

مهرجان أم الربيعين في صافيتا غداً

طرطوس- الوطن

برعاية محافظ طرطوس صفوان أبو سعدي وإحياء للذكرى العشرين لرحيل الأديب الصحفي إبراهيم عبد الهادي تبدأ يوم غد في مركز ثقافي صافيتا الخامسة مساءً فعاليات مهرجان أم الربيعين الثقافي في دورته التاسعة عشرة تحت عنوان «سورية مهد الحضارات» ويتضمن برنامج اليوم الأول كلمة الأديب مالك صفور رئيس اتحاد الكتاب العرب وافتتاح معرض تشكيلي ونحت ثم أمسية شعرية يشارك فيها الشعراء: د. فخر زين الدين- السويداء- منهل الغضبان- السويداء- صقر عيشي- حماة، عصام ترشحاتي- حلب- الشاعرة أسهمان الحلواني- ريف دمشق ويتخلل المهرجان تكريم الشاعر عصام ترشحاتي على إبداعاته الشعرية، ويختتم اليوم الأول مع الموسيقي مروان دريباتي- اللاذقية، ويشارك في المعرض التشكيلي والنحت الفنان سليمان أحمد «رئيس اتحاد الفنون الجميلة»- الفنان محمد هدلا- عدنان سمعان- كارمن جبور وعدد آخر من الفنانين.

كما يتضمن برنامج اليوم الثاني أمسية أدبية يشارك فيها: علي الراعي- أحمد محمود حسن- بلسم محمد- وضاح وطفي- علي صقر- ألوان عبد الهادي- هيثم وطفة- وائل أبو زيك- لؤي إسماعيل، ودوة نقدية لديوان الصوت الآخر في الأنتشودة الضاللة للشاعر المحققي به إبراهيم عبد الهادي يقدمها الناقد والشاعر علام عبد الهادي، يتخلل الأمسية معزوفات موسيقية للأطفال نور وعلي عزام مصة، وتختتم الأمسية بعزف مايا جبر على الكمان والبزق.

مخاطر قلة وزيادة النوم

إكالات

اكتشف علماء جامعة كولورادو في بولدر أن النوم غير الصحي يمكن أن يسبب مشكلات صحية في القلب، حتى لدى الذين يمارسون بانتظام تدريبات وتمارين رياضية ولهم نمط حياة صحي.

ودرس الباحثون خلال بحوثهم التي استمرت سبع سنوات، نظام النوم والبيانات الوراثية والمؤشرات الصحية لـ ٤٦١ ألف شخص أعمارهم ٤٠-٦٩ سنة لم يصابوا أبداً بأمراض قلبية.

وقد اتضح للباحثين أن الأشخاص الذين ينامون أقل من ست ساعات في اليوم، هم أكثر عرضة للإصابة بنبوية قلبية بنسبة ٢٠ بالمئة مقارنة بمن ينامون بين ٦-٩ ساعات، وأن الذين ينامون أكثر من تسع ساعات ترتفع هذه النسبة عندهم إلى ٣٤ بالمئة.

ويشير الباحثون إلى أن النوم الذي يستمر بين ٦-٩ ساعات يخفض خطر النبوية القلبية لدى الأشخاص المعرضين وراثياً للإصابة بأمراض القلب بنسبة ١٨ بالمئة.

وعلاوة على ذلك تؤثر قلة النوم في الغشاء المخاطي للشرايين أو البطانة، وأيضاً في تطور الخلايا المنتهية في نخاع العظم، بينما يمكن أن يتسبب النوم لفترات طويلة بالتهاجات مختلفة في الجسم.

قاسم ملحو ينافس على الزعامة



الوطن

الممثل السوري النجم قاسم ملحو في أحد مشاهد مسلسل «بروكار»، ويعسد شخصية «هنائي»، وهو شاب يعمل عند عمه «أبو التور» وينافسه على الزعامة.



من دفتر الوطن

المريب يقول خذوني

حسن م. يوسف

يقول الشيخ كارل ماركس قدس سره: «التاريخ يعيد نفسه مرتين: في المرة الأولى كعاصفة وفي الثانية كمهزلة» وما نحن نشهد الإعادة مع الأسف.

أحسب أن إنكار المؤامرة عندما تعبر عن نفسها بوضوح، أسوأ بكثير من الاتهام بنظرية المؤامرة.

نعم من حق شباب الجيل الحالي من العراقيين، أن يحتجوا على الفساد وتردي الأوضاع المعيشية، وأن يتساءلوا بغضب أين ذهب ثروات العراق الهائلة، فالعراق هو ثاني أكبر منتج للنفط في منظمة أوبك، بعد السعودية، لكنه رغم ذلك يعاني أزمة كهرباء، وهو يعاني أزمة حادة في مياه الشرب رغم اختراق نهري دجلة والفرات له من الشمال إلى الجنوب.

لكنني رغم ذلك أنظر بعين الريبة إلى المحاولات التي يقوم بها «طرف ثالث» بإطلاق النار على الشرطة والمحتجين العراقيين، لنشر الفوضى والغفلة بين أطياف الشعب العراقي.

ثمة من يرى أن هذا الطرف غامض لدرجة الوضوح، فقد نشرت وكالة «أسوشيتد برس» الأميركية مقالاً بعنوان: الاحتجاجات «اللطيف» يضر لنا كل أنواع القتل، وعندما قامت ثورة الاشتراكية العظمى وفضحت اتفاقية سايكس بيكو الاستعمارية، سألنا «أصدقاءنا» الإنجليز والفرنسيين عن حقيقة الأمر، فنقوا صحة الاتفاقية، فما كان منا إلا أن صدقناهم بكل إباء وشمم؛ لأنه من غير المعقول أن تصدق الملاحدة البولشفيك، وتكذب أصدقائنا الإنجليز والفرنسيين؛ والمضحك أن كثيرين منا لم يستيقظوا حتى بعد أن كشر الضبع الإنجليزي الليبني والضحيع الفرنسي غورو عن أنيابهما الزرقاء.

عندما تكسر البيضة من داخلها فهذا يعني أنها قد أنتجت لتوها حياة جديدة، أما إذا قام أحد ما بكسر البيضة من خارجها فهذا يؤكد خروجها من دورة الحياة، لأن البيوض المكسورة لا تصلح إلا لصنع العجة.

لست أدري ممن سمعت هذه الفكرة ولا متى سمعتها لأول مرة، غير أنها لم تكف يوماً عن إعلان حضورها في تفكيري منذ أن قرأت كتاب الصهيوني برنار هنري ليفي «يوميات كاتب في قلب الربيع الليبي».

عندما كتبت مسلسل «أخوة التراب» بجزأيه، أصبت بحالة صدمة عندما تبين لي مصداق قول الشاعر الكبير محمد الماغوط: «يا بهي... كل الأوطان تمام وتنام وفي اللحظة الحاسمة تستيقظ، إلا الوطن العربي يستيقظ ويستيقظ وفي اللحظة الحاسمة ينام».

لقد نما نحن العرب طوال أربعة قرون على ظلم العثمانيين الأتراك الذين نهبوا ثرواتنا الطبيعية والبشرية، وأرجعونا قروننا إلى الخلف، وعندما أرسل المستعمر الغربي جواسيسه الأتكياء اللطفاء لورانس العرب ولاسكارس وغيرهما، قبيل الحرب العالمية الأولى، ظننا أنه يفعل ذلك حياً بنا ومن أجل سواد عيوننا، غير عائلين أن الغرب «اللطيف» يضر لنا كل أنواع القتل، وعندما قامت ثورة الاشتراكية العظمى وفضحت اتفاقية سايكس بيكو الاستعمارية، سألنا «أصدقاءنا» الإنجليز والفرنسيين عن حقيقة الأمر، فنقوا صحة الاتفاقية، فما كان منا إلا أن صدقناهم بكل إباء وشمم؛ لأنه من غير المعقول أن تصدق الملاحدة البولشفيك، وتكذب أصدقائنا الإنجليز والفرنسيين؛ والمضحك أن كثيرين منا لم يستيقظوا حتى بعد أن كشر الضبع الإنجليزي الليبني والضحيع الفرنسي غورو عن أنيابهما الزرقاء.

ليكون صوتك أقرب مهما بعدت المسافة
نعمل لتبقى على تواصل دائم
أنت كل القصة.

نفخر بأن نقدم أفضل خدمة زبائن وأوفر العروض من خلال
أوسع شبكة تغطية وأسرع خدمة إنترنت في سورية



www.mtnsyr.com