

معرض الكاريكاتير يحتفي بنزار قباني

الوطن

بنسخته السابعة عشرة خصّص معرض سورية الدولي للكاريكاتير دورته الحالية للشاعر الراحل نزار قباني، وافتتح أبوابه ضمن قاعة المعارض في دار الأوبرا مساء الأحد الماضي ليستمر حتى الخميس المقبل.

ويُقام المعرض على هامش مسابقة دولية سنوية تتضمن ٩٤ لوحة اختيرت من أصل ١٥٠٠ لوحة أخرى، مقسمة بين موضوعين، الأول بورتريه للشاعر الراحل نزار قباني والثاني لوحات كاريكاتيرية عن الحب، شاركت في إنجازها ريشة ٥٢٣ فنان كاريكاتير عالمياً من ٧٣ دولة، أطلقوا عنان إبداعاتهم للتنافس في رسم ملامح الشاعر الراحل.

حاز المرتبة الأولى الفنان جو تشارش من البرازيل وذهبت الثانية لأركان الزيدي من العراق والثالثة إلى واين وفات من إيران، وكانت هناك جوائز خاصة لفنانين من الجبل الأسود وروسيا وبلغاريا وبيرو وبيلاروس وإيران وكولومبيا.

وقدم المعرض جوائز تشجيعية لكل من الفنانين رامي حاج حسين ومحمد العلي وأصغر مشاركة جوري أبو السل وللشاعر أمير سماوي.

دجاج ملوث يثير الملح

وكالات

لقي ٥ أشخاص مصرعهم في بريطانيا وأصيب مئات آخرون، بمن فيهم أطفال، بأمراض خطيرة، بعد تناول دجاج ملوث مستورد من بولندا.

وذكرت صحيفة «ديلي ميل» البريطانية أن الدجاج بعد استيراده من بولندا جرى تحويله إلى قطع مجمدة ومنتجات أخرى، وتم بيعها عبر محلات السوبر ماركت الكبرى في جميع أنحاء المملكة المتحدة خلال العام الماضي.

وأدى هذا الدجاج إلى وفاة ٥ أشخاص، إلى جانب إصابة نحو ٤٨٠ شخصاً بعدوى السالمونيلا، وعولج بعضهم في المستشفى. وأفادت تقارير بأن نحو ٤٤ بالمئة من الضحايا تبلغ أعمارهم ١٦ عاماً أو أقل، على حين رفضت هيئة الصحة العامة في إنكلترا إعطاء أي تفاصيل عن الضحايا.

شادي جهيل يطرب المسامح



الوطن

الفنان السوري الكبير شادي جهيل خلال إحيائه حفلاً طريباً على مسرح الأوبرا في دار الأسد للثقافة والفنون مساء الأحد الماضي، حيث ملأ مسامح الجمهور طرباً.

من دفتر الوطن

كرسي الاعتراف!

عصام داري



بعد الاتكال على الله ثم الشعب الكريم والعظيم، اليوم قررت الاعتراف ببعض الخطايا والعادات والممارسات السيئة التي اقترفتها طوال حياتي الطويلة، فأمد الله في عمري كي أنجز كل الخطايا الممكنة!

أول عاداتي (السيئة) التي رافقتني منذ الطفولة وحتى اليوم حبي الشديد للحلو! إن كان ذلك يعني الحلويات المشككة والمرببات والشوكولا وغير ذلك، أو كان بمعنى حبي للجمال الأنثوي الأخاذ، فكل جميل حلو، وكل حلو جميل. وكى أذكر أصحاب القلوب الضعيفة أمام الحلو والمرببات، أشير فقط إلى مرببات المشمش والدراق والإجاص والباذنجان والتين والورد (وبا ورد مين يشترك)، والسفرجل الذي صار أكثر مما كان «كل عضة بغصة» بلونه الجميل الذي يحاكي دم الغزال!.

كان بإمكانني أن أعيش من غير خبز(وخاصة أنني لا أحب الطواير) إذا كان هناك كاتو وبتيفور، لكنني لا أستطيع العيش من دون حلويات ومرببات!

وبما أنني جلست على كرسي الاعتراف بملء إرادتي سأعترف أن بيتي اليوم يخلو من أي نوع من المرببات والحلويات، اللهم إلا تلك التي أصنعها بيدي كالكهريسة والكاتو وأصابع زينب (أو المعكرونة كما يسميها البعض) والسبب هو غلاء الفواكه التي تصنع منها المرببات، فسعر كيلو المشمش الواحد أربعة آلاف ليرة وسعر كيلو الإجاص أكثر من ذلك، وهكذا ما جعل صناعة المرببات لنظري الدخل غير المحدود، ومحسوبكم من ذوي الدخل المحدود والمهدود والمكثود!

لكن توقفي عن صنع المرببات المنزلية والحلويات المكلفة لم يوقف هوسي في جمع السكر على أمل أن تتراجع أسعار الفواكه فأعود إلى سيرتي السابقة في صنع تلك المرببات، واستناداً إلى ما تقدم وجدت نفسي أمام مشكلة عويصة لا تحلها إلا الحكومة، وهي أن كميات السكر التي جمعتها في بيتي المتواضع تجاوزت ستة أطنان، وهناك من يضارع ليل نهار للحصول على كيلو أو ثلاثة كيلوغرامات من هذه المادة الرئيسية!

وأرى أن أضع هذه الكمية من السكر في مزاد علني وسأبيع بأرخص الأسعار ليفيد منها المواطن المعتر، بل سأتبرع ببعض السكر الذي اشترته بحر مالي لمن يحتاج إليه، شريطة أن تتوافر فيه المواصفات المطلوبة، وأن يحضر معه شهادة فقر حال موقعة من المختار ووزارة الشؤون الاجتماعية والعمل، ووثيقة غير موظف وإخراج قيد نفوس تؤكد أنه مواطن عربي سوري منذ أكثر من خمس سنوات، وبطاقة عائلية وفاتورة كهرباء وماء!

وكي أخلص ضميري سأعترف بأنني أحتكر الكثير من الرز الإسباني والمصري والجوز الأوكراني لزوم المكدوس، وأسطوانات الغاز والشاي وزيت الزيتون وزيت الذرة وعباد الشمس، وخران تحت بيتي ملأته بالبنزين ٩٨ أوكتان، والسمن والسמיד والطحين وبعض المواد التموينية البسيطة الأخرى.

أظن وفق كل ما تقدم أنني قدمت للحكومة جردة حساب لما أمك من متاع الدنيا والآخرة معاً، وأنا هنا أسجل اعترافاتي بذنوب اقترفتها طوال عمري، لذا أطلب العفو والغفران من الجهات المختصة ومن شعبنا الكريم الطيب الذي يغفر كل شيء حتى للذين يعذبونه ويهينونه على مدار الساعة، ومن اعترف بذنبه لا ذنب له، واعترافاتي اليوم تعطيني صك البراءة مهوراً من كل من له علاقة بقوت الشعب ولقمته المسروقة من فمه!

اللهم أشهد أنني اعترفت.. وسامحنا يا شعب.. واغفر لي يا رب!!

النوم غير المنتظم يسبب الاكتئاب

وكالات

توصلت دراسة أميركية جديدة إلى أن النوم غير المنتظم يمكن أن يزيد من خطر الإصابة بالاكتئاب على المدى الطويل.

وأوضحت الدراسة أن جميع المتدربين في السنة الأولى للتدريب الطبي يعانون أيام عمل مكثفة طويلة وجداول عمل غير منتظمة حالت دون حصولهم على جدول نوم منتظمة، ومن خلال بياناتهم التي تم جمعها عن طريق أجهزة يتم ارتداؤها على المعصم وإبلاغهم عن مزاجهم اليومي على تطبيق هاتف ذكي اتضح أن من لديهم جداول نوم متغيرة أكثر من غيرهم كانوا عرضة للاكتئاب ولديهم حالة مزاجية يومية سيئة، في حين أولئك الذين ظلوا مستيقظين بانتظام ليلاً أو حصلوا على ساعات قليلة من النوم سجلوا أعلى درجات الاكتئاب.

تحذير من شرب القهوة في هذا الوقت

وكالات

أكدت دراسة جديدة أن شرب فنجان من القهوة على معدة فارغة، قد يتسبب في إطلاق حمض الهيدروكلوريك داخل جهازك الهضمي، وهو ما يمكن أن يسبب مشاكل في الهضم، لأنه قد يؤدي إلى صعوبة هضم البروتينات.

وإذا لم يتمكن جسمك من تحليل البروتينات بالكامل، فسيؤدي ذلك إلى مشاكل مثل التهاب الأمعاء والانتفاخ والتهيج وحتى سرطان القولون. ويحذر الأطباء من هذا الأمر، وخاصة أن تناول القهوة في الصباح عند الاستيقاظ سيزيد من مستوى الكورتيزول بسرعة كبيرة وسيستغرق الجسم وقتاً طويلاً ليعود إلى حالته الطبيعية، وليتحكم هذا الهرمون في ساعة الجسم البيولوجية والقدرة على البقاء مستيقظاً.

علاوة على ذلك، فإن تناول القهوة على معدة فارغة يزيد من مستوى الحمض في المعدة ما قد يؤدي إلى الانتفاخ والقيء.

لذلك تنصح الدراسة بشرب القهوة بعد الاستيقاظ بساعة على الأقل، وذلك بعد تناول الإفطار أو أي شيء بسيط فطور لتحضير وحماية المعدة.

كارينا كابور تنجب طفلها الثاني



وكالات

«إنه ولد... ٢٠٢١/٢/٢١.. إنه طفل رضيع.. تيم له أخ طفل»، إلا أنها لم تفصح عن اسمه بعد. وخلال الفترة الماضية، انتقلت كارينا وزوجها إلى منزل جديد، بالقرب من مسكنهما السابق، في ظل إجراءات احترازية لمواجهة تفشي فيروس كورونا.

أعلنت الممثلة الهندية كارينا كابور خيراً ساراً لمحبيها، وهو إنجابها طفلها الثاني من زوجها النجم الهندي سيف علي خان. ونشرت صورة مكتوباً عليها «it's a boy»، وعلقت ممارسة الرياضة بانتظام.

الحياكة مفيدة لصحتك

وكالات

وجدت دراسة أجريت أخيراً أن الحياكة تساعد على التخلص من بعض الأعراض المزعجة، ومنها القلق والاكتئاب، كما قد تساهم في تعديل مستوى ضغط الدم وفي الحد من الشعور ببعض الأوجاع.

وأزرتها دراسة أخرى أجريت في جامعة كولومبيا في كندا، ومن خلالها تبين أن الأشخاص الذين يعانون من الاضطرابات الغذائية تمكّنوا من التخلص من ذلك كما من الشعور بالقلق من خلال اللجوء إلى العلاج بالحياكة. ولهذا نبهوا إلى أهمية هذا النشاط الذي كانت تلجأ إليه الجدات كنوع من التسلية.

وفي المقابل، أشاروا إلى ضرورة اتباع نظام حياتي صحي يقوم على تناول الطعام المتوازن والخالي من المواد الضارة، وعلى ممارسة الرياضة بانتظام.