

معرض لنحات سوري في الشارقة

الوطن

يحتفي النادي الثقافي العربي في إمارة الشارقة بالإمارات العربية المتحدة بمعرض النحات السوري عفيف أغا، الذي يحمل عنوان «العبور». ويضم المعرض ٢٥ عملاً نحتياً بأحجام متنوعة بخامة الخشب وبأسلوب تعبيرى يقترب من التجريد، وتجسد المنحوتات أفكاراً إنسانية وفكرية وفلسفية. وأوضح أغا لوكالة «سانا» أن أهمية المعرض تأتي في اطلاع الفنانين والمهتمين في الإمارات على أعماله والفن السوري وتجربته الخاصة، وما وصلت إليه خلال عقود من العمل النحتي، لافتاً إلى أن مثل هذه الفعاليات تساهم في توطيد العلاقة الروحية المشتركة بين حضارتي البلدين تاريخياً وإنسانياً.

أعراض زيادة الكافيين في الجسم

وكالات

يمكن أن يؤدي شرب كمية كبيرة من القهوة دفعة واحدة، إلى ارتفاع نسبة الكافيين في الجسم وبالتالي عواقب صحية سلبية بدلاً من النشوة والمتعة. وقد تظهر أعراض زيادة تركيز الكافيين في الجسم بعد شرب أربعة فناجين من القهوة على شكل ألم في منطقة الصدر والغثيان وتسارع ضربات القلب وتشنجات والشعور بالتعب والنعاس وحتى ضيق التنفس. وينصح الأطباء في هذه الحالة بالإكثار من شرب الماء وممارسة تمارين خفيفة إذا كانت الحالة الصحية تسمح بذلك، لأن هذا يساعد على تسريع عملية التمثيل الغذائي والتخلص من الكافيين الزائد، أما في حالة الشعور بالضعف والدوخة فيجب الاستلقاء فقط. وينصح الخبراء أيضاً بتناول أطعمة غنية بالبوتاسيوم والمغنيسيوم، فمثلاً يمكن تناول الموز، لأنه تطرد الكافيين من الجسم. ويؤكد الأطباء أن تناول جرعة زائدة من الكافيين يشكل خطورة على الأشخاص الذين يعانون ارتفاع مستوى ضغط الدم واضطراب النبض والأرق وحمى الكلى، وينصحونهم باستشارة الطبيب بشأن تحديد كمية القهوة التي يمكنهم تناولها أو من الأفضل استبعادها من نظامهم الغذائي.

خالد القيش يدخل مجال التدريب



الوطن

يتجه النجم خالد القيش للعمل الأكاديمي من خلال تقديمه دورات تدريبية في مجال الدوبلاج، ستكون مدتها ٦ أيام لتدريب الطلاب على كيفية استخدام الصوت في مهنة الدوبلاج، وبعدها «ماستر» مدته ١٥ يوماً. وأوضح أن من لديه موهبة سيتمكن من البناء عليها من خلال هذه التدريبات، وسيكون هو أحد المدربين، وخاصة أنه متقن لهذا الفن وحاصل على جائزة فنون الصوت العالمية للعام ٢٠٢٢.

من دفتر الوطن

سمي العزيز الحسن

حسن م. يوسف



بعد أن انتهيت من كتابة مقال الأسبوع الماضي علمت أن سمي العزيز كاتب السيناريو والروائي المبدع الأصيل حسن سامي يوسف، قد ارتقى للقاء وجه ربه، وددت كثيراً أن أكتب عن الزميل والصديق المبدع الجميل الراحل الحسن لكن التزامي مواعيد مهمة لم يسمح لي بذلك. أعترف أنني لم أكن صديقاً مقرباً من سمي العزيز حسن سامي يوسف، لأننا لم نكن نلتقي إلا في المناسبات العامة، لكنني والحق يقال شعرت كما لو أنني قد فقدت عضواً من جسدي، عندما سمعت نبأ رحيله، فالرجل كان شريكاً في تعليم السيناريو لطلاب دبلوم علوم السينما وفنونها، وقد أثار روعي وأرواح ملايين السوريين والعرب برواياته وأعماله الدرامية الجميلة والمهمة. جاء في كتاب (جمهرة الأمثال) لأبي هلال العسكري: «لا تعرف أخاك حتى تغضبه، أو تسافر معه. وسمي السفر سرفاً، لأنه يسفر عن الأخلاق، أي يكشف عنها». والحق أنني راقت فقيده الأدب والفن حسن سامي يوسف في سفرتين، الأولى إلى الهند والثانية إلى مصر العربية. وأشهد أنه كان في السفرتين عفيف النفس، كريم اليد، خفيف الظل، عميق الفكر، واسع الأفق.

ولد سمي العزيز الحسن في لوبية بفلسطين، وتلقى تعليمه الأساسي في مدارس الأوتروا، حيث التقى في مدرسة «دير ياسين» الدمشقية بمعلمه غسان كنفاني الكاتب والمناضل الشهيد الذي غرس في نفسه حباً عميقاً لفلسطين، كان يقول له «تذكر يا حسن دائماً. واحد زائد واحد يساوي فلسطين». والحق أن الحسن لم ينس أبداً هذه المعادلة في رواياته ولا في أعماله الدرامية فقد كانت فلسطين حاضرة دائماً في رؤياه، إما في مقدمة المشهد وإما في ظلاله العميقة. لذا يحز في النفس أن هذا السيناريست الخلاق الذي حصده العديد من الجوائز، منها «جائزة محمد بن راشد للدراما العربية»، وجائزة التلفزيون السوري لأفضل سيناريو، وجائزة أفضل سيناريو في مهرجان القاهرة للإذاعة والتلفزيون». وكان اسمه يعتبر دائماً ضماناً لنجاح أي مسلسل تلفزيوني. لكنه حوصر في آخر سنوات حياته من منتجي الدراما الذين أرادوا منه أن يساير السوق، وأن يكتب دراما الدستوبيا التي تغالي في الإنارة والتركيز على الجانب المرير من الواقع والغوص في نسج المجتمع المنحل والمخيف، لكن الحسن رفض الانصياع قائلاً: «لن أكتب للتلفزيون يوماً شيئاً لا يشبهنا، حتى لو أصبحت عاطلاً عن العمل». لذا لم يظهر الرجل في المشهد الثقافي منذ عام ٢٠١٧، رغم أنه كتب في هذه الفترة رواية «على رصيف العمر»، كما كتب مسلسلين تلفزيونيين، الأول بعنوان (الأمير الأحمر) عن صائد الموساد علي حسن سلامة، وكان الحسن يبني عليه أملاً كبيرة، والثاني مأخوذ عن رواية (علي رصيف العمر). لكن المسلسلين بقيا في الأراج رغم تبنيهما من مخرجين بارزين هما جود سعيد، وسمر حسين، إلا أنهما لم ينفذا. وقد واجه أحد المنتجين الحسن بقوله: «لا يوجد أكشن في العمل، في حين تتطلب السوق اليوم هذا الأكشن».

«كان الحسن لروحته السلام رجلاً بالغ التهذيب، فقد أعلن غير مرة أنه يحترم زملاءه في المهنة الذين يغالون في الإنارة... فلكل واحد منهم الحق المطلق في أن يكتب ما يشاء». لكنه أعلن حقيقة عندما قال: «أنا كاتب مغروس في وحل الواقع، ولا أستطيع أن أصنع مسلسلاً عالقاً في الفراغ، وغير محدّد المعالم، أكان من حيث الزمان أم المكان أو الشخص، أو من حيث الهم قبل هذا كله، حتى لو أصبحت عاطلاً من العمل قولاً وفعلاً» وقد مات سمي الحسن مخذولاً مقهوراً، فلوحة السلام.

إطلاق عطر للكلاب

وكالات

أطلقت دار الأزياء الإيطالية الفاخرة «دولتشي أند غابانا» عطراً جديداً للكلاب، في خطوة أثارت تنديداً فورياً من جهات مدافعة عن حقوق الحيوانات. وأوضحت العلامة التجارية أن هذا المزيج الدقيق الخالي من الكحول، المستوحى من حب دومينيكو دولتشي غير المشروط لكلبه الصغير المخلص فيفيه، يجمع بين الروائح المنعشة والرفيقة للأيلنغ والمسك وخشب الصندل. ووصف الموقع هذا المنتج بأنه عطر رقيق وأسر مصمم لروتين جمالي مرح. وتباع زجاجة العطر هذه مقابل ٩٩ يورو، وقد وضع عليها مخلب كلب مطلي بالذهب عيار ٢٤ قيراطاً، وقلادة بميدالية تحمل شعار «دولتشي أند غابانا».

صورتك في الوثائق المدرسية قد تتنبأ بمدة حياتك

وكالات

قام باحثون بدراسة جديدة، كشفت عن كيفية ارتباط المظهر الخارجي بمخاطر الوفاة، عبر إلقاء نظرة فاحصة على مصير الآلاف من المراهقين الذين تخرجوا من المدارس الثانوية. ووجدوا أن الأشخاص الأقل جاذبية يواجهون خطراً أكبر قليلاً بالعيش حياة أقصر نسبياً. الميزات التي نجدها جذابة قد تنقل معلومات حول حالتنا الصحية، وحددت الأبحاث السابقة الروابط بين أنظمتنا المناعية وتقييمات الجمال. ومع ذلك، هناك أدلة قليلة حول ما إذا كان الأشخاص الذين يُنظر إليهم عادة على أنهم جذابون هم أكثر عرضة للشيخوخة. وقال عالم الاجتماع كونور شيهان من جامعة ولاية أريزونا، والاقتصادي دانييل هامرميش من جامعة تكساس في وركتهما البحثية: «لا يُعرف سوى القليل عن العلاقة بين جاذبية الوجه وطول العمر، لكن الجاذبية قد تنقل الصحة الأساسية، وهي تنظم بشكل منهجي عمليات التقسيم الطبقي الاجتماعي الحرجة». وطلب الباحثون من لجنة مستقلة، تصنيف مدى جاذبية ٨٣٨٦ صورة النقطت لخريجي المدارس الثانوية، في عام ١٩٥٧ كجزء من الدراسة، ثم تم استخدام مسابقة الجمال هذه لتقسيم الأفراد إلى ست فئات مختلفة، تم تصنيفهم من الأكثر جاذبية إلى الأقل جاذبية. أولئك الذين كانوا أقل جاذبية في مجموعة الدراسة، كانوا أكثر عرضة للوفاة بنسبة ١٦,٨ بالمئة، مقارنة بأولئك الذين كانوا أكثر جاذبية، ومع ذلك لم يكن الفارق كبيراً. وكتب الاثنان: «بشكل عام، وجدنا أن أولئك الذين تم تصنيف جاذبية وجوههم على أنها الأقل جاذبية كان لديهم خطر أعلى للوفاة طوال حياتهم مقارنة بأولئك الذين تم تصنيفهم على أنهم متوسطون أو مرتفعون». وقد أدى أخذ عوامل مثل التعليم والأموال في الاعتبار إلى تقليل أهمية الاختلافات إلى حد ما، حيث كانت الصحة هي المتغير الأكثر تأثيراً، ووفقاً للدراسة، قد يكون للحالة الصحية السيئة، وعدم المظهر الجيد دوراً كبيراً.

بسمة بوسيل تطرح كليب أغنية باسمها

وكالات



للمرة الأولى منذ عودتها للغناء، طرحت الفنانة المغربية بسمة بوسيل أحدث أغانيها باللهجة المغربية بعنوان «بسمة»، من دون الاستعانة بطليقها الفنان المصري تامر حسني الذي دعمها في بداية انطلاقها في عالم الغناء بعد انفصالها. وطرحت الأغنية على طريقة الفيديو كليب الذي يغلب عليه الطابع المغربي، عبر قناتها بموقع «يوتيوب» وجميع منصات استماع الموسيقى. الأغنية من كلمات وألحان وتوزيع كوثر صديق، وميكس وماستر مصطفى رؤوف، إشراف عام ياسر بوسيل.

اختيار وضعية النوم الصحية

وكالات

بيّنت اختصاصية الأعصاب الروسية نتاليا شيببستينا كيفية اختيار وضعية النوم الأفضل والأكثر صحة. وقالت: «إن الإنسان يجب أن يختار وضعية نوم مريحة، أولاً وقبل كل شيء، مريحة لنفسه لأنه إذا كان الشخص يعاني متلازمة الألم، فإنه يتخذ بشكل حدسي وضعية قسرية بشكل دوري من أجل تخفيف هذا الألم». وأضافت: «يجب على الشخص السليم، غير المحدود في الحركة وغير المشلول، أن يختار وضعية النوم بنفسه، على أن تكون الوضعية مريحة». وخلصت إلى القول: «هناك الكثير من الوسائل المختلفة، ويتعين التعامل مع هذا الأمر بشكل انتقائي، لأنه فردي للغاية وعند الاختيار، فإن المعيار الأكثر أهمية هو الشعور بالراحة».