

صباح العرب

كرم نعمة

رجل أعمال
بلا مشاكل، ولا ينام!

صحيح أن جميع الفوائد في العالم لن تغتفر مكان العمل إن كان "ساماً"، لكن من أين لنا أن نفسر أو نرشد رجل أعمال مستقر مالياً ولا توجد مشاكل في شركته، لكنه لا ينام من القلق!

يعرف هذا الرجل ما يمكن أن ينصحه به الآخرون، ويقول نعم أطلق على نفسي كل الأسئلة المعقولة، لا مشاكل لدي ومستقر عائلياً ومالياً، إنها شركتي وأنا رب العمل، لا يوجد من يضغط علي، لكن كل تلك الإجابات المطمئنة لا تجعلني أنام.

مثل هذا الرجل يوجد الكثيرون يستيقظون صباحاً "إذا ناموا حقاً" إما أن يكونوا مفلحين بجراح الكوابيس وإما بهزيمة الجسد أمام الأرق. تلك معضلة إنسانية معاصرة مع تعقد تفاصيل الحياة وصعوبتها وتراجع جودة النوم عما كان معروفاً، ليست عضية على التفسير لكن حلولها متناخرة وقد تحدث ضرراً. بل إن رجلاً آخر يقول "أنظر إلى الوقت الذي لم أكن أنام فيه واتساءل كيف كنت أعمل".

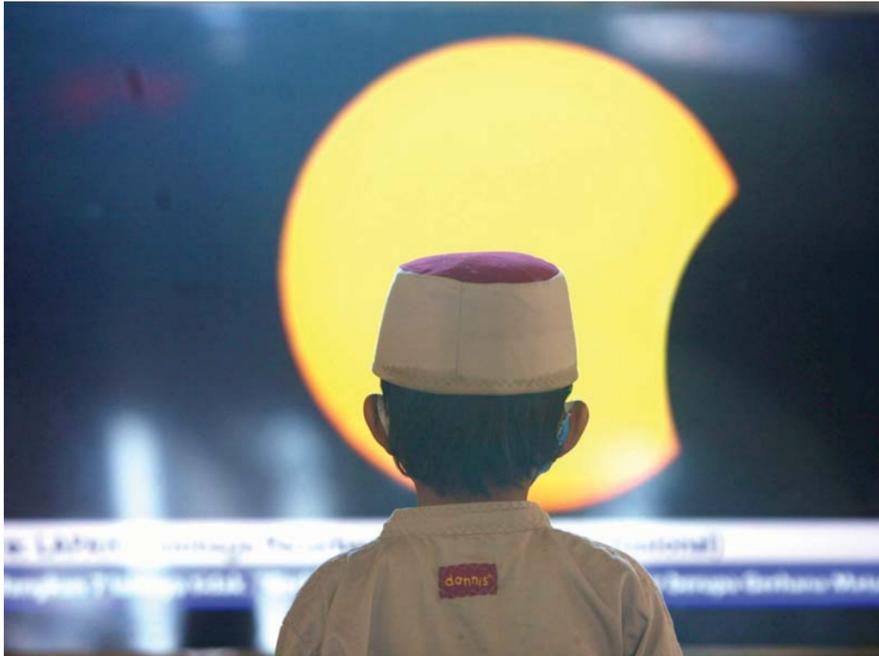
لكن السذكا والمصالح لا يخونان شركات التكنولوجيا لأنها تفكر بشكل دائم في إيجاد الحلول للمشاكل الجمعية التي يعاني منها الناس. اليوم يتيح تطبيق اسمه "هيدسييس" ملايين الأشخاص تجريبه من أجل النوم وبالتالي زيادة التركيز الفعال والإنتاجية. لذلك تقدم المئات من الشركات هذا التطبيق مجاناً أو مدعوماً للعاملين فيها للمحافظة على أدايتهم المطلوب في العمل. ذلك ما تخصص تفسيره كورينا ساس، أستاذة التفاعل بين الإنسان والكمبيوتر والصحة الرقمية بقولها "الأشخاص الذين يعانون عدم الراحة عادة ما يصبحون متحمسين لاستكشاف طرق المعالجة الأمر، والتأمل هو إحدى هذه الممارسات، يلتزمون بالاستمرار فيها".

وفق إحصائية لشركة "آب آبي" منشورة في صحيفة فاينانشيال تايمز، أنفق المستهلكون عام 2019 في جميع أنحاء العالم أموالاً أكثر بـ130 في المئة من العام الذي قبله على تطبيقات الصحة واللياقة البدنية. ماذا يعني ذلك غير أن النوم لم يعد كما كان هينياً. وفكرة تطبيق "هيدسييس" تستفيد من التاريخ المجرب للتأمل الذي يعتمد على المبادئ البوذية، لمساعدة الأشخاص على تصفية أذهانهم من الأفكار والمشاعر غير المرغوبة وتشجيع عملية التنفس والتركيز معاً.

يقول أحد العاملين بشركة تامين أنزل التطبيق "لم أكن قد سمعت به من قبل، دائماً ما كنت أسخر من أشياء كهذه، عندما تكون شاباً تقول لنفسك أنا لا أحتاج إلى كل هذا لأشعر بالتحسن".

وكما يبدو أننا سنجد في هواتنا الذكية التي هي أساس الأرق والقلق، ما يساعدنا على النوم وتلك مزاجية عضية على القبول عند أغلبنا، إن لم تضف المزيد من القلق!

«حلقة النار» تزين السماء في أفريقيا وآسيا



لحظات مبهرة

في ظل أجواء غائمة، ويحدث الكسوف الشمسي دائماً قبل أسبوعين تقريباً من الكسوف القمري أو بعده، عندما ينتقل القمر إلى ظل الأرض. وكسوف القمر يكون مرئياً من نصف سطح الأرض. وسيكون هناك كسوف شمسي ثانٍ في العام 2020 في 14 ديسمبر فوق أميركا الجنوبية. ونظراً إلى أن القمر سيكون أقرب قليلاً إلى الأرض، سيحجب ضوء الشمس كلياً.

14 بلداً حلول العتمة قليلاً لكنهم لم يروا "حلقة النار". وعادة ما تكون الأحوال الجوية حاسمة لمشاهدة هذه الظاهرة بوضوح. وقال عالم الفيزياء الفلكية فريد إسبيناك، وهو خبير في توقع الكسوف على موقع "ناسا إكليبيس"، "الطقس الجيد هو الأساس لمشاهدة الكسوف بشكل واضح. من الأفضل رؤية كسوف من سماء صافية لمدة قصيرة من كسوف أطول

وخلال حدوث تلك الظاهرة الفلكية، قد تصاب الحيوانات بالفرغ وتعود الطيور إلى النوم أحياناً والابقار إلى الحظيرة. وكان الكسوف الكامل مرئياً في أماكن متعاقبة على الأرض لنحو أربع ساعات وكان آخرها تقريباً في تايوان قبل أن يتجه مسار الكسوف إلى المحيط الهادئ. وشهد الناس على بعد مئات الكيلومترات على جانبي خط الوسط في

لعلماء الفلك تفسير للكسوف الذي يحدث من وقت لآخر، لكن عامة الناس يبهرهم هذا المنظر الذي نادراً ما يرونه، فيتابعونه بإعجاب ودهشة، هذا المنظر البديع يزغ الحيوانات، فتعود الطيور إلى النوم أحياناً والابقار إلى الحظيرة.

نيروبي - تمكن شغوفون بعلم الفلك، الأحد، من مشاهدة ظاهرة "حلقة النار" وهي كسوف نادر للشمس على طول شريط ضيق يمتد من غرب أفريقيا إلى شبه الجزيرة العربية مروراً بالهند والشرق الأقصى.

ويحدث الكسوف الحلقي عندما لا يكون القمر الذي يمر بين الأرض والشمس قريباً بما فيه الكفاية من كوكبنا لحجب ضوء الشمس تماماً تاركاً أسطوانة رقيقة من الشمس مرئية. ويحصل ذلك مرة كل سنة أو سنتين ويمكن رؤيته فقط في شريط ضيق عبر العالم.

وترأمت الظاهرة الأحد مع أطول يوم في نصف الكرة الشمالي، خلال الانقلاب الصيفي، عندما يميل القطب الشمالي للأرض بشكل مباشر نحو الشمس. وبدأت هذه الظاهرة الفلكية بعيد شروق الشمس في شمال شرق جمهورية الكونغو الديمقراطية اعتباراً من الساعة 05.56 بالتوقيت المحلي واستمرت العتمة دقيقة و22 ثانية وهي الفترة القصوى لهذه الظاهرة الراهنة. واتجهت بعدها شرقاً عبر أفريقيا وآسيا ووصلت إلى نورتها مع هالة كاملة للشمس حول القمر فوق أوتاراخذ في الهند قرب الحدود الصينية - الهندية عند الساعة 12.10. وكان المنظر الأمل لكنه الأقصر إذ استمر 38 ثانية مع اصطفاق مثالي للأرض والقمر والشمس. في شرق أفريقيا تمكن الفضوليون في

غيتار كورت كوباين يباع بسعر قياسي

للعام 1959. وقد صنعت منه 302 آلة فقط. وشكلت حفلة "أنبلاغد" المسجلة في نيويورك في 18 نوفمبر 1993 ذروة مسيرة فرقة "نيرفانا" للروك الأكثر تميزاً في التسعينات خصوصاً في مجال موسيقى غرانج. وكانت الفرقة أدت في الحفلة أشهر أغانيها فضلاً عن أغنية ديفيد بوي "ذي مان هو سولد ذي ورد" بشكل لافت. وأدت هذه الحفلة قبل أقل من ستة أشهر على انتحار كورت كوباين الذي كان يعاني الاكتئاب ويدمن الهيروين في الخامس من أبريل 1994.

الآلة في مدن عدة عبر العالم على أن يذهب ربع المعارض إلى جمعيات خيرية تدعم الوسط الفني. وتجاوز السعر بكثير القيمة المقدرة للغيتار التي حددتها در جوليينز بمليون دولار. وكان أغلى غيتار في العالم حتى الآن هو من طراز "فندر ستراتوكاستر" استخدمه ديفيد غيلمور العازف في فرقة بينك فلويد البريطانية. وقد بيع هذا الغيتار المسمى "بلاك سترات" بسعر 3.975 مليون دولار خلال مزاد نظمتها دار "كريستيز" في يونيو 2019 وذهب ربعه لجمعيات خيرية. وغيتار كوباين هو طراز نادر من صنع شركة "مارتن" الأميركية يعود

نيويورك - بيع غيتار استخدمه كورت كوباين خلال تسجيله حفلته الموسيقية الشهيرة "أنبلاغد" مع فرقة نيرفانا العام 1993 السبت بستة ملايين دولار في مزاد نظمتها دار "جوليينز أوكشنز"، في ما يشكل سعراً قياسياً لآلة غيتار. وقد اشترى الغيتار رجل الأعمال الأسترالي بيتر فريدمان الذي حضر شخصياً المزاد في بيفرلي هيلز في ولاية كاليفورنيا الأميركية. وفريدمان هو مؤسس شركة "رود مايكروفونز" التي تصمم المايكروفون على ما قالت دار في بيان. وقال فريدمان على الفور إنه ينوي عرض

هبة القواس في حفل خيرى

الحفل الذي تنظمه جمعية "ساعد تسعد" يمزج بين فنون متنوعة ويضم المؤلفات الموسيقية والسوبرانو هبة القواس والملحن وعازف البيانو غي مانوكيان وعازف الإيقاع البرت بودجيان، ودي جي رويو، وعازف الكمان أندريه سويد وخوسيه كارلوس.

هبة قواس أطلقت بعد جائحة كورونا مشروعها الأخير الذي يحمل عنوان "هبة القواس تغني للإنسانية" عبر المنصات الرقمية، كما وجهت رسائل للناس كي تبقى في المنازل لاتقاء عدوى الوباء المستجد، وهي تساعد على تحمل الحجر بالفرن.

بيروت - يجتمع نخبة من نجوم الفن والموسيقى في لبنان لإقامة حفل خيرى من دون جمهور التزاماً بالوقاية، وسيكون الجمهور على موعد مع حفل بيث مباشرة عبر "يوتيوب" و"فيسبوك" و"إنستغرام" ومحطات تلفزيونية عديدة غدا الثلاثاء.

دار الأوبرا في مسقط تحتفل بالأطفال وبيتهوفن

مسقط - كان جمهور دار الأوبرا في مسقط العمانية على موعد الأحد مع "الناي السحري" عبر قناة الدار على اليوتيوب فيما ينطلق حفل موسيقي آخر وهو "الصوت مثل زهور الصيف"، بتاريخ 23 يوليو وذلك بمناسبة مرور 250 عاماً على ميلاد الموسيقار العالمي بيتهوفن من أداء المركز الوطني الصيني لأوركسترا الفنون الأدائية من بكين بالتعاون مع دار الأوبرا السلطانية مسقط. ويكون مناسباً للأطفال، ويمكن لحبي هذا العمل الرائع من الجمهور الاستمتاع بمجموعة من الأغاني التي تشتهر بها أوبرا الناي السحري والتي أصبحت رمزاً لأعمال موتسارت والأوبرا. وكجزء من التعاون المستمر بين دار الأوبرا مسقط والمركز الوطني الصيني لأوركسترا الفنون الأدائية من بكين، ستطلق الدار حفلة بمناسبة مرور 250 عاماً على ميلاد الموسيقار العالمي لودفيغ فان بيتهوفن على اليوتيوب.

دبي تشيد جزراً
عائمة جديدة

دبي - أعلنت هيئة الطرق والمواصلات في دبي، الأحد، عن مشروع تطوير شاطئ جديد يتضمن تشييد سلسلة من الجزر العائمة.

وستيصل مشمش شاطئ الغروب بشاطئ جيميرا بالقرب من قناة دبي المائية وسيغطي مساحة إجمالية تبلغ 190 ألف متر مربع، حسبما جاء في مقطع ترويجي نشرته الهيئة عبر "تويتر". ويظهر المقطع ما يبدو أنها ثلاث جزر قريبة من الساحل، موضحاً أن المشمش سيكون وجهة عائلية، وستشغل المحلات التجارية مساحة 1410 أمتار مربعة منه. ولم يذكر الإعلان موعد البدء في أعمال البناء أو حجم التكلفة.

وهذا هو أول مشروع حكومي كبير يعلن عنه في دبي منذ أن شرعت الإمارات في مارس في فرض قيود لمكافحة انتشار فيروس كورونا.

وخففت السلطات منذ ذلك الحين كثيراً من هذه القيود، لكنها لا تزال تحظر دخول غير المقيمين والأجانب.