العرب
السبت 2020/04/18
السنة 42 العدد 11681

كورونا يفشل في محاصرة رقصة سالسا بسوريا

جمعت مدربة رقص سورية إثر إغلاق مدرستها تطبيقا للإجراءات الوقائية من فايروس كورونا المستجد، طلبتها عبر واتساب وفيسبوك وواصلت تقديم دروسها لهم من منزلها، بهدف إخراجهم من عزلتهم.

دمشق – تتنقّل مدربة الرقص ألين سروجي في منزلها وسط دمشق وأمام هاتفها المحمول، بخفة شديدة، فترفع يديها وتحرّك جسدها برشاقة خلال أدائها رقصة سالسا لإرسالها إلى طلابها المحجورين في منازلهم في زمن كوفيد – 19.

وترى سروجي (35 عاما) أن من فوائد الرقص حثّ طلابها على ممارسة الرياضة، قائلة "رقص السالسا مفيد لمواجهة فايروس كورونا.. يُحرّك الدورة الدموية ويحسّن من المزاج".

> الحرب علمتنا أن نبحث دائما عن حلول بديلة، سنتأقلم ونواصل الرقص للخروج من عزلتنا

وكانت الدراسات العلمية أظهرت أن رقصة السالسا من أفضل أشكال التمرينات الرياضية المفيدة للجسم، فهي تساعد على تخفيف الوزن وزيادة الكتلة العضلية ورفع درجة التحمل البدني، كما تُسْهم في رشاقة الحركة وتزيد لياقة الجسم.

وأوضح باحثون أن رقص السالسا يحرق حوالي 10 سعرات حرارية في الدقيقة الواحدة، أي ما يعادل 600 سعرة في الساعة.

وذكر الخبراء أن هذه الرقصة تعتمد على أداء بعض تمرينات الإحماء في البداية، وطرق صحيحة للشد والاستعداد لحركات الرقص، ويمكن القيام بها في المنزل مع شريك أو دونه.

ويرون أن ممارسة هذه الرقصة تعتبر بمثابة برنامج لياقة مفيد وفعال، يُسَاهم في التمتع بالرشاقة، ويحسّن مظهر الجسم وشكله، ويزيد الثقة بالنفس.

وأضافت سروجي "علّمتنا الحرب أن نبحث دائما عن حلول بديلة.. سنتأقلم ونواصل الرقص لأنه الطريقة الوحيدة التي تجعلنا نخرج من عزلتنا ونشعر بالطاقة الإيجابية".

وقرّرت سروجي قبل أكثر من شهر تعليق الدوام في مدرستها لتعليم الرقص في دمشق، في إطار إجراءات وقائية اتخذتها لحماية نفسها وطلابها بمواجهة فايروس كورونا المستجد. واستبقت بذلك التدابير الوقائية المشددة التي اتخذتها الحكومة السورية في ما بعد. وتسجّل المدرّبة السورية من داخل صالون منزلها وعلى إيقاع أنغام موسيقى أغنية كولومبية مقاطع مصورة بشكل يومي، تقدّم من خلالها دروس رقص متنوّعة لطلابها وطالباتها في المراحل المختلفة، لاسيما رقصة السالسا اللاتينية، ثم تنقل مقاطع الفيديو إلى جهاز الكمبيوتر وتشاركها مع طلابها على حساب مغلق على موقع فيسبوك أو تطبيق واتساب.

وقالت سروجي "كنا قد بدأنا هذه السنة بالتوسع وزيادة أعداد الراقصين، وكان من المفترض أن ننطلق بشكل واسع لولا أزمة كورونا التي جعلتنا نتراجع خطوات".

وواظبت سروجي منذ تأسيسها مدرستها الخاصة بالرقص اللاتيني في منطقة التجارة في قلب العاصمة السورية في عام 2008، على تدريب الراقصين من دون انقطاع، حتى خلال أقسى سنوات الحرب، رغم أن موقع المدرسة كان يُعد قريبا من خطوط النار.

وأكدت المدربة الثلاثينية "لم نتوقف عن إعطاء الدروس ليوم واحد، رغم المئات من القذائف التي انفجرت في محيطنا، لكن كورونا كان أقوى من الحرب وأجبرنا على التوقف".

ويعد الرقص في مُجتمع محافظ نشاطا يمارسه بشكل أساسي أبناء الطبقة الوسطى العليا أو الغنية برغم وجود مدارس رقص عدة في دمشق.

ولمست سروجي نجاح تجربة الدروس عبر الإنترنت من خلال تفاعل طلابها، إذ يتبادلون إرسال الفيديوهات بعد تسجيل رقصاتهم، وتدوّن ملاحظاتها لهم من خلال المجموعات المغلقة على فيسبوك وواتساب، ليُعيدوا تصحيح حركاتهم وإرسال الفيديوهات مرة أخرى.

وأضافت سروجي "بدأ الأمر على سبيل المزاح، لكن أدركنا أن مسألة الحجر ستطول، ولا بدّ من إيجاد حلول بديلة"، موضحة "سنواصل هذه الدروس رغم صعوبات انقطاع الكهرباء وبطء الإنترنت في سوريا".

ويمتد انقطاع التيار الكهربائي أحيانا حتى 14 ساعة يوميا، ويضاف إليه اتباع نظام باقات الإنترنت الذي يحدّد حجم الاستهلاك المُتاح لكل عائلة.

وتستفيد مدربة الرقص من فترة الحجر المنزلي لتنشيط منصّاتها عبر فيسبوك وإنستغرام ويوتيوب، بعدما وجدت في هذه الفيديوهات طريقة للفت أنظار أعداد إضافية من المتابعين، حيث ارتفع عدد متابعيها بمعدّل 50 في المئة.

وأعربت عن سعادتها في مساعدة طلابها على البقاء في منازلهم والالتزام بالتعليمات الصحية.

إيطاليا تراهن على إيميوني للخروج من العزل

روما – تعتزم إيطاليا استخدام تطبيق للهواتف الذكية طورته شركة بيندنج سبونز التكنولوجية لتتبع الأشخاص الذين تثبت إصابتهم بفايروس كورونا المستجد، في إطار مساعيها لرفع إجراءات العزل العام المفروضة على مستوى البلاد.

وقال أشخاص مطلعون إن تطبيق الشركة، الذي كان يحمل اسم إيميوني، يستخدم تقنية البلوتوث لتسجيل متى يكون المستخدمون قريبين من بعضهم البعض. وإذا ثبتت إصابة شخص بالفايروس، يرسل التطبيق تحذيرا للمستخدمين الذين خالطوه ويوصي بتحركات مثل العزل الذاتي والخضوع للفحص مع الحفاظ على سرية الهوية.

وعلى الرغم من أن الحكومة مددت الأسبوع الماضي إجراءات العزل العام حتى الثالث من مايو المقبل، فإنها تبحث سبل تخفيف القيود المشددة التي فرضتها قبل أكثر من شهر للحد من انتشار الفايروس.

وصرح دومينيكو أركيوري، مفوض الحكومة الخاص للتعامل مع حالات الطوارئ المتعلقة بكورونا، لتلفزيون راي الرسمي "نحن نعمل على اختبار تطبيق تتبع المخالطين في بعض الأقاليم الإيطالية".

واستخدمت تطبيقات الهواتف الذكية وغيرها من التقنيات على نطاق واسع في الدول الآسيوية مثل سنغافورة وكوريا الجنوبية للمساعدة في احتواء العدوى، لكن هناك تخوفات في أوروبا من احتمال إساءة استخدام البيانات وانتهاك الخصوصية. وأضاف أركيوري أن الهدف هو جعل التطبيق متاحا للبلد بأكمله بعد اختباره في الأقاليم، متابعا "سيكون دعامة في استراتيجيتنا للتعامل مع مرحلة ما بعد الطوارئ".

مسابقة سعودية لمنع اندثار أطباق تقليدية

الرياض – أطلقت هيئة فنون الطهي بالمملكة العربية السعودية مسابقة بعنوان "إرث مطبخنا"، وذلك لتوثيق وصفات الطهي السعودي عبر منتجات رقمية أو مطبوعة، حتى تسهم في تكوين قاعدة بيانات لوصفات طهي سعودية، وإثراء المحتوى الثقافي للمطبخ المحلي.

وتأتي المبادرة تحت شعار "الثقافة في العزلة" وهو الشعار الذي صممته وزارة الثقافة ليحتوي جميع المبادرات الثقافية المتعلقة بفترة العزل الوقائي، والتي تقدم الوزارة من خلالها مجموعة من الأنشطة المتنوعة لاستثمار فترة العزل الوقائي بما يعود بالفائدة على مختلف شرائح المجتمع.

وتهدف هيئة فنون الطهي من خلال مبادرة "إرث مطبخنا" إلى توثيق وحفظ وصفات أهم الأطباق التقليدية في الثقافة السعودية، واكتشاف مواهب الطهاة المحليين، إلى جانب تعزيز روح التفاعل لدى المهتمين بطهي الوصفات التقليدية السعودية، وتحفيز الصغار منهم على تبادل الوصفات التقليدية مع الأجيال التي تسبقهم.

وستتم طباعة الوصفات الفائزة في كتاب يضاف إلى مكتبة الطهي السعودي.

وتتضمن شروط المشاركة في هذه المسابقة التي تستمر إلى غاية 5 مايو المقبل ضرورة أن تتميز الوصفة بالأصالة وتكون معظم مكوناتها من البيئة المحلية السعودية، كذلك يجب توضيح الجانب التاريخي للوصفة، وسيتم حفظ الحقوق المعنوية للمشاركين في المبادرة.

> شاركت الممثلة الأردنية من أصول فلسطينية مي سليم متابعيها عبر تطبيق تيك توك فيديو ظهرت فيه وهي تتقمص شخصية الممثلة المصرية الراحلة فاتن حمامة، وحقق المقطع حوالي 176 ألف مشاهدة في أقل من 4 ساعات.

المناديل الورقية أفضل وسيلة للتخلص من الفايروسات

لندن – كشفت دراسة بريطانية حديثة أنه من الأفضل استخدام المناديل الورقية لتنشيف اليدين بدلا من مجفف الأيدي الكهربائي الأقل فعالية في التخلص من الفايروسات التي لم ينل منها الغسل. وتؤكد السلطات الصحية العالمية منذ بدء انتشار فايروس كورونا المستجد الأهمية البالغة لغسل اليدين بالماء والصابون بشكل منتظم.

وتشكل الأيادي التي كثيرا ما يلمس بها الناس وجوههم ناقلا رئيسيا للفايروسات، إذ غالبا ما تلامس مقابض الأبواب والصنابير الملوثة.

وخلص مؤلفو الدراسة، التي كان من المقرر تقديمها خلال هذا الأسبوع في باريس في المؤتمر الأوروبي لعلم الأحياء الدقيقة السريرية والأمراض المعدية الذي أُلغي بسبب كوفيد – 19، إلى أنه إذا تم غسل اليدين بشكل سيّئ، فإن المناديل الورقية تكون أكثر فعالية في إزالة الجراثيم. وأوضحت المشرفة على الفريق إينيس مورا من جامعة ليدز بريطانية أنه حتى لو لم تستخدم التجارب سارس – كوف – 2، "نظن أن نتائجنا تنطبق أيضا على مكافحة فايروس كورونا المستجد".

وجاء في الدراسة "يجب أن تكون المناديل الورقية الوسيلة الفضلى لتجفيف اليدين، للتقليل من مخاطر التقاط العدوى ونشرها".

وتساهم طريقة التجفيف في التقليل من كمية الجراثيم العالقة في اليدين. لكن في 10 من 11 سطحا تم اختبارها في إطار الدراسة، ترك المجفف الكهربائي الذي يصدر الهواء الساخن "تلوثا أكبر". وبالتالي، كانت نسبة تلوث هذه الأسطح في المتوسط أعلى بعشر مرات بعد استخدام المجفف الكهربائي مما كانت عليه بعد استخدام المناديل الورقية.

منظمة حفلات زفاف فلسطينية تزيّن دمية ترتدي وشاحا يحمل شعار "خليك في البيت"، ضمن الاستعدادات لحفل زفاف وسط تفشي وباء كوفيد – 19 في مدينة الخليل بالضفة الغربية.

مدافع الثلج للقضاء على كورونا في النمسا

فيينا – تُقدم شركة نمساوية تحت شعار "كل الوسائل مفيدة لمحاربة كوفيد – 19" وسيلة فريدة للتعقيم على نطاق واسع تتمثل في استخدام مدفع لرش الثلج.

وبدأت هذه المبادرة عند سفوح جبال الألب النمساوية في منطقة تيرول، إذ قدّمت شركة "داكا" المتخصصة في التخلص من النفايات، هذه الخدمة الجديدة باستخدام مدفع لرش الثلج عدّلته ليصبح مناسبا لعملية التعقيم. وقالت الشركة إنه حل مثالي لتطهير المباني التجارية الكبيرة والأماكن العامة.

وأوضح مدير المشروع ماتياس تسيتربارت أن مدفع الثلج استخدم الخميس للمرة الأولى في مستودع مصنع لمعالجة الأخشاب في بلدة شفاز.

وتقترح الشركة استخدام مدفع الثلج المزود بخمس بخاخات صغيرة لنشر المطهر بشكل فعال في الأماكن التي تشكل أرضا خصبة لانتشار الفايروس مثل دور التقاعد والمحطات والصيدليات.

صباح العرب

محمد هجرس

اخنقوا «الكلب»

يقولون إن الخبر "ليس أن يعضّ كلبٌ إنساناً.. لكن الخبر أن يعضّ إنسانٌ كلباً".. هذا في علوم الإعلام، كما تعلمنا، لكن الواقع الحالي تحت وطأة كورونا بات مملا من كثرة أخبار الإصابات والوفيات، للدرجة التي أصبح فيها الجميع تحت مرمى نيران الحجْر لا يكترثون كثيرا بعدد من "عضّهم" الفايروس، ووقعوا أسرى انتظار أن ينجح إنسان ما، في معمل ما، بدولة ما.. في أن "يعضّ" كورونا!

في فيلم أميركي، لا أذكر اسمه، كان مشهد الصحافي المخضرم وهو يتولى تدريب المحرر المبتدئ على كيفية التقاط الأخبار وصناعتها، كانا "دوارين في الشوارع" بتعبير الشاهقة فيروز، حتى تعبا دون جدوى، وبينما هما يتمشيان في منطقة يسكنها كبار الفنانين، ظهر أمامهما كلبٌ صغيرٌ يقترب منهما ويستعرض زينته.. هنا انتبه الصحافي العجوز وتمتم: هذا كلب الفنانة الكبيرة (.....)، ثم أمسك بالكلب من رقبته وخنقه! وفيما استغرب المحرر الصغير من فعلته، جرّه المخضرم بعيدا ووقفا يتفرجان.

خلال دقائق، جاءت سيارات الشرطة بدوي صافراتها، على بلاغ من الفنانة الشهيرة بمقتل كلبها المدلل.. ليبتسم الصحافي العجوز ويقول لرفيقه: ها هو الخبر قد جاءك! وبالطبع كانت عناوين صحف اليوم التالي "العثور على كلب الفنانة (.....) قتيلا على يد مجرم"! وربما هذا ما دعا صديقي الصحافي المخضرم عادل سيف ليتخذ من عبارة "اخنقوا الكلب" شعارا ساخرا لبعض الأجنة الصحافية المستنسخة التي كانت بالكاد "تفك الخط" تحفيزا لها للبحث عن خبر!

ما يهمنا، أن وراء كل خبر مثير أو مفزع جريمة إذا.. ليس من المهم أن يكون الضحية إنسانا أو كلبا، لكن الأهم أن يكون هناك عنوان يجذب القارئ، ليس مهمًا أن تتساوى فيه الحياة والموت، بقدر ما تبرز موهبة صناعة الإثارة حتى لو كانت محزنة أو فضائحية، تجعل أغلبنا بنفس شخصية "الهرم" في الفيلم الشهير "الكيت كات"، والمؤسف، أن كثيرين منا، وسط حالة كتلك، أشبه بـ"الشيخ حسني" في ذات الفيلم.. حيث كان يحاول التغلب على "عماه" بأي طريقة قد لا تخلو من الجنون، يقود الدراجة النارية وهو لا يرى.. يفتي وهو لا يعلم.. "يرغي" وهو لا يفهم!

في مرحلة حوار الطرشان منزليا، واستسلام "العميان" إعلاميا، لا نزال نستقبل الأخبار الواحد تلو الآخر ببلاهة مقصودة، نتجاوز الأرقام بمجرد مصمصة شفاه، ننتظر يوما يأتي فيه من "يخنق" الكلب.. لا من يخنقنا.

عمتم صباحا يا قوم.