



من دفتر الوطن

حلم صغير!

عصام داري

الفقر في الوطن غربة، والغنى في الغربة وطن: علي بن أبي طالب هذه المقولة صالحة لكل زمان ومكان، فمهما تعددت الأوطان والأزمان والقارات يكن الفقر في الوطن غربة، قاعدة عامة وأنا لا أشكو الفقر-لا

سمح الله- وإنما أشكو الغربة في الوطن. الغربة عندما يكون المرء متمسكاً بوطنه وأرضه وهو لا يملك مجرد متر فوق الأرض أو تحتها، فتتحول حياته إلى جحيم، ومماته إلى عويل و«قلة حيلة» لأن الأرض لا تتسع للأموال، وهي لا تتسع أصلاً للأحياء! المضحك المبكي أنني شهدت صراعاً عائلياً شرساً بسبب موت أحد أفراد العائلة، والخلاف يدور حول أين سيدفن الرجل، وكل أسرة تحتفظ لنفسها بحق دفن أفرادها في قبر الأب أو الأم، وربما الجد أيضاً. صراع اللقمة والرغيف في الحياة لا ينتهي بموت الشخص، بل يستمر إلى ما بعد الموت، وبعد ذلك تأتي الفتاوى التي تحرم أو تحل الترحم على الراحل، ولن أخوض في هذه النقطة التي صارت حديث الناس، أو «تريند» كما يقال.

امنحونا حق الموت الرحيم، وحق الموت ونحن لا نخشى على جنابنا من عدم الحصول على بيتنا الأخير، وربما الوحيد في الأرض، لأن أغلبنا لا يملك بيتاً فوق تراب الوطن، فتتحول مقولة الإمام علي بن أبي طالب من الفقر في الوطن غربة إلى من لا يملك متراً في وطنه يعيش الغربة ولو كان في «حضن الوطن»!

لكن حضن الوطن على وسعه لا يتسع لكل أبنائه الذين غادروه لهذا السبب أو ذاك، لكنه يتسع لآخرين حملوا السلاح وأشهروه في وجوه وصدور المواطنين.

لماذا نسمح من رفع السلاح ولا نسمح من لا يملك إلا الكلمة، ولماذا تكون الكلمة قاتلة في الكثير من الأحيان أكثر من كل الأسلحة؟

متى نعلن نهاية الغربة في وطننا، وأن الوطن فعلاً لجميع أبنائه، فهم أبناء الوطن؟ فهل تفرط الأم أو الأب بالأبناء مهما شاغبوا و«شيطنوا» وعبروا عن ضيقهم وضيق ذات اليد وعتبهم وفقرهم في الوطن لمجرد أنهم لا يريدون أن يشعروا بالغربة في وطنهم؟

الوطن مقصود الجوانح وهو بحاجة لكل الأجنحة المهاجرة التي أبدعت في الغربة وحملت رسالة الحب والسلام إلى أربع جهات الأرض. الوطن هو الناس قبل التراب والطين، هو البشر بكل اختلاف أمزجتهم وأرائهم وأفكارهم وأديانهم ومذاهبهم وطوائفهم وأعرافهم، كل ذلك سمة تميز وطننا عن الكثير من الأوطان وتجعل سورية نسيجاً من كل هذه المكونات تباهي به العالم.

لنتفتح البوابات الموصدة في وجه كل من يريد العمل من أجل مستقبل ورفعة وبناء سورية الحديثة القوية بتلاحم وتكامل جهود جميع أبنائها، لأننا لا نريد الغربة داخل الوطن ولا خارجه، وهذا أقل ما نطلبه ونتمنى أن يترجم على أرض الواقع، هو مجرد حلم صغير، فهل نستسمحون لنا بأن نحلم؟

سوزان نجم الدين في حب الصقور



الوطن

نشرت النجمة سوزان نجم الدين صورة جديدة لها وعلي كتفيها أحد الصقور وكتبت: «أبها الصقور... أحب فيك كبرياءك وعزة نفسك... أحب فيك شموخك وبعد نظرك... أحب فيك كل معاني الحرية والانتماء كن صقراً أو لا تكون».

نضال الأشقر في ضيافة المعهد العالي



الوطن

يستضيف المعهد العالي للفنون المسرحية في الرابعة من مساء اليوم الفنانة اللبنانية نضال الأشقر احتفاءً بمشوارها الفني وتجربتها الإبداعية الرائدة.

المسرحية الكبيرة من مواليد ٢٥ آذار عام ١٩٤٣، لعبت في الستينيات والسبعينيات دوراً أساسياً في تحريك الفن المسرحي اللبناني والعربي محاولة لتحديثها وتجديد تعبيراتها ولغتها وأدائها. وأسست مع مجموعة من الفنانين اللبنانيين «محترف بيروت للمسرح» ومع فنانين عرب أسست فرقة «الممثلون العرب» التي جالت في عروضها مختلف البلدان العربية والأوروبية. في رصيدها الكثير من الأعمال المسرحية والتلفزيونية والسينمائية، وتبوأت مناصب عدة ونالت الكثير من الجوائز.

إصابة ٤٢ شخصاً بالتسمم في حفل زفاف

وكالات

أصيب أكثر من ٤٠ شخصاً بتسمم غذائي جماعي في إقليم تخار شمال أفغانستان. ونقلت وكالة «شينخوا» عن الشرطة المحلية قولها: «وقع حادث التسمم خلال حفل زفاف أقيم الليلة الماضية في قرية تخان آباد بالإقليم ما أسفر عن تسمم ٤٢ شخصاً تم نقلهم إلى المستشفى للعلاج». وأشار المصدر إلى أنه تم اعتقال ثلاثة أشخاص فيما تم فتح تحقيق لكشف ملابسات القضية.

الفطر مفيد لخفض الكوليسترول

وكالات

قال خبير هيئة حماية المستهلك الروسية، روس بوتريب نادزور، دينيس بوخانتسيف، إنه يمكن أن يكون الفطر أحد أكثر الأطعمة المفيدة في النظام الغذائي. ووصفه بأنه مخزن للمواد المفيدة، وقال إن تناول الفطر له تأثير جيد على حالة الأوعية الدموية. وذكر أن تناول الفطر يمكن أن يساعد في خفض مستويات الكوليسترول، وتقليل خطر الإصابة بتصلب الشرايين. وأضاف أن ميزة أخرى للفطر هي تشبعه بالفوسفور في الوقت نفسه، لا يحتوي على السكر، ويتم احتواء الدهون والكريبوهيدرات فقط بجرعة صغيرة جداً. كل هذا يجعل الفطر مفيداً للغاية للحفاظ على صحة الدماغ. وفقاً للخبير، فإن الفطر فعال في منع السكتة الدماغية.

النظام الغذائي الأفضل صحياً

وكالات

من المعروف أن النظام الغذائي الياباني يعتمد على الوجبات القليلة والأطعمة الموسمية غير المصنّعة التي يتم تقديمها في مجموعة متنوعة من الأطباق الصغيرة، إضافة إلى أنها غنية بالعناصر الغذائية مثل البروتين والألياف، ومملوءة بالفيتامينات، فهي منخفضة السكر، والدهون المشبعة، وخالية من الأطعمة المصنّعة ومنها: الأرز والمعكرونة والأسماك والمأكولات البحرية ومنتجات الصويا والأعشاب البحرية. وأكد تقرير طبي أن النمط الياباني للغذاء والأفضل للصحة ينشأ في أوكلندا التي أثبتت الأبحاث أن سكانها يتمتعون بحياة أطول وأكثر صحة من أولئك الذين يعيشون في أي مكان آخر في العالم بسبب الطعام الذي يأكلونه، مشيراً إلى أن النظام الغذائي الياباني يقلل من مخاطر الزهايمر. وفي هذا الإطار، أوضح خبير صحة الدماغ البروفيسور جيمس جودوين أن سكان أوكلندا لا يعيشون فقط لفترة أطول ولكن معدلات الإصابة بمرض الزهايمر أقل بنسبة ٧٥ بالمئة من أي مكان آخر في العالم، لأن نظامهم الغذائي متنوع للغاية وغني بالنباتات وقليل السعرات الحرارية، ويحتوي على الكثير من الفواكه والخضراوات التي تحتوي على نسبة عالية من المغذيات النباتية مثل الفلافونويد. وأشارت دراسة حديثة أجرتها جامعة هارفارد إلى أن أولئك الذين تناولوا كميات كبيرة من مركبات الفلافونويد لديهم خطر أقل بنسبة ٢٠ بالمئة من التدهور المعرفي، فالفواكه والخضراوات الصفراء أو البرتقالية والكرفوف والفلفل والموز كلها تتمتع بأقوى خصائص حماية للدماغ. وأكد الأطباء أن الغذاء الياباني يقلل من الالتهاب، لأن الأطعمة المصنّعة والوجبات الجاهزة والمأكولات المعلبة غالباً ما تسبب التهاباً، ويقترح بحث أجري في جامعة «غينت» أن هذه الأنواع من الطعام بارزة في النظام الغذائي الغربي، لكنها تميل إلى تغيير البكتيريا التي تعيش في الأمعاء.

بريتني سبيرز تفقد جنينها



وكالات

بعد فترة قصيرة من إعلان حملها من زوجها الشاب سام أصغري بسعادة وحماس، كشفت النجمة برييتني سبيرز في رسالة مؤثرة عن فقدان جنينها بسبب حالة إجهاض تلقائي. وكتبت: «يؤسفنا أن نعلن بحزن شديد أننا خسرننا طفلاً المعجزة في فترة الحمل المبكر، هذه الأوقات مدمرة لأي والدين، ربما كان علينا أن نتنظر قبل الإعلان عن خبر حملي، ولكن كنا متحمسين جداً لمشاركة هذه البشرية السارة، تكمن قوتنا في حبنا لبعضنا البعض، وسنواصل محاولتنا لتكبير عائلتنا الجميلة، نحن ممتنان لكل من دعمنا ونطلب منكم أن تمنحونا بعض الخصوصية في هذه الأوقات الصعبة».

فوائد صحية مذهلة للخيار

وكالات

رصد العلم فوائد لا يمكن أن يتوقعها الكثيرون لتناول الخيار، بما في ذلك المساعدة في تجنب مشاكل الجهاز الهضمي، إضافة إلى أثر جانبي واحد يمكنه الحدوث حال تناول الكثير منه. ويمكن للخيار أن يمنع الإصابة بداء السكري، كما يساعد في جعلك تشعر بالرطوبة وجعل جسمك يعمل على النحو الأمثل. الخيار يساعد في إنقاص الوزن ويجنبك التعرض للإمساك ويمكن أن يمنع الانتفاخ. لكن للخيار بعض الآثار الجانبية، فيمكن أن يزيد الغازات ويسبب عسر الهضم، وهي أعراض قد تحدث إذا تناولت الكثير من الخيار في وقت واحد.