



من دفتر الوطن

مشعل الحرائق

حسن م. يوسف

«متواضع كالرمل، صاحب كالبحر، عال كالسماء، حر كالريح». على جدار مكتبة الروائي حيدر حيدر الضخمة ثمة لوحة صغيرة معاقلة منذ سنوات، كتبت عليها هذه الكلمات، ويقال إن الروائي الذي ارتقى لملوكه صبيحة أول أمس الجمعة، كان يعتبر هذه الكلمات بمثابة هوية له، وأنه أوصى بكتابتها على شاهدة قبره.

كتب الكثير عن الروائي حيدر حيدر، لقبه أحد النقاد بأنه: «أديب من

فصيلة النسور»، وعندما انخرط في المقاومة الفلسطينية أثناء حصار

بيروت في مطلع ثمانينيات القرن الماضي كانوا ينادونه بـ«الفلسطيني

السوري»، ويلقونه بـ«الثوري الرومانسي الحال». غير أن حيدر

حيدر كان يرى أنه واقع في ورطتين تعينيه: «ورطة الحياة وورطة

الكتابة».

خلال حياته الإبداعية الطويلة لم يكتف حيدر يوماً بالرثافة

أو لعب دور الشاهد، بل كان متقدعاً عضوياً منفذاً في حياة أمته

وهموم شعبه. وقد عرف نفسه يوماً بأنه «كاتب اليأس والقصوة،

والنهر المهزوم بالظلمة»، وأعلن بكل صراحة انحيازه للمقهورين

لأن «الحادي في زمن الصراط تواطأ».

مارس حيدر حيدر التدريس لعقد من الزمن عقب تخرجه في معهد

المعلمين التربوي في مدينة طرابلس، وفي مطلع ستينيات القرن الماضي

انتدب إلى الجزائر ليشارك في معركة تعرير التعليم هناك. غير

أنه عاد في عام ١٩٧٤ إلى دمشق، وسرعان ما انتقل منها إلى بيروت

عازماً أن يكرس نفسه للأدب بعد أن استقال من سلك التعليم، ليعمل

مصححاً ومدققاً لغويّاً في بعض الصراط تواطأ».

نقطة التحول الجوهرية في مسيرة حيدر كانت أثناء وصول

جيش الكيان السرطان إلى بيروت عام ١٩٨٢، ولأنه منazar لقضية

الحرية والعدالة في العالم ويؤمن أن القضية الفلسطينية هي «عصبة

الوجود العربي»، فقد كان من الطبيعي على حد قوله أن يرى نفسه في

خندق الشعب الفلسطيني.

خلال الحصار عمل حيدر حيدر في جريدة المعركة التي كانوا يوزعونها

على المقاتلين، وقد كتب فيها مرة مناشداً المتفقين: «أخربوا عن

مقاهيك وخارائكم وأندبتكم وآخر جوا في شوارعكم احتجاجاً ولو

صامتين». «من بيروت خرج إلى حصنين البحر حيثبني بيته في السهل استقر فيه حتى

وفاته. يعتقد الروائي حيدر حيدر أن نقاء البنية الاجتماعية والفردية

إحدى المهام الأساسية للأدب، وقد اقترب في سرده من اللغة الشعرية

لاعتقاده بأن «هذا الأسلوب اللغوي هو القادر على التعبير عن أعماق

الشخصيات الواقعية - المتخيلة وإثارة ظلماتها».

يرى حيدر حيدر أن «الكاتب العميق والجذري هو مشعل الحرائق

غاية منخورة ومؤسسة الجذور». لذا يحتفظ (بعضهم) على آرائه

ومقولاته الفكرية، ويحاول بعض المؤرخين إصاق صفاتهم به، لكن

الأمر الحاسم هو أن حيدر حيدر عاش ومات مخلصاً لنفسه ولشعبه

وقد كرس حياته للدفاع عن الحق والإنسان في كل مكان.

هذا فيلم ميلاد يوسف المفضل



الوطن

بعد انشغاله بالموسم الدرامي الرمضاني، عاد النجم ميلاد يوسف للتواصل مع محبيه، فكتب: «يسعد مسامكم اشتقت لكم، بما إنكم بعيد شوي روح تواصل مع بعض من خلال أسلئلكم». وأجاب عن بعض الأسئلة التي وجهها له المتابعون، فأكمل أن فيلمه المفضل هو «العرب». وفي جواب عن أحد الأسئلة التي وجهت إليه: «لو فرضنا قصة الفصول الأربع واقع شو بيكون هلق صار «برامي» في ٢٠٢٣؟ وشلون بتتخيله بالمستقبل»، ليكون جواب ميلاد: «هاكر.. ومطلوب».

منصات التواصل سموهم يجب الاستراحة منها

وكالات

كشفت أبحاث علمية أن التخلص من ما سمته «السموم الرقمية» قد يساعد في تحسين الصحة العقلية لكنه قد يؤدي إلى الشعور بالقلق والاكتئاب.

ويوضح الأطباء بأنه منضروري أخذ استراحة من منصات التواصل الاجتماعي، ويقول الخبراء إن الأشخاص الذين يقضون أكثر من ٣ ساعات يومياً على وسائل التواصل الاجتماعي معرضون للإصابة بالقلق والاكتئاب، وينصحون باخذ استراحة منها أو ما يسمى «السوشال ميديا دينتوكس».

تنتمل الخطوة الأولى في التخلص من السموم في وسائل التواصل الاجتماعي، وتحديداً ما الذي يدفع الأفراد لاستخدامها بشكل مفرط. أمر يرى الخبراء أنه ضروري كي يتمكنوا من تطوير خطة رئيسية لتقليل حجم الإغراء في تلك المنصات.

ويوضح الخبراء أيضاً باعتماد روتين يومي، يكون مملوءاً بالنشاطات التي لا تتطلب استخدام الهاتف.

إضافة إلى ذلك، ينصح بمسح تطبيقات التواصل الاجتماعي مؤقتاً

للسماح للشخص بقضاء وقت أكبر متصل بالحياة من حوله.

والبحث عن أشياء بديلة من السوشال ميديا.

فيكتوريا بيكمام: زوجي لم يَرْ حاجبيَ الحقيقين

وكالات

كشفت مصممة الأزياء فيكتوريا بيكمام أن زوجها اللاعب الإنكليزي السابق، ديفيد بيكمام لم ير جاذبيتها الحقيقيين على الإطلاق، على مدار ٢٤ عاماً من زواجهما عام ١٩٩٩.

وأضافت إنها اهتمت منذ سنوات طويلة بالاهتمام بحاجيتها، ولم تكن تتوقع أن المبالغة بهذا الاهتمام ستؤدي إلى فقدان الكثير من

الشعر، حيث حرصت على أن تجعلهما يدوان خاليين من العيوب كل صباح.

وعلى صعيد آخر، احتفلت فيكتوريا بيكمام، قبل أيام قليلة بعد ميلادها الـ٤ في ميامي، برفقة زوجها إنوكلا بيلتر، وسط تقارير تؤكد أن خلافهما ما زال قائماً رغم محاولات الصلح بينهما.

أمبر هيرد تبتعد عن هوليوود

وكالات

تركت الممثلة الأمريكية أمبر هيرد هوليوود، وانتقلت للعيش في مدريد، للابتعاد عن الضجيج والجدل الحاصل بعد خسارتها قضية الشهر.

التي رفعها طليقها النجم الأميركي جوني ديب ضدها قبل عام تقريراً.

وزرعت صحفة «ديلي ميل» البريطانية أن هيرد انتقلت للعيش بهدوء في السكري ويزداد حظر إصابتها بالجلطة الدماغية

واحتشاء عضلة القلب حتى بالسرطان، وإذا كان ينام أكثر من تسعة ساعات فهو مهدد بالإصابة بداء السكري ويزداد حظر إصابتها بالجلطة الدماغية

وحتى بالسرطان، وإذا كان ينام أيضاً مهدد بالموت وهو مهدد بأمراض القلب والأوعية الدموية وغيرها».

ووفقاً له، من المهم الانتباه إلى عدد المرات التي يستيقظ فيها الشخص ليلًا.

ويوضح مياسنيكوف بعدم تناول كمية كبيرة من الطعام ليلًا، وإذا كان الشخص يشعر بالجوع، عندما تجد المشروع المناسب.

أضرار قلة النوم وكثره

وكالات

أشار الدكتور ألكسندر مياسنيكوف إلى أن قلة النوم ضارة وتؤدي إلى عواقب وخيمة، ومع ذلك، فإن الإفراط في النوم يضر بصحتنا أيضاً.

وقال: «إذا كان الشخص ينام أقل من سبع ساعات ينام مهدد بالإصابة بداء السكري ويزداد حظر إصابته بالجلطة الدماغية

واحتشاء عضلة القلب حتى بالسرطان، وإذا كان ينام أكثر من تسعة ساعات فهو مهدد بالإصابة بداء السكري وأمراض القلب والأوعية الدموية وغيرها».

ووفقاً له، من المهم الانتباه إلى عدد المرات التي يستيقظ فيها الشخص ليلًا.

ويوضح مياسنيكوف بعدم تناول كمية كبيرة من الطعام ليلًا، إذا كان الشخص يشعر بالجوع، عندما تجد المشروع المناسب.



تحذير من إعادة تسخين هذه الأطعمة

وكالات

تهدى الملايين من الجرذان الضخمة بالانتشار بشكل أكبر في بريطانيا بعد أن أصبحت «أكثر بدانة وقوفة»، بسبب تغذيتها على بقايا مطاعم الوجبات الجاهزة التي يتركها المستهلكون ورعاهم.

وفي مقطع فيديو تظهر امرأة في حالة صدمة بعد أن شاهدت فاراً عملاقاً يتغذى من صندوق قهوة في موقف سياراتطعم ماكدونالدز، قبل أن ينطلق في الأدغال القريبة.

ووفقاً لخبراء الآفات، أصبحت الجرذان، التي تأكل أي شيء تقريباً، أكثر مقاومة للسموم، إضافة إلى أنها أصبحت أكثر مهارة في العثور على أماكن أفضل، والاختباء بشكل أفضل، والتلاقي في الجدران والأقبية، كما أنها أصبحت أكثر بدانة وقوفة.

نشرت صحيفة «ديلي ميل» البريطانية تقريراً مفصلاً، حددت خلاله اختصاصية التغذية الأسترالية كيم ليندسي مجموعة من الأطعمة المأكلي بالمخاطر الصحية عند إعادة تسخينها وتناولها في وقت لاحق.

وشمل التقرير البيض، فعلى الرغم من أنه يمكن الاحتفاظ بالبيض ستة أيام في البراد قبل الطهي، لكن إذا كان هناك بقايا بيض من وجبة فطور أو عشاء، فتشتمل مخاطر كبيرة من تسخينه لأن تركه بعد الطهي لفترة يساعد في تناول بكتيريا السالمونيلا، التي تسبب التسمم الغذائي.

كما يحذر بعض الخبراء من أن الأرز المطبوخ يحتوي على مادة في التربة والخضار والعديد من الأطعمة النباتية وغير المصنعة، مثل البطاطا والبازلاء والفول وبعض التوابي.

وتقول ليندسي: إن الخلايا التكاثرية التي تسبيبها بكتيريا باتسيليس سيريس، مقاومة للحرارة، وبالتالي فإن إعادة تسخين الأرز، وخاصة الأرز المقلي، لا تقضى عليهما وتقتل مصدراً للإصابة بأمراض خطيرة، لذلك يجب غسل الأرز جيداً قبل الطهي للتخلص من هذه البكتيريا.

وعلى غرار الأرز، فإن مشكلة البطاطا لا تتمكن في الحرارة نفسها، بل في ترکها خارج البراد بدرجة حرارة الغرفة لفترة طويلة حيث إن تركها خارج البراد لأكثر من ساعتين يجعلها خطراً على الصحة.

كما أن هناك خطراً متزايداً للإصابة بالتسوس، عدم بقاء البطاطا لأكثر من والمطبوخة بورق القصدير. وتنصح بالتأكد من عدم بقاء البطاطا لأكثر من ساعتين خارج البراد، في حال إعادة تسخينها، مع ضرورة حفظها في البراد في أسرع وقت لقليل خطراً على الصحة.

كما تحدى ليندسي من إعادة تسخين السبانخ، لأن ذلك يمكن أن يرتبط

ب مباشرة بزيادة خطر الإصابة بالسرطان.