمال الوفاة، ويلاحظ الباحثون أن تناول المكسرات أكثر رشاقته من الآخرين، سواء كانت الفول السوداني أم الكاجو أو الجوز أو البندق أو الفستق أو اللوز. ويعد الجوز مصدراً جيداً لأحماض «أوميغا ٣» الدهنية النباتية، وهي دهون صحية مفيدة للقلب.

– اللبن: يحتوي اللبن على نسبة عالية من البروتين والكالسيوم والمغنيسيوم، وهو ناقل عصبي يريح الجسم، ويخفف التوتر، ويحسن النوم.

– الشوكولا الداكنة: يوضح الخبراء أن تناول الشوكولا الداكنة يعزز من صحة القلب ويقلل فرص الإصابة بالسكتة الدماغية أو مرض السكري، وذلك لأنها غنية بمضادات الأكسدة وتساعد في إطالة العمر.

مقتل سياح في حادث سير

وكالات

أعلنت السلطات التونسية

مصرع ٢٥ شخصاً على الأقل بينهم أميركي وجنوب إفريقي وكيني، وجرح ٢١ في اصطدام بين شاحنة وثلاث سيارات شمال البلاد.

واصطدمت الشاحنة بثلاث سيارات كانت إحداها تقل «رعيا

أجانب، كانوا يشاركون في برنامج تطوعي في مدرسة، وقضى في الحادث ١٤ رجلاً وعشر نساء وفتاة.

وبين الجرحى رعيا أجانب متحدرين من نيجيريا وساحل العاج والكاميرون وسويسرا وإنكلترا ومالي.

ووقع الحادث بعد أن فقد سائق الشاحنة السيطرة عليها على طريق يربط بين مدينتين.