

شذا نصار توقع روايتها

الوطن

توقع الكاتبة شذا نصار روايتها الجديدة «وأزهر السوسن» في حفل يقام في الثانية عشرة من ظهر اليوم في القاعة الثانية في مكتبة الأسد الوطنية بدمشق.

وتتخلل الحفل قراءة ونظرة للأديبين مدير المركز الدولي للإعلام والدراسات ببيروت رفيق نصر الله، وأستاذ الحضارات والأساطير بجامعة دمشق أحمد المفتي.

معرض للآثار السورية في بكين

الوطن

افتتح في المكتبة الوطنية في العاصمة الصينية بكين معرض الآثار السورية الذي يضم عدداً كبيراً من القطع الأثرية المعارة إلى الصين بناء على اتفاق مبرم بين المديرية العامة للآثار والمتاحف في سورية ومؤسسة المعارض الفنية في الصين.

وأعرب مدير المكتبة الوطنية في بكين ومؤسسة المعارض الصينية ومعرض بكين الدولي للإبداع عن ترحيبهم بهذا الحدث المهم، مشيرين إلى متانة العلاقة التاريخية السورية-الصينية.

«فوتوغراف» في المغرب

وكلثوم في باريس

الوطن

يشترك الفيلم السوري الروائي القصير «فوتوغراف» إخراج السينمائي السوري المهندس محمد كلثوم وإنتاج المؤسسة العامة للسينما في المسابقة الرسمية لمهرجان النور المغربي الدولي بدورته الرابعة، دورة المخرجة المغربية السينمائية فاطمة علي بوبكدي تحت شعار «السينما تعاش وتقافات».

من ناحية ثانية، يشارك المخرج المهندس كلثوم بعضوية لجنة تحكيم المسابقة الرسمية لمهرجان «فيلم الأول الدولي» بدورته الثانية «تحت شعار طريق الألف ميل يبدأ بفيلم» والذي يقام في العاصمة الفرنسية باريس.

دانا حلبى: الدراما خلقت لسورية



الوطن

قالت النجمة اللبنانية دانا حلبى إن الدراما خلقت لسورية، وتابعت في لقاء تلفزيوني: «أنا ما كنت اقدر احضر مسلسل لبناني قبل ما يصير دمج مع الدراما السورية».

يشار إلى أن حلبى شاركت سابقاً في مسلسلين سوريين هما «ببساطة» و«الحرملك».



من دفتر الوطن

سفر رجل الكتابة

حسن م. يوسف

خلال خدمتي على جبهة الحروف تعرفت على نماذج لا تحصى من البشر ينحدر بعضهم إلى حماقة والجنون ويرتقي بعضهم إلى العبقرية والحكمة، كما تلقيت آلاف مؤلفة من الرسائل بعضها يزينها العقل والمنطق وبعض آخر منها تشي بانفصال من كتبوها عن الواقع انفضالاً تاماً.

قبل أيام تلقيت رسالة تتكون من أربع كلمات لا غير: «اعمل مني نجماً، أرجوك». وقد ذكرتني هذه (البرقية العاجلة) بوحدة لا تقل عنها غرابة تلقيتها قبل حوالي ثلاثة عقود جاءت بصيغة الأمر أيضاً وتتكون من أربع كلمات: «علمني كيف أكتب مثلك».

أصارعكم أنني لم أحب على هاتين الرسالتين، فأنا أومن أنه ما من أحد في هذا الكون يستطيع أن يصنع منك نجماً حقيقياً سوى نفسك، وإذا استطعت أن تجد من يعلمك كيف تكتب مثله، فستكون عندها لصاً، لأن الإبداع هو خلق على غير ما قياس، والطبيعة الفريدة للعلوم الإنسانية تجعل تقليد أي عمل إبداعي نوعاً من السرقة.

صحيح أنني علمت كتابة السيناريو وتحليل الأفلام في المعهد العالي للفنون المسرحية وما أزال أعلم مادة السيناريو في دبلوم العلوم السينمائية وفنونها، كما أعلم مادة مشابهة في المعهد العالي للفنون السينمائية، إلا أنني أوضح للطلبة في أول لقاء لي معهم أن منهجي التعليمي مقتبس من سقراط (٤٦٩ - ٣٩٩ ق.م) وخاصة قوله: «أشير إلى مفاتيح الدروب، وأرشد إلى مواقع الخطوات السليمة الأولى، وأدع البقية لمن أراد المسير، كل حسب هواه وطاقته».

لهذا يحزنني من يظنون أن الكتابة مجرد حرفة يستطيع أي كان أن يتعلمها بشيء من الجهد! ويحزنني أكثر من هؤلاء، ذلك الموهوب الكسول الذي يظن أنه يستطيع أن يضيء دون أن يحترق، غير أن من يحزنني أكثر من الجميع هم أولئك المعجبون بخطواتهم الأولى الذين يطلبون المديح لا النصيحة. وإذا ما قلت للواحد منهم إن نار الكتابة لا تبقى مشتعلة إلا بفضل حطب القراءة، ظن بك الظنون وأقنع نفسه بأنك تغار منه وتخشى أن تغطي أنواره عليك.

أومن أن معظم من يسمعون النصيحة لا يحتاجونها، وأن معظم من يحتاجونها لا يصغون إليها، رغم ذلك أحاول في معظم الأحيان أن أخذ بنصيحة ابن حزم الأندلسي: «لا تنصح على شرط القبول، ولا تشفع على شرط الإجابة، ولا تهب على شرط الإثابة، ولكن على سبيل استعمال الفضل، وتأييد ما عليك من النصيحة، والشفاعة وبذل المعروف».

في ضوء ما سبق أنصح من يود أن يشتغل بنار الكتابة أن يكون جريئاً وصادقاً، فبالجراة يخطو المبدع إلى الأمام، وبالصدق وحده يستطيع الكاتب أن يحول فحم حياته اليومية إلى ماس!

أوصيك يا من تريد أن تصبح كاتباً ألا تستخدم أي كلمة لا تعرف معناها تمام المعرفة، كما أوصيك بأن تمتص عصارة الكلمات والمعاني من نصوص الآخرين، كما يمتص جسمك خلاصة الغذاء ويحوّله إلى حركة وأفكار، عليك أن تحرر الكلمات من ظلال الآخرين، وأن تهضمها جيداً بحيث تصبح جزءاً منك، وعندما تكتمل معرفتك بالكلمات والمعاني ويكتمل تملكك لها، عندها تصبح كل كلمة تكتبها ملكاً لك كما لو أنها مقطوعة من لحم الحي، الذي لا يشبه لحم أحد سواك.

قتل زوجته وأحرق جثتها

وكالات

تم القبض على رجل أعمال مصري بعد أن قام بقتل زوجته وإحراق جثتها، وفي التفاصيل لاحظت عائلة المجني عليها اختفاءها لمدة من الزمن. وبعد التحقيق اعترف الزوج بأن حالة من الغضب اجتاحتها عندما علم أنها حامل في شهرها الثالث والجنين فتاة، بينما هو يرغب بذكر، ما دفعه إلى ضربها بقوة، فسقطت أرضاً وفارقت الحياة. وكانت الضحية قد كتمت زوجة أخيها في يوم الحادثة، وأكدت أن زوجها يهددها بالقتل بسبب علمه أنها حامل بفتاة، واضطرت لإنهاء المكالمة على عجل. كما أكدت التقارير أن الزوج قام بإحراق جثة المرأة في منطقة صحراوية في محاولة لإخفاء الجريمة.

خضراوات يفضل تناولها مسلوقة

وكالات

أعلنت البروفيسورة مارغريتا كوروليوف خبيرة التغذية الروسية أن بعض الخضراوات من الأفضل تناولها مسلوقة للحصول على الفائدة القصوى منها. وأشارت إلى أن العديد من الخضراوات لا تفقد خصائصها المفيدة للجسم بعد المعالجة الحرارية، بل تزداد فائدتها، لأن بعض الفيتامينات التي تذوب في الدهون الموجودة فيها تصبح سهلة الامتصاص بعد المعالجة الحرارية، وخير مثال على ذلك الجزر.

وقالت: إن امتصاص فيتامين «أ» الموجود في الجزر المسلوق يصبح أسهل وأفضل مما في الجزر النيئ، كما تنشط المعالجة الحرارية مركب الليكوبين المضاد للأكسدة الموجود في البندورة والفليلة الحمراء. وأضافت: «تسمح المعالجة الحرارية بتنشيط الليكوبين الموجود في البندورة والفليلة وتحسن عملية امتصاصه. والليكوبين مهم جداً لصحة الأنسجة وحالة الدم وصحة الرجال».

وأشارت إلى أن الأشخاص الذين يعانون أمراض الجهاز الهضمي ننصحهم بعدم تناول اللفت والفجل لاحتوائهما على ألياف غذائية خشنة. ولكن بعد المعالجة الحرارية تصبح هذه الألياف سهلة الهضم.

وتابعت: إن هناك بعض الخضراوات مثل الشوندر والبروكلي يمكن أن تحتوي على مواد سامة عندما تكون نيئة. وقالت: «يحتوي الشوندر النيئ على نسبة بسيطة من مركبات سامة، كما أن وجود مادة السلفورافان (المضادة للسرطان ومبيدة للجراثيم) في البروكلي يمكن أن يكون له تأثير سام في الجسم أحياناً، ولذلك يجب استخدام حرارة معتدلة عند طهي الخضراوات، لأنه بعكس ذلك يمكن أن يرتفع مؤشر نسبة السكر في الشوندر أو الجزر مثلاً».

ويمكن معالجة الخضراوات حرارياً في ماء يغلي لمدة ٢-٣ دقائق، أو في فرن بدرجة حرارة ٦٠-٧٠ درجة مئوية، أو في شواية هوائية لمدة دقيقتين لكل جانب، أو على البخار لمدة لا تزيد على خمس دقائق عند ٨٠-٩٠ درجة. وعموماً يجب أن تكون المعالجة الحرارية معتدلة. ووفقاً لها، ينصح بتناول الخضراوات الورقية نيئة.

حورية فرغلي: «مش بعيش قصة حب»



وكالات

حسنت الممثلة المصرية حورية فرغلي الجدل، بعد انتشار أخبار تفيد بارتباطها عاطفياً. وقالت: «مش بعيش قصة حب، ويا ريت نفسي بس أول ما ارتبط بقول لجمهوري ومش هخبي، لاني هكون فخورة بالشخص اللي هرتبط بيه، ووالدي أول ما شاف الخبر على مواقع التواصل الاجتماعي كلمني من الكويت بياركلي وأفكرت أني ارتبطت بجد». كما كشفت عن تعرضها مؤخراً لوعكة صحية، وقالت: «أنا طلعلي خراج في رجلي لاني على طول بتحسد وواحدة قالتلي رجلك حلوة وبعدها بيوم طلعي خراج».

هاجم الشرطة بجرافة

وكالات

أظهر مقطع فيديو محاولة رجل منع ضباط الشرطة من اعتقال ابنه، باستخدام الجرافة في ولاية فيرمونت الأميركي. وحسب المعلومات فإن عناصر الشرطة حضروا إلى منزل الشاب براندون تالمان (٢٤ عاماً) المتهم بالاعتداء على أحد الأشخاص، إلا أن رجال الشرطة لم يتوقعوا مثل هذا الهجوم، حيث قامت والدة الشاب بالهجوم على رجال الشرطة ومن ثم تمسك بابنها وتحاول إبقاءه بعيداً عنهم. وأثناء هذا الشجار، دخل واين تالمان، والد الشاب إلى الجرافة التي كانت موجودة في ممر منزل وبدأ بأرجحة دلوها فوق الجنود. وقالت الشرطة إن واين شرع بتشغيل حفارة وقام بأرجحة الدلو بطريقة متهورة بالقرب من الجنود في محاولة لمنعهم من اعتقال المشتبه فيه.