

## ملتقى للفن التشكيلي في السويداء

الوطن

انطلقت في قصر الثقافة بمدينة السويداء فعاليات ملتقى سعيد حمزة للفن التشكيلي بدورته الثالثة تحت عنوان «الثقافة أصالة وتجدد» بمشاركة ٥ فنانين من أجيال مختلفة. الملتقى الذي تنظمه مديرية ثقافة السويداء سنوياً تقديراً لمسيرة الفنان الراحل سعيد حمزة يقدم فيه الفنانون المشاركون مجموعة أعمال بأساليب وتقنيات ومدارس مختلفة خلال أيام الملتقى الثلاثة تعكس تجاربهم الفنية وتطورها ليتم عرضها في ختامه. ويهدف الملتقى إلى دعم وتشجيع الحراك الفني في المحافظة وإظهار تجارب الفنانين ورؤاهم ورفع مستوى الذائقة الفنية ونشر ثقافة الفن البصري وجماليته.

ويجمع الملتقى فنانين من الجيل القديم منهم عصام الشاطر وجمانة شجاع، إضافة إلى خريجين جدد لديهم تجربة مميزة هم إيهاب زين الدين وذهبية الخطيب وجواهر الحمد، حيث قدم كل منهم عملاً واحداً بمقاس (٧٠/١٠٠) بموضوعات وأساليب وتقنيات يختارها الفنانون.

## ١٥٠٠ عنوان في معرض الكتاب بحمص

الوطن

افتتحت أسرة المدارس الغسانية الأرثوذكسية في حمص معرض الكتاب الثاني ويضم أكثر من ١٥٠٠ عنوان في شتى فنون الأدب والفكر وذلك في القاعة الأثرية لكاتدرائية الأربعين شهيداً في حمص القديمة. ويتضمن المعرض الذي يقام بالتعاون مع دار ربيع ومؤسسة زنونيا الثقافية كتباً وروايات باللغتين العربية والإنكليزية تناسب كل الأعمار ووسائل تعليمية لمرحلة الطفولة المبكرة.

ويهدف المعرض إلى تعزيز القراءة ونشر الثقافة وإعادة القيمة للكتاب الورقي، وكذلك تنوع المعروضات لتشمل مختلف الأجناس الأدبية والفكرية والعلمية.

## نسرين طافش الأفضل في مصر



الوطن

النجمة نسرين طافش خلال تكريمها بجائزة «أفضل ممثلة عربية في مصر» ضمن مهرجان «ميدل إيست» في دبي. وفي تعليقها على التكريم، قالت إنها تهدي الجائزة لـ«بلدنا» سورية وفلسطين والجزائر.

## من دفتر الوطن! بدنا من الدنيا نشبع!

عصام داري



في سهرة جمعتني مع الموسيقار الراحل سهيل عرفة بحضور أصدقاء رابعين منهم المايسترو أمين خياط والدكتور فايز صايغ والمخرج محمد عنقا والمطربين عصمت رشيد والراحل يونس محمد، أخذنا الحديث عن الأغاني الوطنية والعاطفية، وكذلك عن الأغاني الاجتماعية وغيرها.

كنت قد كتبت في «الوطن» منذ سنوات في هذه الزاوية بالتحديد مقالة عن الأغنية الوطنية، وقلت إن أغنية عن الحب والعواطف قد تحمل المعاني الوطنية ربما أكثر من أغاني الحماسة المترافقة من آلات النفخ والطبل والزمير، واستشهدت بأغنية فيروز «في قهوة عل مفرق» وهي أغنية عاطفية رومانسية بامتياز لكنها تتحدث عن الوطن ولو بكلمتين «وبتخلص الدني وما في غيرك يا وطني».

حينها أبدى الراحل سهيل عرفة شيئاً من الغضب وقال: دائماً تستشهدون بأغاني فيروز وتنتسبون الأغاني التي لحنها للعديد من المطربين والمطربات، وفي مقدمهم صباح التي غنت أغنية اعتبرها النقاد بمنزلة فتح في الأغنية الاشتراكية.

وبغض النظر عن الخلاف بيني وبين أبو عادل «سهيل عرفة»، إلا أن السهرة انتهت بصالحه كان عزابها الصديق الغالي الدكتور فايز الصايغ وانتهت بتقبيل الوجنت، وشطب كل ما جرى في تلك السهرة من خلاف وسوء تفاهم.

تذكرت تلك السهرة في وقت وصلني صوت صباح من إحدى الإذاعات وهي تغني ع البساطة:

ع البساطة البساطة ويا عيني ع البساطة  
وقديش مستحلية أعيش جنبك يا أبو الدراويش  
تغديني جبنة وزيتونة وتعشيني باطاطة

وبغض النظر عن كل شيء فإن ما طالبت به الصبوحه أصبح اليوم نوعاً من أحلام الفقير الذي لا يستطيع أن يطعم أولاده البطاط مع وصول سعر الكيلوغرام منها إلى قرابة ثلاثة آلاف ليرة، أما الجبن فقد تجاوزت الخطوط الحمراء ليصل سعر الكيلوغرام إلى أكثر من ١٢ ألف ليرة وصولاً إلى قرابة ثلاثين ألف ليرة بالنسبة للجبنة الشلل، والزيتون وصل بعون الله والتجار إلى حدود عشرة آلاف ليرة سورية.

المشكلة أننا كيشر فطرنا على طمع وهذا الأمر يذكرني بشاره مسلسل خمسة ونص بصوت ملكة الإحساس شيرين عبد الوهاب التي تقول:

القناعة كنز ليلي اقتنع بس نحننا مركبين ع طمع  
مركبين.. أو خلقنا على طمع لا فرق، فالطمع إحدى الصفات السيئة في النفس

الإنسانية لكنها تتحكم بمعظم أبناء آدم وحواء.

من الأغاني الرائعة التي تتحدث عن القناعة أغنية الراحل عازار حبيب التي يقول فيها:

نحننا خلقنا حتى نعيش... مش هم نكون دراويش  
مابدنا مخدة من ريش... بدنا من الدني نشبع  
وفيزوز بدورها أبدعت مع الرحابنة في هذا الموضوع:

أنت وأنا عم يسألونا كيف؟ منضل شو بيحلالنا نغني  
ما بيلتقى مرات عنا رغيف ومنعش بأطيب من الجنة

أنا مقتنع بما هو متوافر بين يدي، لكن، كيف يمكن إقناع من لا يوجد في بيته رغيف أن يكون قنوعاً وهو يرى غيره يأكل المشاوي والعاكوي ويشترى بفسوسه الكلاوي؟ وأقصد الكلاوي البشرية، ويشترى البحرية والبرية وينام نومة هنية مع ست بدرية، أسئلة ما لها جواب إلا عند الشباب!

## الموز قد يشكل خطورة للبعض

وكالات

أعلنت خبيرة التغذية الروسية الدكتورة تاتيانا رازوموفسكايا أن تناول الموز قد يشكل خطورة لمن يعاني من مشكلات صحية في الجهاز الهضمي.

وأشارت إلى أن تناول الموز مفيد للأشخاص الذين يعانون من التهاب المعدة، لتقليل حموضتها والشعور بالحرقه. ولكن في حالة الإصابة بأمراض معوية، فمن الأفضل الامتناع عن تناوله.

ووفقاً لها، يحتوي الموز الأخضر غير الناضج، على نسبة عالية من الصوديوم، ما يجعله مادة مدرة للبول.

وقالت: «أما الموز الناضج فله تأثير ملين، لذلك في حالة اضطراب الأمعاء أو في فترة تقادم أمراض الجهاز الهضمي يصبح الموز ضاراً، ويمكن أن يسبب الانتفاخ وكثرة الغازات». وأضافت إن موزة واحدة توفر طاقة للتدريب أو العمل البدني الشاق لمدة ساعة. وتزداد السرعات الحرارية التي يعطيها الموز المجفف بمقدار خمس مرات مقارنة بالموز الطازج.

## بعضها يسبب الإجهاض لا تفرطوا في تناول الفيتامينات

وكالات

حذرت طبيبة روسية تدعى إيلينا سولوماتينا من وجود مخاطر كبيرة لمعتقدات خاطئة عن تناول جرعات زائدة من بعض الفيتامينات لأنها قد تتسبب بظهور أمراض خطيرة كالسرطان.

وأشارت إلى المخاطر التي قد يتعرض لها الإنسان بسبب الجرعات الزائدة من تلك الفيتامينات، حيث يؤدي الترويج المستمر للمكملات الغذائية وتوافرها بكثرة في مراكز البيع حيث تباع أحياناً من دون الحاجة إلى وصفات طبية، إلى تشكل قناعة لدى بعض المستهلكين بأن الإكثار من الجرعات المأخوذة من بعض الفيتامينات قد يسهم بزيادة الفائدة المرجوة منها.

ولفتت إلى أن أخذ جرعات عالية من الفيتامين «A» يمكن أن يؤدي بعكس التوقعات إلى الإصابة بالسرطان، مؤكدة أنه مضاد للأكسدة ويقي من الأورام، لكن تناول جرعة زائدة منه له مفعول عكسي مسبب لظهور الأورام السرطانية. كذلك حذرت من أن «الإفراط في تناول الفيتامين «E» قد تؤدي إلى الإجهاض»، لذا يجب على الحوامل الحذر عند تناول المكملات الغذائية، كما يمكن أن يسبب تناول جرعات عالية جداً من الفيتامين «K» الحمى والتعرق الزائد، لذلك شددت الخبيرة على ضرورة استشارة الطبيب المختص عند تناول المكملات بمختلف أنواعها.

## كارينا كابور الأكثر بحثاً في ٢٠٢١



وكالات

أعلن مزود خدمات الويب «ياهو» عن قائمة لمجموعة من كبار الشخصيات وصانعي الأخبار والأحداث في العام، استناداً إلى عادات البحث اليومية للمستخدمين. وكانت نجمة بوليوود كارينا كابور الهند الأكثر بحثاً في عام ٢٠٢١. وجاءت كاترينا كيف في المرتبة الثانية، على حين احتلت بريانكا تشوبرا جوناكس في المركز الثالث «ثم عليا بهات رابعاً وديبيكا بادكون خامساً».

## قتل زوجته وأبناءه الستة

وكالات

قضت المحكمة بالإعدام شنقاً لرجل لقيامه بذبح زوجته وأطفاله الستة في سحور الأسبوع الأخير من شهر رمضان. وقام المتهم بذبح زوجته وأبنائه الستة بدم بارد، بعدما دس لهم مادة مخدرة في العصير ثم ذبحهم. وبدأت القصة بتراكم ديون عليه بلغت قيمتها ما يقرب من ٨٠٠ ألف جنيه، فقرّر إنهاء حياة زوجته وأبنائه خوفاً عليهم من الدائنين، فقرّر قتلهم أولاً ثم إنهاء حياته.

وبالفعل خرج بعد ارتكاب الجريمة وتوجه إلى المخبز وحاول إنهاء حياته شنقاً لكنه لم يتمكن من ذلك، فترك الحبل معلقاً في السقف، وأشعل النيران في المخبز، ثم خرج متوجهاً لقسم الشرطة وسلم نفسه.