

سورية وعصبة الأمم للدكتور بشار الجعفري



الوطن

كتاب توثيقي تحليلي للدكتور بشار الجعفري صدر في دمشق عن دار «بستان هشام» يورخ ويوثق ويحلل المرحلة المهمة في الحياة السياسية السورية أيام «عصبة الأمم» حين لم تكن سورية عضواً، وإن كان وفدها برئاسة الأمير فيصل قد قصد فرساي، لكنه لم يتم الاجتماع به، ولم يؤخذ برأيه.

ويتناول د. الجعفري في هذا الكتاب وبالوثائق النادرة ما كان في تلك المرحلة من معاهدات ومؤامرات بين الدول الاستعمارية على المنطقة وسورية تحديداً، وذكر بالتوثيق مجمل ما كان من مؤامرات وسلخ، وموقف سورية وساستها من تلك المرحلة والمؤامرات. يقع الكتاب في ٨٧٠ صفحة من القطع الكبير، ويعد من الوثائق الغاية في الأهمية لكل سياسي ودبلوماسي وإنسان سوري لما فيه من حقائق قد تكون معلنة معللة محللة للمرة الأولى.

زرافة ترفع طفلاً حاول إطعامها

وكالات

أظهر مقطع فيديو انتشر على وسائل التواصل زرافة وهي ترفع طفلاً إلى الأعلى أثناء محاولته إطعامها أمام أنظار والديه اللذين تدخلتا سريعاً لإنقاذه. وقدمت الأم لطفلها ورقة كبيرة من نبات معين حيث قام بدوره بتسليم الطعام إلى الزرافة. وعندما أرادت الزرافة أن تلتقط الورقة وترفع رأسها لم يكن الطفل قد أفلت الورقة فرفعته معها في الهواء وكأنها رافعة، ولحسن الحظ تدخل الوالدان سريعاً لإنقاذه وسحبته إلى الأسفل وإعادته إلى الأرض.

«المختطفة» نادين شعار



الوطن- تصوير: طارق السعدوني

الممثلة السورية الشابة نادين شعار من حضورها المؤتمر الخاص بمسلسل «لأنها بلادي» للمخرج نجدة أنزور، وتؤدي فيه فتاة مختطفة من إحدى المجموعات المسلحة، يتم إجبارها على الزواج من أحد قادة هذه المجموعات الإرهابية.

من دفتر الوطن

«أغاني.. أغاني.. أغاني»

عصام داري



في الوقت الذي كنت أقدم بنات أفكاري وأبحث عن موضوع لهذه الزاوية، قدمت لي الفنانة الإيطالية- المصرية الراحلة داليدا خدمة لا تنسى بإرشادي إلى الموضوع المنشود.

فقد تنامي إلى مسمعي صوت داليدا وهي تشدو بوحدة من أجمل أغانيها (أغاني.. أغاني.. أغاني.. أغاني.. وحشاني كتير وحشاني) فحضر الوحي فوراً وبدأت الكلمات تتسابق لترسم ملامح زاويتي هذه.

وفي البداية دعوني أدافع عن الفاضلة هيفاء وهبي وأغانيها النغمة وأولها أغنية (بوس الواو) التي اعتبرت فتحاً في عالم الأغنية العربية الحديثة!

فمعظم الناس هاجموا هذه الأغنية واعتبروها هابطة، وأنا أرى أن الناس لم تبحث عن الجوهر بل توقفت عند الأمور السطحية، والأغنية في جوهرها هي اكتشاف طريقة مبتكرة وحديثة لمعالجة الأمراض على اختلاف أنواعها، خاصة بعد ارتفاع أسعار الأدوية إذ صار باستطاعة الفقراء الحصول على الدواء مجاناً، والدليل على نجاعة هذا الدواء أن هيفاء نفسها تؤكد بما لا يدع مجالاً للشك أنه عندما باس الواو.. فالواو صح، وإليك النص القانوني- الطبي الذي يثبت ذلك:

(ليك الواو بوس الواو خل الواو يصح؟ لما بستو الواو شلتوا صار الواو يبح).. أي راح الواو لحال سبيله والحمد لله!

لكن السؤال: هل تنفع هذه الوصفة الطبية مع سميرة توفيق وبشكل خاص في أغنيته المعبية (لا تضربني لا تضرب كسرت الخيزرانة صاري سنه وست أشهر من ضربتك وجعانة).

تصوروا هذه الوحشية في الضرب بالخيزرانة، انكسرت الخيزرانة ومع ذلك استمر بالضرب إلى حد استمرار الوجع لمدة طويلة (سنة وستة أشهر) وهذا ما استوجب اللجوء لوصفة هيفا «بوس الواو» ويبدو أن الوصفة أثبتت فاعليتها. لكن وصفة بوس الواو قد لا تنجح مع عبد الحليم حافظ فهو يخبرنا بألمه ويقول شاكيا باكياً: (في يوم.. في شهر.. في سنة.. تهدى الجراح وتنام.. وعمر جرحي أنا أطول من الأيام) عبد الحليم بحاجة لمراجعة عاجلة لعيادة هيفاء وهبي، ومن المؤكد أنه سيخرج من العيادة سليماً معافى بعد علاج الساعة: «بوس الواو»!

وبعيداً عن هيفا وعلاجها السحري نجد في بعض الأغاني جرائم موصوفة، وعلى سبيل المثال تغني أليسا (ما عاش اللي بدو يزعلك بمحبه بلغيه من ها الحياة) يا لطيف، بس كيف؟ أعني كيف ستلغيه من الحياة وبأي سلاح ستقتلين الصبي؟

وهذا الأسلوب ليس غريباً على الست أليسا المعروفة بمواقفها العنصرية والتي ظهرت من خلال تعليقاتها على المواطنين السوريين الموجودين في لبنان.. على كل ما علينا، ودعونا نتعلم درساً في أدب الحوار والتواصل بين الناس، والدرس يقدمه لنا مجاناً المغني الشاب تامر حسني الذي يقول وحرفياً: (قوم واقف وانت بتكلمني قوم واقف بص لي وفهمني ولا تتكلم وأنا بتكلم) طبعاً من مبادئ الحوار هذه الأيام فيجب أن تقف باحترام ولا تتحدث إلا إذا سمح لك السيد! وبالمناسبة هناك الكثير من المطربين تحدثوا عن الصبر، فغنت هدى سلطان «يا عطارين دلوني الصبر فين أراضيه»، وغنى وديع الصافي «يا عيني ع الصبر» وغنى عصام رجي «أنا صاب» ولعل السوريين أكثر بني البشر بحاجة للصبر، ولنا عودة قريبة.

دينا تعترف بإجراء جراحة تجميل لأنفها

وكالات



حسنت الفنانة المصرية دينا حالة الجدل المثارة بشأن خضوعها لجراحة تجميل، وأوضحت أنها أجرت جراحة تجميلية في أنفها قبل ثلاثة أعوام، مضيفاً إن انتشار شائعات حول خضوعها لجراحة تجميل سببه إقلاعها عن التدخين منذ ٦ أشهر، ومتابعتها مع طبيب تغذية لتنظيم وجباتها الغذائية بشكل يومي.

وأشارت إلى أن شراحتها في التدخين كانت تنعكس سلباً على نظارة وجهها، لافتة إلى أنها كانت تتناول وجبة غذائية واحدة في اليوم، وهي عادة سيئة تداركتها وتخلصت منها بمساعدة أحد أطباء التغذية، بحيث باتت تتناول ثلاث وجبات طعام في اليوم.

سبب غير متوقع للنعاس في النهار

وكالات

أعلن اختصاصي أمراض الكبد الدكتور دميتري موناخوف أن ظاهرة النعاس أثناء فترة النهار والأرق ليلاً قد تكون إشارة لوجود مشكلات في الكبد.

وقال: «ما الذي يقلق المريض؟ هذه متلازمة الوهن النباتي المعروفة، ضعف، خمول وهن، هذه العلامات تظهر على شكل نعاس في النهار وأرق ليلاً، وهي تشير إلى مشكلات في الكبد».

وأضاف: تشير علامات أخرى مثل اصفرار الجلد وبياض العين والغثيان والتقيؤ وآلم في الجهة اليمنى أسفل الضلع، إلى وجود مشكلات في الكبد. ونصح باتباع حمية البحر الأبيض المتوسط للحفاظ على الكبد وحميته، وتناول أوميغا-٣ والأحماض الدهنية المتعددة غير المشبعة وممارسة النشاط البدني.

تركيبات غذائية مثالية لخسارة الوزن الزائد

وكالات

ينصح خبراء التغذية الجميع باتباع بعض التركيبات الغذائية البسيطة والمفيدة لإنقاص الوزن بشكل سريع، من دون أي أضرار صحية.

عند الصباح يمكن تناول الشوفان مع الجوز أو الموز، فهذه الحبوب المليء بالألياف القابلة للذوبان تساعد على إنقاص الوزن، وتؤمن كمية وافرة من الأحماض غير المشبعة المتعددة التي تنظم تخزين الدهون وأيض الأنسولين، ويحتوي الجوز على كمية جيدة من البروتين الذي يساعد في بناء العضلات وعمل الدماغ، وكذلك الأمر بالنسبة إلى البوتاسيوم الموجود في الموز.

أما طعام الغداء فيعتبر الدجاج المشوي أو المسلوق الخالي من الدهون من الوجبات الصحية المفيدة التي تؤمن الشعور بالشبع لفترات أطول، كما يسهل تناول الدجاج نمو العضلات وإصلاحها، على أن تضاف إليه كمية جيدة من الخضار المملوءة بالفيتامينات والسوائل لترطيب الجسم ومده بالنشاط. وفي المساء، تفضل الوجبات الخفيفة والسريعة مثل تركيبة التفاح مع زبدة الفول السوداني الخالية من الدسم، فهي تؤمن كمية وافرة من الألياف وتحفز على الشعور بالشبع لفترات طويلة، كما تحد من تراكم الدهون في الجسم. ومن المفيد أيضاً للحفاظ على الوزن، تناول كوب من الشاي الأخضر بالليمون لتعزيز عملية التمثيل الغذائي وتخليص الجسم من السموم.

أصغر أم في التاريخ

وكالات

صدمت بريطانيا، بعدما شهدت على حالة ولادة لأصغر أم في سجلاتها، لا تتجاوز سن ١١ عاماً.

وتعرضت الطفلة للحمل عندما بلغت ١٠ سنوات فقط، قبل أن تقوم بالولادة بعمر ١١ عاماً.

وأكد العاملون في مجال الخدمات الاجتماعية في بريطانيا أن والدي الفتاة لم يكونا يعلمان بحملها، وأن الطفلة ومولودها بصحة جيدة الآن.

الفتاة محاطة برعاية اجتماعية خاصة من اختصاصيين في الخدمات الاجتماعية، حسبما أكد مصدر مقرب من العائلة. وتجدر الإشارة إلى أن أصغر أم في بريطانيا سابقاً، تيريسا ميدلتون، قد أنجبت طفلها بعمر ١٢ عاماً، وأصبحت اليوم ثاني أصغر أم في بريطانيا.