



من دفتر الوطن

## طقوس الكتابة!..

عصام داري

الكتاب ليست مهنة سهلة، فهي تحتاج إلى تكثير وتقدير عميقة، ودراية، وفأ، وقبل كل شيء تحتاج إلى الموهبة وأمتلاك ناصية اللغة، لكن ما لا يعرفه القراء هو تلك الطقوس التي يعيش فيها هذا الكاتب أو ذاك، أو الحال التي يخلقها الكاتب كي يبدع في مجال المقالة والرواية والقصة والشعر.

مرة سألت الصديق الصحفي والأديب سين، يوسف عن طقوسه في الكتابة فقال: أنا أفضل الكتابة في الصباح الباكر، وعندما زرته في قريته الجميلة «الدالية» قبل نحو عشرة أعوام، عرفت معنى أن يكتب في ساعات الصباح الأولى، فالدالية تنبه «دالية» مرتفعة في حصن جبل شامع تطل على جبال ووديان ما يجعلها برة بدية تستهوي عشاق الطبيعة والهدوء. أما الكاتب والأديب الكبير الراحل حنا مينه فقد كان لا يكتب إلا في النهار، لكنه كان يسئل استاذ السيميك فيتلهم النهار إلى ليل، هنا يشع مصباح الغرفة ويبعد في الكتابة.

والكاتب الكبير الراحل محمد الماغوط كانت له طقوس خاصة لستتها بنسفي عندما كان يكتب زاوية «عزف متفرج» في صحيفة تشرين بالتزامن مع الأديب الآخر زكي باه.

فهو لا يكتب إلا بالقلم الرصاص على دفتر صغير مسطر لا يتجاوز عدد صفحاته شر صفحات (كذا نسميه «سفينة» عندما كانا ملائيد)، فيكتب سطراً ببعض الكلمات، ثم يمشي ثعبانياً وإلياً في ممرات الصحيفة، ويعود ليكتب كلمات جديدة، وهكذا حتى تنتهي الرواية التي قد يستغرق كتابتها أربع ساعات على حين تفرغها في دقائق معدودات.

الغريب أنني قرأت على النت، أن الماغوط كان يستمتع بالكتابة عندما يكتب بقلم غير جميل على دفتر أثني، وهذا غير صحيح، ومن عرف الماغوط عن قرب يعرف أن يكتب بالقلم الرصاص، وعندما طلب مجلة «المستقبل» منه كتابة زاوية فيها وسألته ماذا يريد؟ فقال: أقام رصاص وفاتح مسطر!

ويبدو أن الكاتب الجزائري وأستيني الأخر لـ«مزاج يقترب من مزاجي» الصديق حسن.. يوسف، فهو يكتب قبل بذوغ الشمس، على حين تقول الآية «إذاد السمان إنها تكتب في كل مكان، وفي أي وقت، حتى في الطائرة على ارتفاع ثلاثين ألف قدم».

وعلى المستوى العالمي فقد كان الكاتب الفرنسي فيكتور هوغو يكتب وهو عاز في الحمام، ويطلب من خادمه إخفاء ملابسه كي لا يخرج من البيت، وكانت القصص البوليسية أغاثا كريستي كانت كذلك تكتب في الحمام وهي في البيتو، على حين يكتب الكاتب الأميركي أريلست مينيفاوي بالقلام الرصاص، شأنه في ذلك شأن كاتبها الكبير الماغوط.

وما دمنا في الحديث عن الكتاب والكتابة سأورد حالة تشتاداً عليها

ينفسني، فقد كان الزميل ميم يكتب تعليقاً سياسياً للمحفلة عندما دخل

الزميل قاف، فنهض بهم وقال له: تعيت من هذا التعليق أرجوك أكمل

الكتابة! ويفعل قرأ ما كتب ميم، وأكمل التعليق الذي نشر في اليوم

التالي بشكل بيبيع!

ومرة كان الراحل جبران كوريه مدير تحرير الصحيفة، ينتظر زاوية لأحد

الكتاب، لكنه لم يرسل الزاوية، في تلك اللحظة دخل السيد «ألف» يقول له:

نحتاج إلى زاوية أفال، فيما كان منه إلا أن شعر عن ساعده وكتات الزاوية

جاهزة في غضون ربع ساعة!

وفي الجمعة المزيد ولكن انتهت المساحة المسموح لها فيها، وغداً تلتقي!

## دومنيك حوراني: عيني على الدراما السورية



الوطن

كشفت الفنانة اللبنانية دومينيك حوراني أنها تটطلع للمشاركة في الدراما السورية، حيث قالت: «في المرحلة الحالية عيني على الدراما السورية، وقد تلقيت عروضاً عديدة في هذا المجال، وأفكر حالياً في الاتجاه نحو الدراما، لأن أستاذتي وجدة أنتي أملك طاقة كبيرة في التمثيل الدرامي».

## ابتكار دواء يكبح تطور تعرّف الدم



### آيةن عامر تكشف أحد أسرارها

وكالات

شاركت الفنانة المصرية آيةن عامر متابعيها على تطبيق انستغرام بصورة جديدة، وهي تنظر في المرأة وتتحدث مع نفسها، وظهرت وهي تحمل مرأة في يدها وتنتظر إلى وجهها، وكشفت أحد أسرارها الشخصية من خلال توضيح معنى صورتها بتعليقها باللغة الإنجليزية.

وكانت: «فعلاً

من المهم أن

تتحدث مع

نفسك في المرأة

ورؤية نفسك

من خالها

وأن تحب من

أنت».

### القدر يكاد يمنع إتمام زواج عريسين

وكالات

انهارت واجهة مبني دار الثقافة في قرية كراسنوجولسكي في جمهورية بشكيريا الروسية، وكانت أن تسحق زوجين متوجهين لتقديم طلب زواج.

وظهر الفيديو الذي سوتته كاميرات المراقبة رجل وصعدهن درج

البني ويدخله، وبعد ثوانٍ معدودة، تنهار كومة من الحطام على الأرض.

ووقع الحادث في شارع كامونينسكيشكايا عندما انهاشت مدخل مبني

دار الثقافة الذي يضم داخله مكتب عقد القران في القرية.

وتفيد التقارير الصحفية بأن السبب الرئيس لانهيار المبنية التي يبلغ طولها

20 متراً، هو تراكم الثلوج عليها، ومن يصب أحد جراء الحادث بذاته.

## نقص فيتامين «B12» يضعف مناعة الجسم

وكالات

تمكن علماء جامعة رايس الأمريكية لأول مرة من اكتشاف علاقة مباشرة بين نقص فيتامين «B12»، الناتج من عدم توازن النظام الغذائي، وخطر إصابة الجسم بالعدوى.

وأظهرت التجارب التي أجراها العلماء، أن نقص هذا الفيتامين يخفض بصورة حادة مناعة الجسم، مما يجعله ضعيفاً أمام مختلف مسببات الأمراض والإيجاب.

وكتب الباحثون في موقع الجامعة الإلكترونية، أن نقص فيتامين «B12»

يضر بالصحة على المستوى الخلوي، عن طريق تلف الميتوكوندريا.

ويسبب نقص هذا الفيتامين في الجسم، عدم توازن الماء بالقلب وفقد الماء وأعراض نقصية (الضماء)، ولا ينتج جسم الإنسان هذا الفيتامين، لذلك يجب أن يحصل عليه من المواد الغذائية التي يتناولها.

ولينتزع تناول التجارب التي أجراها العلماء على البدان الأسيطوانية التي لا ينتزع جسمها هذا الفيتامين، أن البدان التي حصلت على نسبة خفضة الماء (غير غلوفر) الوسط المحيط، تغير درجات الحرارة، الميكروبات

للمناعة في غذائها، كما يشير الباحثون إلى أن نقص فيتامين «B12»

يسبب تراكم الأحماض الأمينية المتخللة جزيئياً داخل الميتوكوندريا، ما يؤدي إلى ضعف عملها وظهور مشكلات في المناعة.

من جانبها، تحقق خبرة التغذية الروسية، أونغا بيريلوفالفا، مع

استنتاجات العلماء الأميركيين، وقول إن «فيتامين B12 يوفر في

امتصاص الحديد في الجسم، ومن ثم في كمية الأكسجين التي يصل إلى

الأنسجة، لذلك عند تناول كميات كافية من اللحوم والكبد والمواد الغذائية

المحتوية على عنصر الحديد والضروريات والأسمدة والبكتيريا، يمكن

الحفاظ على المستوى الطاقي لهذا الفيتامين في الجسم».

### أميركا تلد ٦ أطفال في دقائق معدودة

وكالات

نشرت صحفة مستشفى توليد «Texas Women's Hospital»، إن إنجاب إحدى ساكنات ولاية تكساس في الولايات المتحدة الأمريكية ستة أطفال في تسع دقائق فقط.

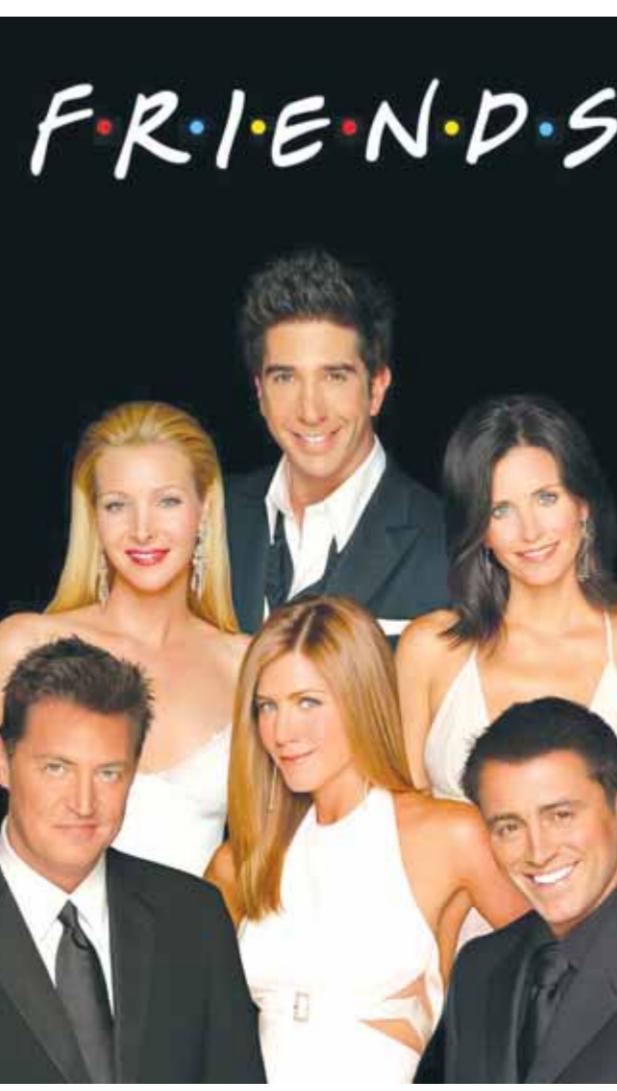
وأنجبت تلماً شبابياً قاتيناً وأربعة أولاد، وبتروج وزن الموليد

الجدين بين ٨٠٠ و١٣٠٠ غرام.

وأكملت إنجابها ستة أطفال في التسلسل.

وجود أحد أحداث يمكن تقديمها في السلسلة.

## مسلسل Friends لن يعود



## العصابات تحمي من أمراض القلب

وكالات

توصل أطباء هولنديون إلى أن تناول عصارات الفواكه بانتظام يحمي من ظهور أمراض القلب والأوعية الدموية، حيث يكتفي تناول كوب واحد في اليوم للوقاية من هذه الأمراض.

وتعترض عصارات الفواكه في الفترة الأخيرة إلى انتقادات شديدة بسبب احتوائها على نسبة عالية من السكر، ولكن تناول كوب واحد في اليوم خيراً.

خبراء العهد الوطني للصحة العامة والبيئة، مع خبراء من جامعتي أورتخت وآلامي للعلوم التطبيقية في هولندا، سمحوا للأطباء الذين يتناولون عصارات الفواكه بتناولها على الأقل مرتين في اليوم.

وأثبت الباحثون على تناول عصارات الفواكه بساعد على الوقاية من حدوث اضطرابات خطيرة لها.

وأثبت الباحثون على تناول عصارات الفواكه بتناولها على الأقل مرتين في اليوم.

شخص أعمارهم ٦٩-٢٠ سنة، خال٤، متزوج، إلى أن تناول عصارات الفواكه بتناولها على الأقل مرتين في اليوم.

عصارات الفواكه بالذات، وبين القلب والأوعية الدموية وبين

أن الذين كانوا يتناولون سعيرة، أكواب من عصارات الفواكه.

اسوءاً، انتفخت في صوفهم نسبة ا عالية بالذات، بالإضافة إلى الداء.

العصابات وأمراض القلب والأوعية الدموية.

ووفقاً لرأي الأخصائيين، فإنه بالإمكان تحسين عمل القلب

والأوعية الدموية بمضادات الأكسدة الموجودة في عصارات

الكافيين، كما أن نسبة هذه المضادات في بعض العصائر تزداد بعد عملية البسترة.

وأشارت مارتا إلى أن سبب انتفاتها عن تقديم جزء جديد من العمل يعود لعدم وجود أحد أحداث يمكن تقديمها في السلسلة.

والجدير ذكره أن المسلسل حقق نجاحاً جماهيرياً كبيراً منذ انطلاق موسمه

الأول في عام ١٩٩٤، حيث تابعه الملايين حول العالم على مدار السنوات إلى حين

انتهاء الموسم الأخير في عام ٢٠٠٠.

## «نزار قباني أبيجية الياسمين»



الوطن

بمناسبة الذكرى السنوية لولادة الشاعر السوري الكبير نزار قباني، يقدم فرع دمشق لاتحاد الكتاب العرب محاضرة بعنوان: «نزار قباني أبيجية الياسمين» يلقاها الباحث غسان كلاس في الثانية من ظهر اليوم في مقهى الفرع بدمشق خلف معهد اللايبي.

## فرقة آشتى في مجمع دمر الثقافي

الوطن

تحبى فرقة آشتى للتراث الكردي أمسية غنائية موسيقية راقصة في الصالة الغنائية بمجمع دمر الثقافي مساء يوم عد في تمام الساعة السابعة، وذلك بمناسبة عيد التوروز، إشراق وسيونغرافيا إدريس مراد، وبمشاركة أن الفرقة قدمت مجموعة من المقالات، منها أسميات ضم من مهرجان قوس قزح الأول والثاني والثالث والرابع في دار الأسد للثقافة والفنون-أويرا دمشق، وأمسية على مسرح القفافي وأخرى على مسرح مجمع دمر الثقافي، كما قدمت المسرحية الراقصة «مم وزين» عام ٢٠١٧ بميقاتية.

عيد التوروز، ليكون أول عرض كردي مسرحي راقص في سوريا.

## ثلاث جوائز لمسرحية سوريا في مهرجان العراق

الوطن

حصلت مسرحية «شيبوب» و«الصوص الصماء» لإنجاح مديرية المسرح والمюوسق، مسرح الطفل والعراقي حازت على جائزة أفضل مسرح رنا الشمام، وشهادتي تقدير للكبار المسرحي والشاعر، وبيان حسن مهرجان الحسيني الصغير بمدينة كربلا العراقية، من ٩ ولغاية ١٣، في إطار المهرجان الذي أقيم خلال الفترة من ٩ ولغاية ١٣ آذار الجاري شاركت فيه سوريا وبليجيكا وتونس والعراق حيث جاءت هذه الدورة بعنوان «حاربوا العصرين» لدعم شبابي الأطفال المصابين وتنضم حول شيبوب الذي يكتسب دائناً من المسرحية فكتبتها عاصم خيال وأخرجها مامون الفرج تدور فقرتها حول شيبوب الذي يكتسب دائناً من المسرحية شبابي الأطفال المصابين وتنضم من ٥ سنوات فما دون، بالإضافة إلى اللصوص.