

العهدة العالي يحتفي بالفنان القدير زيناتي قدسية



الوطن

احتفاءً بمشواره الفني وتجربته الإبداعية الرائدة، يحل النجم القدير زيناتي قدسية ضيفاً على المعهد العالي للفنون المسرحية ضمن احتفالية «ملتقى الإبداع»، وذلك في الرابعة من عصر الخميس المقبل على خشبة مسرح سعد الله ونوس. وسبق للمعهد أن احتفى بعدد من النجوم منهم منى واصف وغانم مسعود وتيم حسن وباسم ياخور ونضال الأشقر.

الوردة الشامية في إيطاليا مجدداً

الوطن

تعتبر الوردة الشامية مجدداً هذا العام إلى إيطاليا، الوردة التي حملت عادات أهلها وطقوسهم سفيرة للتراث السوري الأصيل تفتتح الباب للعام الثاني على التوالي للحوار والتبادل الثقافي بين الشعوب وتحجز مكانها في معرض الزهور الدولي بسانريمو الإيطالية ضمن مبادرة «الوردة الشامية في سانريمو».

المشاركة تأتي بالتعاون بين مؤسسة «سانتاغاتا» مع معهد «فيلا أورموند» الدولي للقانون الإنساني والأمانة السورية للتنمية، إيماناً بقوة التراث ودور العناصر الثقافية كروابط إنسانية جامعة تسهم في تعافي المجتمعات وتعمق السلام بين الشعوب، ولما تختزله الوردة الشامية كعنصر تراثي سوري يتشابك مع الكثير من الفنون السورية ويعبر عن الثقافة السورية الغنية وهوية السوريين الإنسانية.

خمس أيام من الأنشطة الثقافية والاجتماعية (معرض للصور الفوتوغرافية والمنحوتات، ندوة للتراث الأثري السوري مع عرض الفيلم الوثائقي «قسم سرياكوس»، وفي حديقة فيلا أورموند التي تضم وروداً من كل أنحاء العالم ستزور ورود تكريماً للوردة الشامية ثم حفل موسيقي عن أغاني الوردة) جميعها تعكس جمالية وتنوع التراث السوري وتخلق مساحة للتشارك والنقاش حول نتائج الحضارة السورية والتراث السوري اللامادي بما تمثله هذه الأنشطة من فرصة لاستكشاف جوانب التاريخ والأدب والموسيقى المشتركة على درب الوردة الشامية الذي انطلق من دمشق إلى قلب أوروبا.

فيلم «عتمة مؤقتة» في الجزائر

الوطن

تشارك المؤسسة العامة للسينما في الدورة الرابعة لمهرجان «عناية» السينمائي للفيلم المتوسطي بفيلم «عتمة مؤقتة» سيناريو وإخراج فراس محمد.

يحكي الفيلم عن شاب يعمل في ملحمة وعن راقصة في أحد الملاهي الليلية خلال مرحلة جديدة من حياتهما، فينقطع مصيرهما معاً في إحدى الحارات العشوائية لمدينة دمشق، لقاء سيجبرهما على إعادة النظر لواقعهما، والبحث عن ملجأ يقيهما قسوة الواقع.

ويشارك في الفيلم كل من: زهير عبد الكريم، أمانة واني، رنا جمول، أمير برازي، علي القاسم، دلح نادر، آية محمود، علاء زهر الدين، محمد زرزور، كساندرا دياب.



من دفتر الوطن

دورة الحياة

عصام داري

بداية يوم جديد، وتستمر دورة الحياة، ولا تغيير في مسيرة الأيام، ونحن نستقبل الآتي باستسلام مطلق، لأننا جزء من المعادلة، ولأن خيارنا تقودنا لهذا (الآتي).. فنحن نسهم في رسم بعض يومنا وغدنا عندما نضع مشاريعنا الصغيرة لليوم والغد ونحاول ترجمة هذه المشاريع.

نخط، نرسم، لكننا لسنا واثقين من النجاح، فالمتغيرات خارجة عن إرادتنا في أغلب الأحيان، وعلينا أن نتكيف مع كل شيء وإلا فسنشعر بالإحباط والخيبة والخذلان مراراً وتكراراً، وسلاحنا الأمضى الصبر والأمل، وبأننا قادرين على النجاح وكسر الخيبتات، وتحطيم غرور الظروف بالتراضي معها وتجييرها لمصلحتنا، أو بالانتصار عليها في معارك يومية ليست سهلة على الإطلاق.

علينا أن نعيش حياتنا بالطول والعرض وننقب عن الفرص في صخور الأحزان، نستطيع جعل صباحاتنا مناسبات للفرح وبيدات من نور وعطر وتفاؤل لنهاراتنا، نحتاج جميعاً لراحة نفس وجسد تمكننا من مواصلة الحياة بأسهل وأرقى وأفضل السبل، والفرح موجود في الطبيعة، إنه مادة خام علينا استخراجها بقليل من الجهد من ذواتنا ونفوسنا، فابحثوا عن فرحكم قبل أن يحصدكم الحزن وتحاصركم الهوم والمشاكل.

أظن أننا تجاوزنا سن الرشد، وتعلمنا كيف نصنع أفراننا، ونتعالى على الأحزان، وأن نتمتع بدفء شمس الربيع، وأن نظرب لأنغية، أو قصيدة تحرك مشاعرنا وأحاسيسنا، ونكتشف من جديد أن الحياة حلوة، لكن علينا معرفة السبل التي تجعلها كذلك، وهذه مهمة العقل والقلب.

ولادة الشمس تشبه تفتح زهرة، زقزقة عصافير، لكن في كل الأحوال، هي ولادة جديدة، وبداية قصة أو قصيدة، بداية حياة بكل تلويناتها وتفاعلاتها، وهي دورة هذه الحياة.

لأننا بشر نبحث عن فرص الحياة، عن فرح عابر يداوي أحزاننا، عن سعادة هجرتنا منذ سنوات طويلة، نصل إلى حافة اليأس أحياناً، إلا أننا في لحظة تأمل نكتشف الدروب المؤدية إلى الغد المشرق، وأفضل تلك الدروب والمسالك هو الأمل والتفاؤل والرجاء.

نعيش على الأمل، ولا نفقد التفاؤل، لأن حياة الإنسان على الأرض رهن بهذا الأمل وذلك التفاؤل، وقد قالوا قديماً، وما زال قولهم سارياً: إن الأمل هو الحياة، ومن يفقد الأمل يختر الموت بإرادته.

مؤكد أن الأيام ضغطت على صدورنا حتى كاد الموت يسحبنا إلى عوالمه البعيدة المجهولة، لكن إرادة الحياة، وعشق الدنيا ومباهجها وأعراسها وأفرانها، جعلتنا نتحدى الموت وننتصر على هجمات الظلام والعتمة المصنوع في عصور الجهل واغتيال العقل.

قد نجبر على اتخاذ قرارات ليست مريحة، بل مؤلمة جداً، لكن ذلك يؤكد أننا نبحث عن دواء شافٍ لأمراض تراجمت وياتت نحاصرنا وقد أتعبت قلوبنا وأرهقت عقولنا. على الرغم من كل هذا التعب والوجع علينا بذل جهوداً مضاعفة لتحقيق انتصار على كل شيء في عالمنا المجنون، الذي يضح بالمتناقضات التي تميز بني البشر عن بقية المخلوقات.

علينا مسابرة دورة الحياة مهما كلفتنا من جهد ووقت وتعب، لأننا لا نستطيع معاندة الأقدار وتحدي الزمن، ويقولون: من رضي عاش، فهل نرضى كي نعيش؟

سجن مذيعة لتعاطيها المخدرات

وكالات

قررت محكمة القاهرة سجن المذيعه إنجي حمادة عاماً مع الشغل وغرامة ١٠ آلاف جنيه لالتهاها بتعاطي المخدرات بعد ضبطها في قضية «فيديو المطبخ». وقضت المحكمة بمعاقبة إنجي المعروفة أيضاً باسم سماح مصطفى عبد الفتاح، في قضية المخدرات بعدما تم ضبطها والعتور بحوزتها على ٧ أقراص من مخدر التامول. وكشفت التحقيقات أن إنجي حمادة، وهي فتاة تحمل سوابق جنائية في قضايا تبديد وأداب عامة، قامت ببث فيديوها عبر تطبيق «بيغو لايف» و«تيك توك» بهدف زعزعة الآداب العامة وتحريض الأشخاص على ارتكاب أفعال غير لائقة.

طرق لتقليل خطر الإصابة بسرطان الأمعاء

وكالات

يحدث مرض السرطان القاتل عندما تنقسم الخلايا غير الطبيعية وتنتشر بطريقة لا يمكن السيطرة عليها، ما قد يلحق الضرر بالأنسجة والأعضاء المجاورة. وهناك أكثر من ٢٠٠ نوع من السرطان يمكن أن تصيب جسم الإنسان، لكن خبراء الصحة أشاروا إلى مدى أهمية الوقاية من «سرطان فتاك» شديد الخطورة، وهو سرطان الأمعاء. ويعتقد أن النظام الغذائي أحد عوامل نمط الحياة الرئيسية وراء الإصابة بسرطان الأمعاء. ومع أخذ ذلك في الاعتبار، كشف الدكتور ديف نيكلون، الطبيب العام التابع لهيئة الخدمات الصحية الوطنية البريطانية، عن ٤ خطوات يمكننا جميعاً القيام بها لتقليل خطر الإصابة بسرطان الأمعاء: وقال: «إن أفضل طريقة لتحسين صحة الأمعاء هي شرب ما لا يقل عن ليترين إلى ٣ لترات من الماء يومياً وممارسة الرياضة بانتظام واتباع نظام غذائي متوازن يحتوي على مجموعة من الأطعمة الطازجة الكاملة التي تأتي بشكل رئيسي من مصادر نباتية، مثل الفواكه والخضار والفاصولياء والحبوب الكاملة». وأوضح أن «هناك أدلة على أن البروبيوتيك قد تكون مفيدة لصحة الأمعاء، وأفضل مصادرها هي الأطعمة المخمرة مثل اللبن والزيتون الأخضر والجبن والعجين المخمر». ونصح بتناول ٣٠ غراماً من الألياف يومياً، التي تتوفر من الخبز الكامل والأرز البني والفواكه والخضار والفاصولياء والشوفان. كما وينبغي الحد من تناول الأطعمة الفائقة المعالجة، مثل رقائق البطاطا وحبوب الإفطار والنقائق والخبز المنتج بكميات كبيرة. وقال نيكلون: إن هذه الخطوات لا تساعد فقط في تقليل خطر الإصابة بسرطان الأمعاء، بل تحافظ على صحة الأمعاء بشكل عام، ما يقلل من مشكلات الإمساك والإسهال والانتفاخ والغازات.

مي كساب: كنت متصالحة مع نفسي



وكالات

قالت الفنانة المصرية مي كساب: إنها اكتسبت وزناً زائداً خلال مرحلة روضة أطفالها واعتنائها بهم، وحينها كانت تجد صعوبة في السيطرة على شهيتها تجاه الطعام، وخاصة أنها كانت تقضي أغلب وقتها في المنزل بسبب «كوفيد ١٩». وأضافت إنها كانت متصالحة مع شكلها ولا تجد مشكلة في وزنها، وتراهم أمراً طبيعياً يحصل مع جميع نساء العالم. وتابعت إنها كانت تحجل فقط عند التقاط الصور، وتطلب من الجميع أن يبقوا أمامها حتى لا تظهر بشكل غير لائق، إضافة إلى حرصها على ارتداء الملابس الفضفاضة. وكشفت أن ابنتها بالدبا هي من دفعها للخضوع لعملية «تكميم معدة»، إذ لم تكن متقبلة لشكلها في تلك الفترة، وترغب برؤيتها بوزن مثالي.

أهدى عقداً ثميناً لناقته

وكالات

انتشرت على مواقع التواصل الاجتماعي في السعودية صور تظهر شاباً اشترى عقداً ثميناً من ماركة عالمية شهيرة وأهداه لناقته، ما أثار جدلاً كبيراً. ووقعت الصور التي التقطها الشاب، احتفاءً بناقته من دون أن يوضح إن كانت الهدية ترتبط بمناسبة. وأظهرت الصور المالك والناقة والهدية الثمينة في غلافها، قبل وضعها حول رقبة الناقة، على حين أن هويته لم تكشف، في حين أشارت حسابات إخبارية عديدة إلى أنه من مدينة الخبر شرق المملكة. وأثار تصرف الشاب جدلاً كبيراً على مواقع التواصل، حيث انتقده البعض، على حين رأى البعض أن شغفه بالنوق دفعه للقيام بذلك.