

## افتتاح مهرجان «أم الربيعين» الثقافي في طرطوس

وكالات

انطلقت فعاليات مهرجان أم الربيعين الثقافي في دورته الثالثة والعشرين في صالة المركز الثقافي العربي بمدينة طرطوس، تحت عنوان «سورية ملهمتي وبيت القصيدة»، وذلك إحياء للذكرى الرابعة والعشرين لرحيل الصحفي الشاعر إبراهيم عبد الهادي. وتضمنت فعاليات المهرجان في اليوم الأول محاضرة بعنوان «تبادل الرسائل عبر الكون» ألقاها المهندس فايز فوق العادة، حيث تم تكريمه بدرع المهرجان عن مجمل أعماله. وتم عرض فيلم تعريفي عنه من إخراج مريم يوسف. كما تم افتتاح معرض فن تشكيلي ونحت وأعمال يدوية إضافة إلى إقامة أمسية شعرية وقصصية بمشاركة عدد من الأدباء والشعراء من مختلف المحافظات. ويتضمن المهرجان فعاليات ثقافية فنية وأدبية، بمشاركة عدد من الفنانين والشعراء والأدباء من السويداء ودمشق وحمص وطرطوس، ويقام على مدى ثلاثة أيام في ثقافي طرطوس وثقافي صافيتا.

## ديتوكس لطرطوس السموم من الجسم

وكالات

نصح خبراء التغذية محبي الديتوكس بتجنب تناول المعجنات والحلويات والوجبات السريعة، وخاصة بالنسبة إلى الأشخاص الذين يعانون التعب المزمن وسوء النوم وتورم الجسم أو تهيج الجلد، فقد يكون التخلص من السموم في الجسم هو الحل الأمثل لهم. وتنظيف الجسم من السموم يتطلب الالتزام لمدة تراوح بين ثلاثة أيام وأسبوع، باتباع نظام غذائي خال من الدقيق والمعجنات والحلويات والوجبات السريعة والمشروبات الغازية. ويستكمل الديتوكس بمشروبات طبيعية من ضمنها خليط عصير الجزر والتفاح والبرتقال. وأوصى الخبراء كذلك بتناول السلطات الغنية بالأفوكادو والجرجير لإزالة السموم من الجسم، وتخفيض مستوى الكوليسترول في الدم، وتدعيم القلب، وبشرب ما لا يقل عن لترين من الماء خلال اليوم.

## عبير نعمة تعود إلى دمشق



الوطن

تستعد النجمة اللبنانية عبير نعمة لإحياء حفل كبير في قاعة الأوبرا في دار الأسد للثقافة والفنون بدمشق يوم التاسع من تشرين الأول الجاري. ونشرت المصق الدعائي للحفل وعلقت: «لكل الغالين بسورية، وعدتكم رح ارجع شوفكن بالشام، موعدا بدار الأوبرا بدمشق مساء يوم الاثنين ٩ تشرين الأول الساعة الثامنة مساءً.. ناطرتكن».

## من دفتر الوطن

### في ظلال الدولار

عبد الفتاح العوض



الأشخاص الذين لا تزال تقرأ في قلوبهم الصدق، ومهما قسا الزمن عليهم تجد أمارت الرضا القدري تتدفق من كلماتهم. مجتمع الظل السوري لا يعرف عن الدولار شيئاً إلا من خلال التجار والباعة أو من خلال انتظاره لحوالة يحسبها له الصراف على الدولار. مجتمع الظل السوري طيب ومتسامح ولديه بقايا أمل ربما لأنه لا يعرف الحقائق كاملة أو لأنه لا يملك خياراً آخر غير الأمل. معظمنا يتذكر عندما كان طفلاً لحظة اكتشاف ظله أو - أنه لم يتذكر نفسه - ربما شاهد طفلاً أخذته الدهشة من ظله وهو يحاول الهروب منه لكنه يلاحقه «مثل ظله».

هذا الذي يحدث في مجتمع الظل... الطيب والتسامح والرضا يلاحقهم مثل ظلم الفقير والبؤس وأخبار رجال ظلال الدولار.

في العصور الوسطى في أوروبا طبق قانون عرف باسم قانون «سكسونيا» إذا ارتكب الفقير جريمة قطع رأسه، وإذا ارتكب النبيل الجريمة نفسها عوقب بقطع رأس ظله.

### أقوال:

- لا تزال تحاول أن تخفي شخصيتك الحقيقية خلف مئات الأقنعة، قناع المجاملات، قناع التقاليد الاجتماعية، وقناع الطاعة الأبوية.  
- لا تزال هويتك الحقيقية مخبأة خلف الظلال: المجتمع لا يرغب في ظهور شخصيتك الحقيقية.  
- اجعل وجهك مستديراً دائماً باتجاه الشمس وستكون الظلال من خلفك.  
- يا من يهز دلاً لأغصن قامته... الأغصن هذا فأين الظل والشمس.  
- إذا مات الرجل ضحاً ظله.

يقول غوته: حيث يوجد كثير من الضوء يكون الظل عميقاً. الأرقام التي يتم تداولها عن مبيعات سيارات المزاد بملياراتها في بلد متوسط الراتب فيه أقل من ٢٥٠ ألف ليرة شيء يثير الكثير من إشارات الاستهجان والتعجب والاستغراب والاستهجان والغضب.

نعرف أنها تعود لخزينة الدولة ونعرف أيضاً أن الرقم بالدولار قد لا يكون كبيراً لكننا نتحدث عن حال سورية وليس عن بلاد تعيش في ظلال الدولار. ليس مهماً من يكون صاحب السيارة الجديد، المهم أنه سوري لديه هذه القدرة على إنفاق هذا العدد من المليارات على شراء سيارة.. ولن يكون سؤالاً تعجيبياً لو سألتنا من أين لك هذا؟.. وأي كلام عن الفجوة بين البشر في سورية لم يعد خافياً على أحد، لهذا أريد أن أنقل الفكرة باتجاه الحديث عن مجتمع الظل في سورية.

المعتاد دوماً الحديث عن اقتصاد الظل وهو اقتصاد نشط في سورية وساهمت الحرب بزيادة نشاطه وهو في بعض الأحيان أصبح حلاً في قطاعات معينة، ومن التعابير المستخدمة هناك حكومات ظل ومن المتعارف عليها في انكلترا.

في الأدب تعرفنا إلى الرجل صاحب الظل الطويل والذي يقدم صورة طيبة عن شخصية قدمت عطاء لفتاة من دون أن يعلن عن نفسه إلا من خلال ظله الطويل.

وكذلك تعرفنا إلى رواية «الرجل الذي فقد ظله» وهذا النوع من الأشخاص الذين تتغير مراسي سفنهم وتتقلب توجهاتهم وتتبدل أفكارهم مع المصلحة والزمن. وكهم كثر الذين فقدوا ظلم الجليل.

كل هذا ظلال في حياتنا، لكن أجمل ما يمكن أن يكون في مجتمع الظل أولئك

## الممنوعون من تناول الجوافة

وكالات

حذر الأطباء مرضى السكري من المبالغة في تناول الجوافة، لأنها ترفع مستويات السكر في الدم.

وكذلك الأمر بالنسبة إلى مرضى الكلى، ينصح بالاعتدال في تناولها لاحتوائها على البوتاسيوم، الذي يصعب التخلص منه إذا كان هناك قصور في وظائف الكليتين، وهو ما يؤدي إلى الإصابة بأمراض القلب والأوعية الدموية وارتفاع ضغط الدم. وأيضاً حذر الأطباء مرضى القولون العصبي من تناول الجوافة لأنهم يعانون دائماً من سوء امتصاص الجسم للفركتوز.

وكذلك الأمر بالنسبة إلى الأشخاص الذين يعانون من الانتفاخات في البطن، فعليهم عدم تناول الجوافة لاحتوائها على الفيتامين «سي» الذي يحفز الانتفاخات.

## دفن نفسه حياً لخوض تجربة الموت

وكالات

قرر الكاتب الإسباني فيكتور أميلا البالغ ٦٣ عاماً إقامة جنازة خاصة له ودفن نفسه حياً لمدة ساعة كاملة، في محاولة منه لخوض تجربة الموت. وبحضور كاهن تمت إقامة مراسم الدفن وألقى مقربون منه كلمات الوداع، بينما كان أميلا مستلقياً في التابوت، ثم دفن في حفرة في مزرعته لساعة كاملة.

وقال أميلا إنه شعر بعد خروجه من القبر بأنه ولد من جديد، ورغم خوفه في البداية إلا أنه استمتع كثيراً بالتجربة.

وتابع: «عندما أغلقوا التابوت وتركت في الظلام سمعت صوت انهمار التراب فوقي، وللوهلة الأولى أحسست بالذعر ثم شعرت بارتياح وتمعنة كبيرة، وكنت أتمنى البقاء لفترة أطول».

وأضاف: إن فكرة الموت راودته للمرة الأولى عندما كان في الـ ١٥ من عمره، حيث كان يلعب مع أصدقائه لعبة لوح «الويجا».

وخلال لعبة سأل الأرواح عن العمر الذي سيموت فيه ليستقر المؤشر على الرقم ٦٥، وكان ذلك بالنسبة له في ذلك العمر كما لو أنه الخلود، لكنه كلما تقدم به العمر ندم على ذلك السؤال، وقرر خوض تجربة الموت لتساعده على التوقف عن التفكير في موته، وتعزيز روابط الصداقة مع الأشخاص من حوله.

يذكر أن لعبة «الويجا» المعروفة أيضاً بلوح الروح هي عبارة عن لوح مسطح منقوش عليه الأحرف الأبجدية والأرقام من ٠-٩ وكلمتي نعم ولا، وكلمتي مرحباً ووداعاً، مع رموز أخرى، وتحتوي على مؤشر متحرك على شكل قلب صغير من الخشب منقوب من المنتصف، يستخدم لنقل رسالة الأرواح حيث يقوم المشاركون بالعبء بطرح أسئلة ثم يقومون بوضع إحدى أصابعهم على المؤشر ويبدأ بالحركة حتى يستقر على إجابة معينة.

## دينا هايك: المرض أصبح من الماضي

وكالات



تحب الفنانة اللبنانية دينا هايك التحدث عن فترة مرضها من ناحية إيجابية، مشيرة إلى أنه أصبح من الماضي. وراحت أن الدعم النفسي خلال مرحلة المرض من أهم أسباب قوة الشفاء منه.

ودعت المرأة التي تصاب بمرض السرطان للتسلح بالتفاؤل خلال فترة العلاج؛ لكي تنتصر عليه. وعما إذا كانت قد تابعت خلال فترة مرضها معالجات أو طبيياً نفسياً، أكدت أنها لم تلجأ إلى أي مساعدة نفسية، بل حاولت أن تدرب نفسها على الطاقة الإيجابية والتفاؤل.

## عائلة تعفو عن قاتل ابنها

وكالات

أثار نبأ عفو مواطن في السعودية عن قاتل نجله، تفاقماً كبيراً بالملكة، وسط إشادة بهذا الفعل. وكشف مواطن تفاصيل تنازل والده عن قاتل أخيه في ساحة القصاص بتبوك لوجه الله.

وأوضح شقيق القتيل أنه لم يكن هناك نية للتنازل، لافتاً إلى أن الشيوخ وأعيان القبائل من داخل المنطقة وخارجها تدخلوا ولم يعطهم والده تصريحاً بالعفو، كما عرضت عليه مبالغ مالية ورفضها، وطلب وجه الله العزيز الكريم بعفوه بالأمس. وبين أن والده أعلن العفو عن قاتل شقيقه عند التنفيذ، عند رفع السياف لسيفه لتنفيذ الحكم، حيث رفع يده وقال العفو لله سبحانه.