

فراس إبراهيم: لا يمكن أن أفعلها مهما كانت الظروف!



الوطن

عبر النجم فراس إبراهيم عن امتعاضه من بعض النجوم الذين يستخدمون تطبيق «تيك توك» من أجل الحصول على المال لتأمين معيشتهم. وأكد أنه يجب عدم رؤية الفنانين يهدرون كرامتهم على «تيك توك» من أجل نيل الإعجاب والحصول على المال، وأضاف: «لا يمكن أن أفعلها مهما كانت الظروف». وأشار إلى أن من يلجؤون إلى «تيك توك» للحصول على المال مضطرون للقيام بتصرفات معينة تجذب الجمهور ما يعرضهم غالباً للسخرية.

تضامناً مع فلسطين.. موسيقيون يقاطعون مهرجان «الهروب العظيم»

وكالات

في شهر أيار من كل عام، يتوافد أهل صناعة الموسيقى إلى برايتون في المملكة المتحدة لحضور مهرجان «الهروب العظيم». لكن هذا العام شهد المهرجان انسحاب العديد من الفرق الموسيقية بسبب حركة مقاطعة «إسرائيل»، التي استهدفت هذه المرة رعاية «بنك باركليز» للحدث، الذي يقول القائمون على حملة المقاطعة إنه زاد من استثماراته في شركات الأسلحة التي تتاجر مع «إسرائيل». وقالت مجموعة «مقاطعة باركليز» وهي المجموعة التي تقف وراء الحملة، إن البنك «يبيض سمعته» من خلال الشراكة مع المهرجان الموسيقي.

مفاجأة لمستخدمي «آيفون»

وكالات

فوجئ بعض مالكي هواتف آيفون بأنه بعد تحديث هواتفهم إلى نظام التشغيل الجديد iOS 17.5، عادت صورهم المحذوفة إلى الظهور مرة أخرى وبعضها يعود تاريخه إلى فترة بعيدة جداً، وهنا لا بد من الإشارة إلى أنه كان لدى مختبري النسخة التجريبية لنظام iOS 17.5 الشكاوى نفسها حول هذا الخطأ الأسبوع الماضي. وأدعى بعضهم أن الصور التي حذفوها منذ سنوات عادت إلى هواتفهم، في حين قال مستخدمون آخرون إنهم رأوا صوراً من ٢٠٢١ تظهر كصور جديدة. وأشار أحد الأشخاص إلى أن نحو ٣٠٠ من صوره القديمة ظهرت على جهاز iPad قام بمسحها وفقاً لإرشادات «أبل» وبيع الجهاز لصديقه. وقال آخر إنه شاهد عودة الصورة على الرغم من أنه لا يقوم بمزامنة هاتفه أو استخدام iCloud؛ ما يعني أن الصور قد تكون ناشئة من وحدة التخزين الموجودة على الجهاز. وقد لا تكون عودة الصور المحذوفة بريئة كما يبدو، فهذا يدل على أنه لا يتم حذف البيانات فعلياً حتى يتم استبدالها ببيانات جديدة، حيث تقوم أنظمة التشغيل ببساطة بمنع الوصول إليها فقط. وفي الوقت الذي لم ترد فيه شركة «أبل» على موضوع عودة الصور المحذوفة، قال المتابعون: إن هناك احتمالاً ألا يقتصر الأمر على الصور فقط؛ إذ نشر أحد الأشخاص على منصة «إكس» أنه شاهد رسائل البريد الصوتي القديمة تعود بعد التحديث.

من دفتر الوطن ثقافة الإنكار!!

عبد الفتاح العوض



يقولون: إن الإنكار هو وسيلة الشخص لتجنب الحقيقة.. ورفض الإقرار بما حدث. مثلاً نحن كمجتمع سوري في حالة إنكار لكثير مما حدث في بلادنا، ومن الكارثي أن ذلك لا يقتصر على فئة دون أخرى، بل ينسحب ليشمل معظمنا، لكن أسوأ حالة إنكار عندما تصيب المسؤولين في الحكومة، فلا يوجد الكثير ممن يعترفون بالواقع ويحاولون تغطيته بالإنكار وبالتصرف بعيداً عنه. وفي أوضح الأمثلة وأكثرها شيوعاً لدى الناس أن الحكومة ترفع أسعارها بناء على التكاليف التي تقررهما.. في حين تمنح الأجور لموظفيها حسب إمكانياتها المحدودة. الإنكار هذا يجعل الفساد في حالة شبه شرعية وإمعاناً في الإنكار تدعي الحكومات مكافحة الفساد الذي صنعته. أشعر أحياناً أن بعض الإجراءات الحكومية مثل السائق الذي يعطي إشارة بالضوء أنه متجه لليمين ثم تراه يتجه فجأة لليسار!! لا أريد أن أكون قاسياً لكن الواقع أكثر قسوة.. ليس الراتب شبه راتب.. بل المشافي شبه مشاف والمدارس شبه مدارس.. وقس على ذلك كثيراً.. كيف تكون المشافي مجانية ويشترى المريض معظم ما يحتاجه من خارج المشفى؟ كيف تكون المدارس مدارس ولا يوجد طالب إلا ويحتاج إلى دروس خصوصية؟ بل كيف تكون مدارس ويدفع الطلاب لقاء تأمين أوراق الامتحانات؟ أبعد من ذلك.. أن الكل في المجتمع والحكومة راض عن نفسه، لكنه غير راض عن الآخرين. لا يوجد الكثير من المسؤولين الذين لا يشعرون بالرضا عن أنفسهم أو عن أدائهم.. وكذلك المواطن راض عن ذاته، لكنه ساط على الجميع حوله. لو أردنا أن نجيب عن سؤال جوهري..

أقوال:

- من رضي عن نفسه كثر الساخون عليه.
- تستطيع أن تكسب ثقة الجاهل إذا لم تعارضه في آرائه.
- من كان لا يبصر غير محاسنه ومساوي غيره فالضير خير منه.
- قيل: بم ينتقم الإنسان من عدوه؟ بإصلاح نفسه.

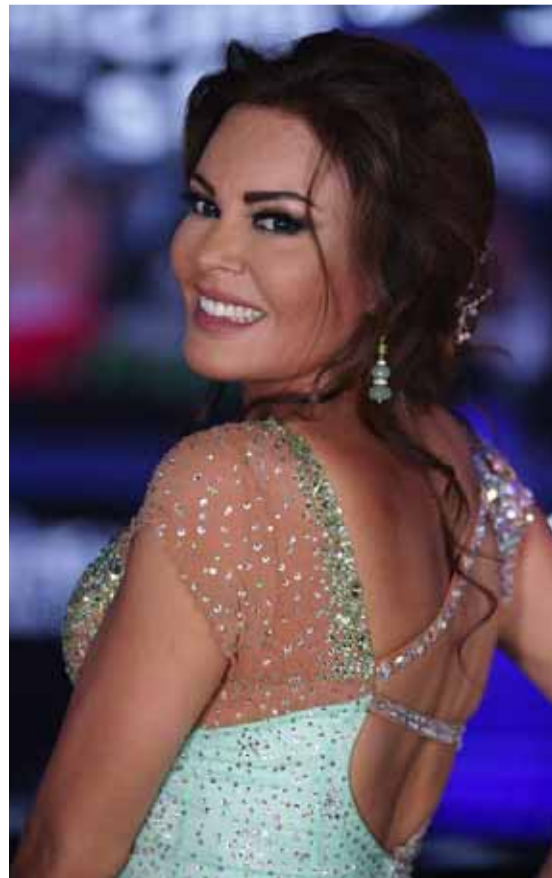
تحذير من الإفراط في تناول الشاي الأسود

وكالات

نصح الدكتور أندريه تياجينيوكوف كبير المتخصصين المستقلين في الرعاية الصحية الأولية بإدارة الصحة في موسكو بعدم الإفراط بتناول الشاي الأسود المركز وأشار إلى أن هذا يشمل بصورة خاصة الأشخاص الذين يعانون ارتفاع مستوى ضغط الدم والنساء الحوامل، كما على الأشخاص الذين يعانون مشكلات في الجهاز الهضمي عدم تناوله على معدة فارغة. ووفقاً له، للشاي الأسود تأثير منشط واضح وخصائص معقمة، وله تأثير مفيد على الجهاز العصبي ويحسن الحالة المزاجية ويحسن عملية التمثيل الغذائي، والشاي الأخضر أقل معالجة ويحتفظ بمزيد من الفيتامينات والمعادن ومضادات الأكسدة والعناصر الأخرى، ويمكن أن يخفض مستوى ضغط الدم ويحسن المناعة ويخفض مستوى الغلوكوز في الدم ويحسن التركيز والانتباه. وقال: «لكن لا الشاي ولا المشروبات الأخرى يمكن أن تحل محل الماء، لأن الشاي إضافة إلى فوائده المذكورة، له خصائص تساعد على إخراج السوائل من الجسم، فمثلاً الشاي الساخن يزيد من عملية التعرق، كما أن للشاي خصائص مدرة للبول ويسهم في إخراج الكالسيوم من الجسم، لذلك من أجل تعويض نقص السوائل في الدم واللحم والخلايا يجب شرب الماء النقي من دون شوائب كيميائية». وأشار إلى أن الشاي الأخضر أيضاً لا يمكن أن يكون بديلاً للطعام، مع أنه غالباً ما يدرج في حميات غذائية مختلفة لفقدان الوزن، ويغذي الشاي الجسم وينشط لكونه مصدراً للفيتامينات والمعادن والإنزيمات والأحماض الأمينية، ما يسمح بالحفاظ على الشعور بالشبع لفترة أطول، ويساعد على تطبيع عملية التمثيل الغذائي وتقليل التورم.

كارمن لبس: أنا ممثلة ولست نجمة

وكالات



ترى الفنانة اللبنانية كارمن لبس أنها من أهم خمس فنانات في الوطن العربي، مشيرة إلى أن أجراها لا بد أن يكون الأعلى في أي عمل تشارك فيه. وقالت: اعتبر نفسي من أهم خمس فنانات عربياً، بل من أهم الفنانات في العالم، كما أنني حينما أشارك في أي عمل لا بد أن أكون الأعلى، بسبب موهبتي وفتي بمستواي الفني. وأكدت أنها لا تعتبر نفسها نجمة، معلقة: أنا ممثلة ولست نجمة، كما أنني لا أحب حالياً المشاركة في أعمال تضيف للأعمال الفنية، لكن أحب المشاركة في أعمال تضيف لي.

تأثير مكيفات الهواء في الصحة

وكالات

يستخدم الكثيرون في أيام الطقس الحار والدافئ مكيفات الهواء من أجل تبريد وتحسين رطوبة الهواء داخل المنزل. لكن الدكتورة يلينا مالينيوكوفا رئيسة قسم علم الفيروسات في الأكاديمية الطبية الروسية حذرت من الاستخدام غير العقلاني لمكيفات الهواء لأنه حتى في الصيف يمكن الإصابة بالمرض. وأشارت إلى أن التبريد وانخفاض حرارة الجسم يسهم في تطور العدوى البكتيرية، التي مصدرها يمكن أن يكون مكيف الهواء أيضاً. وقالت: «مكيف الهواء هو مصدر لبعض أنواع العدوى، كما تلعب الفطريات أيضاً دوراً سلباً، لأن استنشاق الفطريات يمكن أن يسبب مشكلات صحية مزعجة جداً».

قرد هارب يعض ثلاثة أشخاص

وكالات

أفادت صحيفة روسية بأن ثلاثة أشخاص تعرضوا للعض من قرد أخضر هارب من أصحابه في إقليم خاباروفسك، ولا يزال البحث عنه جارياً من دون جدوى. وشهد الحيوان وهو يتجول في الأجزاء، وكل من يحاول مداعبته ينتهي به الأمر بالتعرض للعض، وبذلك اضطر ثلاثة من ضحايا القرد لتلقي حقن ضد الإصابة بداء الكلب. وحول اختفاء القرد قال صاحبه: أخذناه معنا في رحلة وربطناه بشجرة، وتركتنا جالساً في الظل يأكل أوراق الشجر، لكنه فجأة سمع صوت قارب بمحرك، ويبدو أنه شعر بالفزع، لذلك فك وثاقه واندفع نحو عمق الغابة.