

رحيل الأديب السوري زهير جبور

الوطن

ودعت الأوساط الثقافية السورية يوم أمس الأديب والروائي زهير جبور المولود في اللاذقية عام ١٩٨٤. دعم الراحل الحركة الثقافية في سورية وقدم فيض إسهاماته في محافظة اللاذقية، وكانت له أيدٍ بيضاء في تعميم ثقافة النقد البناء في الأدب بكل أشكاله. أصدر عمله القصصي الأول (الحلم مرة أخرى) وعمل في مجالات أدبية عدة وصحف، وكتب في زوايا جريدة «الوحدة».

شغل منصب رئيس اتحاد الكتاب العرب في اللاذقية ومن أهم أعماله «الحلم مرة أخرى»، حصار الزمن الأخير، رذاذ المطر، مياه أسنة من أجل الإسفنج.. وأنهى في بداية العام الحالي رواية سماها «عادوا.. أبحرت».

نبيل سليمان يحصد جائزة سلطان بن علي العويس

الوطن

حاز الروائي السوري نبيل سليمان، جائزة «سلطان بن علي العويس الثقافية» في حقل القصة والرواية والمسرحية. ووفق المؤسسة فقد تميز الروائي السوري بأسلوب روائي يجمع بين الوثائق والخيال، واستطاع خلال تجربته التي استمرت نحو ستة عقود أن يعطي رواياته التي استندت إلى التاريخ، طابع الخيال. وحاز الروائي سابقاً العديد من الجوائز، أبرزها جائزة «باشراحيل» للإبداع الثقافي لعام ٢٠٠٣، كما حازت روايته «مدارات الشرق» المرتبة ٢٠ في قائمة أفضل مئة رواية عربية.

وفاة الممثل المصري أحمد خليل

الوطن

توفي صباح أمس الممثل المصري أحمد خليل، متأثراً بإصابته بفيروس كورونا. وأعلن في وقت سابق إصابة أحمد خليل (٨٠ عاماً) بفيروس كورونا ودخل المستشفى ثم خرج قبل أيام مع تحسن حالته إلا أن صحته تدهورت بشكل كبير خلال أمس ما أدى إلى نقله إلى المستشفى مرة أخرى. وأخر أعمال الراحل قصة «حكايتي مع الزمان» إحدى قصص مسلسل «إلانا» مع ميرفت أمين.

أشباح في منزل سلمى حايك



وكالات

تحدثت الممثلة الأميركية سلمى حايك عن اضطرابها للانتقال إلى منزل تسكنه الأشباح وقالت: «لم أرى أي كائن غريب، ولكن كان البيانو يعزف بمفرده والأضواء تشعل وتطفأ، والأبواب والنوافذ تفتح وتغلق بمفردها، أعتقد أن الشبح كان تملأ».

من دفتر الوطن

عشاق المطر

عبد الفتاح العوض



من أفسد علينا رائحة المطر؟! بل من شوّه لوحات الغيوم في سماننا؟! ومن ذا الذي جعل الشتاء ثقيلًا؟!!

نحن الذين نحب المطر ونعشق الشتاء، لم يعد إعلان هذا الحب ممكناً، فالقصة ليست مجرد رومانسيات هاربة خارج مكانها وزمانها، بل القصة طباع بشر يطربهم صوت المطر.. وتسحرهم ألوان الغيوم.. ويرتاحون لأجواء الشتاء. لا تذهبوا بعيداً في قضايا تحليل الشخصيات، ففي الكتب ما يحكي الكثير عنهم، فهم يقولون إن محبي المطر يهتمون بالتفاصيل الصغيرة.. ويقولون أيضاً إنهم مستعدون للسعادة دوماً. و... والكثير مما يقال عن «الكتكة» فلا تذهبوا بعيداً في جعل هذه الصفات لباساً بمقاس لأهل مدينة المطر..

محبو المطر حزب عالمي تراهم في كل مدن العالم وقراه يجمعهم شيء ما اسمه «حب الخير».

فالمطر أو الغيث.. - المطر قد يكون خيراً أو شراً، أما الغيث فلا يكون إلا خيراً- هو إشارة إلى أن القادم أفضل، وقد ارتبط ذهنياً وخاصة لدينا نحن «الفلاحين» أن المطر يعني موسماً جيداً.

هذه البلاد قدست «بعل» إله المطر.. ولو ففتشتم عن آلهة المطر عند كل الحضارات لوجدتم شيئاً مماثلاً يحيونه من دون خوف و ينتظرون منه الخصب. كل حضارة أطلقت عليه اسماً خاصاً وكلها تركت له درجة متقدمة في المكانة.

في الأسطورة أن بعل دخل في معركة مع الإله «موت» إله مملكة الظلام وأنه كاد يستسلم أمام الإله «موت» لكن بمساعدة حبيبته الآلهة «عناة» عاد من عالم الموت وانتصر. وتجددت معركته مع إله الموت كل سبع سنوات.. وهو الصراع الذي يرمز دوماً لتناوب الخصب والقحط.

البرد في الشتاء ليس برد الطقس فقط على شدته، بل فقر الحال... هو فقر العواطف.. هو فقر التفاؤل من الغد.

وفي هذه الأيام ونحن نخطو نحو الشتاء يشعر السوري بأنه بلا غطاء.. فكيف يكون المطر جميلاً بلا دماء كيف؟

لكن ومع كل هذا يبقى المطر مقترناً بسنوات الخير، وبالبحر الطيبة وبربيع زاه. إن أردنا أن نتعامل مع الطبيعة على أنها معلم جيد فإنها من خلال الشتاء تقدم درساً مهماً وواضحاً، فبعد الأوقات الصعبة ثمة ربيع قادم.

لكن الأكثر وضوحاً في علاقة المطر والبشر أنها تثير زوايا من المشاعر.. ألم يقل نزار قباني:

«الشعر يأتي دائماً مع المطر، ووجهك الجميل يأتي دائماً مع المطر، والحب لا يبدأ إلا عندما تبدأ موسيقا المطر».

أخيراً لأولئك الذين لا يحبون المطر... أنتم محرومون من نعيم مجاني.

أقوال:

- الحياة ليست الانتظار حتى تمر العاصفة، إنما هي تعلم الرقص تحت المطر.
- لكل لحظة جميلة رائحة، والمطر هو عطر الشتاء الذي لا يذاهي.
- لا تفرط بأصدقاك الذين يحبون السير تحت المطر.
- اتعلمين أي حزن يبعث المطر.

تحديد نقص المغنيسيوم دون تحليل

وكالات

قالت خبيرة التغذية أولغا كوفينينكو أنه يمكن تحديد عدم وجود المغنيسيوم من خلال عدة أعراض هي متلازمة تلمل الساقين في المساء أو عند الراحة، وهذا ما يؤدي بدوره إلى عدم كفاية النوم، وتقلصات العضلات، والتشنجات اللاإرادية وتساقط الشعر والأظافر الهشة والصداع وآلام في القلب والتعب المزمن (حتى بعد الاستيقاظ، لا يوجد شعور بأن الجسم قد تعافى) وكذلك الصعوبة في النوم. وأضافت إن نقص المغنيسيوم يسبب الأرق والتهيج على الأشياء الصغيرة والقلق وزيادة التعب والقابلية للتوتر موضحة أن المغنيسيوم مسؤول عن إمداد الجسم بالطاقة، ونقصه يؤدي إلى الإفراط في تناول الطعام، وخاصة الأطعمة السكرية.

نجلاء بدر: «وجهي باظ وانتفخ»



وكالات

كشفت الممثلة المصرية نجلاء بدر أنها لم تخضع لأي عملية تجميل، ولا تمنع في الإعلان عن ذلك، وقالت: «معدنيش أي مشكلة أني أعلن أني عملت، ولكن قمت بحقن البوتوكس كما عملت فيلر في الخدود ولكن وجهي باظ وانتفخ بشكل كبير، وبعد سنتين راح تماماً، وهنأ بنصح كل البنات متعمليش فيلر، ممكن لو حابة تجرب البوتوكس». وذكرت أنها كانت تحلم بدخول عالم الفن منذ الطفولة، وتعشق كلاً من نبلي وشريهان، وكشفت أن والدها أيضاً يحب الفن والسينما وسماها «نجلاء»، حباً بالفنانة القديرة نجلاء فتحي.

النوم عند العاشرة يخفض أمراض القلب

وكالات

كشفت دراسة أجراها باحثون بريطانيون أن الخلود إلى النوم بين الساعة العاشرة والحادية عشرة ليلاً يخفض خطر الإصابة بأمراض القلب.

ورجح الفريق البحثي أن تزامن النوم ليتوافق مع الساعة الداخلية للجسم يمكن أن يفسر سر الصلة مع انخفاض خطر الإصابة بالنوبات القلبية والسكتات الدماغية حيث يتمتع الإيقاع الطبيعي لجسم الإنسان على مدار الأربع والعشرين ساعة بقدر كبير من الأهمية بالنسبة للصحة واليقظة ويؤثر في أشياء أخرى مثل ضغط الدم.

وتابع الباحثون في دراستهم التي شارك فيها ٨٨ ألف متطوع ما تعرض له المتطوعون من تطورات على صعيد ضربات القلب والدورة الدموية على مدار ست سنوات وأثبتت النتائج أن ٣٠٠٠ شخص فقط من عينة الدراسة أصيبوا بأمراض القلب والأوعية الدموية.

وقال دايفيد بلانز رئيس الفريق البحثي إنه «بينما لا نستطيع استنتاج الأسباب من خلال هذه الدراسة ترجح النتائج أن النوم مبكراً أو متأخراً قد يكون مسؤولاً إلى حد كبير عن إحداث اضطرابات في الساعة الداخلية للإنسان، ما قد يكون له آثار سلبية في صحة القلب والأوعية الدموية»، مضيفاً إن «وقت النوم الأكثر خطورة هو بعد منتصف الليل إذ قد يقلل من فرص مشاهدة نور الصباح الذي يعيد ضبط الساعة الداخلية للجسم».

لا ينصح بشرب الشاي الحار

وكالات

أعلنت الطبيبة الروسية، سوري داداشيفا، أن تناول الشاي وغيره من المشروبات الساخنة جداً يمكن أن يؤدي إلى تطور سرطان المريء. وكشفت الطبيبة عن التهديد الذي يمكن أن تسببه المشروبات الساخنة جداً للحياة. وقالت: «معظم الناس يحبون شرب الشاي والقهوة وغيرها من المشروبات الساخنة جداً، إلا أن تناول تلك المشروبات يمكن أن يؤدي إلى تطور سرطان المريء. لأن المشروبات الساخنة جداً تتلف خلايا السطح الداخلي للمريء، مسببة إصابات مجهرية، يمكن أن تتطور لاحقاً إلى ورم سرطاني».