

فنانون عالميون يتبرعون بـ ٢١٦ ألف دولار لغزة

وكالات

قامت «مجموعة سينما من أجل غزة» بحملة جمع تبرعات على مدى ١٠ أيام جمعت خلالها ما مجموعه ٢١٦ ألف دولار من فنانين هوليوود تقدم إلى سكان قطاع غزة الذي يتعرضون لحرب إبادة على أيدي الاحتلال «الإسرائيلي».

المتبرعون كانوا كثرًا من العاملين أمام وخلف الكاميرا بينهم: سبايك لي، جواكين فينيكس، تيلدا سوينتون، آي لينوكس، وغيليرمو دل تورو.

وكانت تبرعاتهم متعددة الأشكال بين مادية مباشرة أو من خلال متعلقات خاصة بالفنانين تُباع ثم يجري تجيير أثمانها لمصلحة عملية الدعم.

رئيسة الحملة الناقدة البريطانية هانا فلينت أعلنت أنها تودعت جمع ٢٥ ألف دولار، مع زميلاتها في المجموعة: جوليا جاكمان، هانا فار، صوفي مونيكس كوفمان، وليلى لطيف، لكن الرقم تضاعف عدة مرات.

ملكة جمال تفقد لقبها بسبب فيديو جريء

وكالات

تنازلت ملكة جمال ماليزية عن تاجها قبل ساعات من قرار رسمي كان سيجردها من اللقب، بعد انتشار مقطع مصور ظهرت فيه وهي ترقص مع رجال «شبه عراة» في تايلاند.

وأشارت تقارير إعلامية إلى أن فيرو نيكاه تيرينسيب (٢٤ عاماً)، قررت التخلي عن لقبها قبل ساعات من توجيهه رئيس جمعية «كادانوسون» الثقافية، تان سري جوزيف بيرين كيتينجان، الدعوة لتجريدتها منه.

وكانت تيرينسيب قد فازت بلقب ملكة جمال «أوندوك نجاداو جوهور» عام ٢٠٢٣.

وتعد تلك المسابقة من بين أبرز الأحداث في مهرجان الحصاد السنوي في ولاية صباح الماليزية، وتقام لإحياء ذكرى روح هوميونودون، الفتاة الأسطورية التي يعتقد أنها كانت تتمتع بقلب وعقل وروح جميلة.

وبعد تنازلها عن تاجها قبل اتخاذ القرار النهائي، نشرت تيرينسيب مقطع فيديو قالت فيه إنها ترغب في الحصول على اللقب مستقبلاً بشرف وتواضع، اللقب لا يحدد كمال المرء أو نجاحه.. وأنا لست مثالية، مشددة على أن الجميع يرتكب الأخطاء.

وأضافت: «أنا ممتنة لكل الكلمات الجميلة القادمة من مستخدمي منصات التواصل، ودعونا نركز على قضايا أخرى، ونتجاوز الماضي».

قصي خولي سعيد بالجمهور المصري



الوطن

تحدث النجم قصي خولي عن سبب عدم مشاركته في أعمال مصرية منذ مشاركته بمسلسل «سرايا عابدين» والذي شارك ببطولة الجزء الثاني منه وتم عرضه عام ٢٠١٥، موضحاً أن اللهجة المصرية هي العائق الوحيد.

وأكد أنه سعيد أن الجمهور المصري يتابع الأعمال التي يُشارك فيها سواء اللبثانية أم السورية، موضحاً أن المنصات جعلت الجمهور المصري يرى تلك المسلسلات متوافرة باللهجة الشامية، ما يجعل هناك انتشاراً مختلفاً ويجعلنا نستمع لآراء الجمهور المصري.

من دفتر الوطن

بانتظار الغد

عصام داري



مع أن همومنا صارت بحجم غابات سوداء لا يصلها نور الشمس، إلا أننا نصنع بأنفسنا حزم نور من شموعنا لتكون المشاعر التي تهدينا إلى الطريق الصاعدة نحو مستقبل نستحقه، وغد مزروع بأزهار البنفسج والليلك ولبلة القدر، وأعرف زهرة تحمل هذا الاسم.

ومع أن قلبي جريح ينزف على مدار الساعة، كأنه يبكي على ما ضاع ولن يعود، لكنني لن أرفع الراية البيضاء فأنا أقاوم مع المقاومين، وأحاول الحفاظ على شمعتي كي لا تطفئها العواصف العاتية التي تضرب عالمي المنعبد ووطني، فالأمواج تتكسر على شواطئنا وتتحوّل إلى زبد على الرمل، والسنة الذهب التي تصلينا ليل نهار، لن يبقى منها إلا رماد.

لا أدري سر هذا التفاؤل الذي صار حلمي الوحيد، وحصاري الأول والأخير، هو حلم من نسيج بديع خيوطه تتوزع على مساحة وطن، وبحجم قلوب أبناء هذا الوطن الصغير حجماً، لكنه وسع الدنيا وصار الوطن الثاني لكل أبناء البشرية كما قال يوماً العالم الفرنسي شارل فيرلو، وكما قال قبله منذ أكثر من ألفي عام الإسكندر المقدوني عندما دخل سورية فاتحاً عام ٣٣٣ قبل الميلاد، حسب بعض المصادر.

باختصار أنا لا أتخلى عن تفاؤلي بوطن قائم تظله العرائش، وتحلق في سمائه أسراب السنونو والعصافير والفرشات الملوثة، وتنبث في تربته الحنطة والأشجار وحقول الورد، وتعلو فيه أصوات الموسيقى والشعر والزجل، وطن خلق للفرح، ولن يكون إلا مسرحاً كبيراً لهذا الفرح، حلمي ليس مستحيلاً، إنه في متناول اليد، وأراه قريباً، بل أقرب مما يتوقع البعض.

نعيش في هذه الدنيا يوماً بيوم، ننتظر الغد على حمل الجديد، لكننا نسير على وقع دقات قلوبنا، ونستعيد ذكريات مضت ولن تعود، وما دما غير قادرين على صنع فرح جديد، فلماذا لا نغرق في فرح كان، نكتفي بابتسامة هذا الفرح العتيق، ونطوي دفتر ذكرياتنا، لنعود في الغد لنفتحه، بانتظار فرحة مستعادة من الخيال الكليل.

لكننا ننتظر الغد الآتي، وحلاوة الغد تسكن في حلم جميل تخيله آتياً لبنا مع جيش من الأزهار والعطور، الغد الآتي يحمل الحب، والنور والخير، ليصبح العتمة التي احتلت مساحات من الأرض والروح والنفس طوال سنوات خلت. لا نبحت إلا عن ساعة أمان ودقائق حرية ونوان معدودات من السلام، والكثير من الحب الذي صار عملة نادرة في زمن العجائب.

أخيراً أقول: الغياب أحياناً لا يلغي التأثير الذي تركه الغائب في النفوس والضمائر عبر وقت طويل مضى، بل يزيد الغائب حضوراً، وتتفجر ذكراه كقارورة عطر انسكبت في لحظة من دون إذن مسبق، والغياب أحياناً أيضاً هو هروب مقصود قد يطول أو يقصر، وهو حركة نحو زاوية نسيها الزمن، أو مقهى عتيق يغفو على كتف غابة ساحرة تركتها الجنيات من زمن الجدات.

باغت كاهناً بالطعنات داخل كنيسة

وكالات

أصيب عدد من الأشخاص في واقعة طعن داخل كنيسة بإحدى ضواحي مدينة سيدني.

وأظهرت لقطات مباشرة الهجوم، عندما طعن رجل الكاهن مار ماري عمانوئيل بسكين بشكل مباغت، ما أثار الذعر بين المصلين الذين بدؤوا بالصراخ.

وهذا هو ثاني حادث طعن في سيدني خلال ٣ أيام، بعد مقتل ٦ في هجوم بسكين على مركز تجاري في منطقة بوندي بسيدني.

وذكرت وسائل إعلام محلية أن قس الكنيسة وعدداً من المصلين تعرضوا للطعن أثناء قداس.

وقالت خدمة الإسعاف: إن أربعة على الأقل أصيبوا من بينهم رجل في الخمسينيات من عمره نقل للمستشفى في حالة خطيرة.

نصائح للتخلص من الوزن الزائد بعد العيد

وكالات

بعد انتهاء شهر رمضان المبارك وفترة العيد يعاني الكثير من الأشخاص زيادة الوزن، وهناك سببان لذلك، الأول أن الجسم في فترة الصيام يفقد الكثير من المحتوى المائي الذي يحتاج إليه، والثاني هو الإكثار من تناول الحلويات والعصائر والكعك. وفي هذا السياق، يقدم العلماء مجموعة من النصائح المفيدة للتخلص من دهون البطن و«الكرش» بعد العيد، وهي:

– عدم تناول الوجبات الخفيفة في منتصف الليل، حيث أظهرت الأبحاث أن تناول الطعام وفقاً لساعة الجسم البيولوجية يساعد على خفض معدل تخزين الدهون. فتناول الطعام في وقت مبكر من اليوم حيث يكون الجسم أنشط في معالجة الطعام سيساعد على التحكم بالوزن.

– تناول الكثير من الألياف القابلة للذوبان، لأنها تمتص الماء وتشكل مادة هلامية تساعد على مرور الطعام ببطء عبر الجهاز الهضمي، وبالتالي تسهم في التقليل من دهون البطن. وتشمل المصادر الممتازة للألياف القابلة للذوبان: الفاكهة، الخضراوات، البقوليات، والشوفان.

– تجنب السكريات: قد يحتوي السكر على الفركتوز، الذي يرتبط بالعديد من الأمراض المزمنة عند تناوله بكمية، كما يزيد من تراكم الدهون في البطن.

– ممارسة التمارين الرياضية: تعد التمارين الهوائية (الكارديو) وسيلة فعالة لتحسين الصحة وحرق السعرات الحرارية وتقليل دهون البطن والجسم بشكل عام.

– تجنب تناول الكربوهيدرات المكررة، فذلك يساعد على فقدان الدهون، إذ إن الأنظمة الغذائية منخفضة الكربوهيدرات تساعد الأشخاص الذين يعانون زيادة الوزن على خفض أوزانهم، والسيدات اللواتي يعانين من تكيس المبايض على التخلص من هذه المشكلة.

أسماء المنور: الأمومة أضفت بعداً جديداً

وكالات



كشفت المطربة المغربية أسماء المنور أن ولادة ابنتها «أمم» مثلت نقطة تحول مهمة في حياتها، مؤكدة أن الأمومة أضفت على حياتها بعداً جديداً يوازي وقوفها على المسرح والغناء، ومعبرة عن سعادتها برعاية ابنتها، رغم شعورها أحياناً بالتقصير نحوه لانشغالها بأعمالها الفنية وحفلاتها.

وشددت على أهمية تربية ابنتها بطريقة صحيحة، باعتبار أن ذلك يشكل تحدياً كبيراً لها، لأنها تسعى لتنشئته ليكون رجلاً محترماً من خلال الحوار والنقاش.

إرجاع كتاب تمت استعارته قبل ١٠٥ أعوام

وكالات

تمت إعادة رواية كلاسيكية إلى مكتبة كولورادو في أميركا بعد أكثر من ١٠٠ عام على استعارتها.

وكشفت المكتبة مؤخراً أنه تم تسليم رواية «Ivanhoe» للمؤلف والتر سكوت بعد ١٠٥ أعوام من اليوم الذي تمت فيه استعارتها، حيث كان من المفترض أن تعود في ١٣ شباط ١٩١٩.

وقالت المكتبة: إن امرأة مجهولة أعادت الكتاب بعد أن عثر عليه شقيقها أثناء تفتيش متعلقات والدتها في كانساس.

وسيتم إيقاف إعارة هذه النسخة من الكتاب لأن نظام المكتبة لديه نسخ أخرى لتقدمها وسينتهي به الأمر في متحف محلي.