الوطن

عينٌ على الوطن...

سورية يومية سياسية مستقلة

الثلاثاء ١٧ تشرين الأول ٢٠٢٣ | الموافق ٣ ربيع الآخر ١٤٤٥ هـ | العدد ٤٠٩٠ السنة السابعة عشرة | الناشر | الشركة العربية السورية للنشر والتوزيع

www.alwatan.sy

رحيل الأديب وهيب سراي الدين

الوطن

نعى فرع اتحاد الكتّاب العرب في السويداء الأديب والروائي وهيب سراي الدين عن عمر ناهز ٨٩ عاماً.

ويحمل الراحل في سجله العديد من الروايات، منها «قرية رمان» عام ١٩٦٥، و«حفنة تراب على نهر جفجغ» عام ١٩٧٨، و«الرجل والزنزانة» عام ١٩٨٨ و«سلاماً يا ظهر الجبل» عام ١٩٩٠، و«المهندسون» عام ١٩٩٣، و«مساحة ما من العقل» عام ١٩٩٥ و«اشتقاقات الفصل الأخير» عام ١٩٩٦.

وأغنى الراحل المكتبات بمجموعة قصص صدرت له، منها «الرقيق» عام ١٩٨٥، و«الحل» عام ١٩٩١، و«طائر الكريم» عام ١٩٩٢، و«العالم في سهرة» عام ١٩٩٤، و«بركة الطيور» ١٩٩٧، و«نفاذ الرمل» عام ١٩٩٨.

الثقافة الفلسطينية تدين انحياز معرض فرانكفورت لعدوانية الاحتلال

الوطن

أدانت وزارة الثقافة الفلسطينية، تشجيع «معرض فرانكفورت الدولي للكتاب» لآلة الحرب الصهيونية، وانحيازه الكامل لعدوانية الاحتلال تجاه شعبنا وأهلنا في قطاع غزة.

وقالت في بيان: إنه «أمام الاعتداء اليومي والوحشي والعدوان المستمر وما يقوم به هذا الاحتلال من مأساة كارثية بحق شعبنا الفلسطيني في قطاع غزة، تقوم إدارة معرض فرانكفورت بتشجيع العدوان والمتمثل في موقفها المعادي لشعبنا الفلسطيني، من خلال انحيازها غير المبرر للعدوان على شعبنا وأرضنا».

وأعربت عن تقديرها العظيم للوقفة القومية للناشرين العرب، واتحاد الناشرين العرب، على مقاطعتهم للمعرض، حيث قاموا بشطب منح الكاتبة الفلسطينية عدنية شبلي جائزتها، وتكريمها، وإلغاء مشاركتها في المعرض.

وأضاف البيان: «ندعو كل الكتّاب والأدباء الفلسطينيين والعرب والأصدقاء في العالم إلى تعرية الادّعاءات التي تروّجها آلة الإعلام الصهيونية وأبواقها في الغرب، والانحياز إلى رواية الحق، والحقيقة، حتى ينقشع هذا الظلم والظلام بحق أطفالنا وشبابنا ونسائنا وشيوخنا وأرضنا».

نعومي كامبل تتضامن مع أطفال فلسطين

الوطن

أبدت عارضة الأزياء البريطانية الشهيرة نعومي كامبل تضامنها مع الأطفال الفلسطينيين بمواجهة العدو الصهيوني المحتل، فنشرت عبر حسابها على «إنستغرام» صورة لأطفال فلسطينيين يلعبون كرة القدم، وعلقت قائلة: «الأطفال يجب ألا يعانوا».

من دفتر الوطن

استراحة وهمية!

عصام داري

يحق لنا بين الفينة والأخرى استراحة مؤقتة من هموم ومشاكل الحياة التي تحاصرنا من كل الجوانب وتكتم أنفاسنا إلى درجة نشعر معها أننا مجرد آلات تعمل بلا كلل ولا ملل من دون أن يحق لها مجرد الاعتراض.

أخطف اليوم وريقات كنت على مدى أعوام أخربش عليها ألحاني الفوضوية، وكلماتي الماجنة حيناً، والرزينة أحياناً، لكنها في كل ما فيها من فوضى وفرح وحزن وحب وغضب واحتجاجات هي أنا، بتقلباتي ومزاجيتي اللعينة، ورغبتي في الخروج من المألوف، إلى المتمرد، والراغب في عالم الحرية المصلوبة.

ومع ذلك أجد أن الكلمات تختفي من أمامي، تخونني أبجدية عشت في دارها عشرات الأعوام على وئام وعلاقات عشق، تهجرني الأحرف مبتعدة في ركن قصي أو قارة جديدة لم يكتشفها الإنسان بعد.

هكذا أجد نفسي عاجزاً عن التعبير من خلال الكتابة عما أشعر به، فألجأ إلى لغة الصمت مستنسخا ما قاله نزار قباني: (فالصمت في حرم الجمال.. جمال) ونحن أحوج ما نكون في هذه المرحلة المنحوسة إلى الجمال والحب والكلمة الطيبة.

نحن اليوم نحتاج إلى قصيدة بحجم وطن، ومعزوفة تختصر كل موسيقا الكون، بحاجة إلى فضاءات أوكسجين للتعويض عن مليارات الملوثات في هوائنا وأنفسنا ومجتمعنا وفيما يدور حولنا في عالم التناقضات والأعاجيب.

بين حزن بحجم وطن، وطرب بحجم حلم، تتسابق أيامنا وسنوات عمرنا، تمضي مسرعة كشريط سينمائي يروي قصتنا مع معاركنا اليومية في حياة صاخبة.

يحق لنا استراحة قصيرة يسميها البعض استراحة محارب، وربما هي كذلك، فنحن نحارب على جبهات الحياة، ربما تكون هذه الحرب أكثر قسوة من الحروب على جبهات القتال.

في هذه الاستراحة اليوم اكتشفت أنني تعبت من الكتابة والكلام والشكوى، وهي شكوى جماعية بطبيعة الحال، لكن كل ذلك لا يغير طبيعة الأشياء فالصباح يأتي وحيداً، لا ينتظر دعوتنا له، أو تصنيف الألحان والمقامات، كل يغني على وطنه وليس على ليلاه، وعلى مواويل بقايا ليلة سكر فيها القمر، وداخت الأرواح، وننتظر أن تحمل الأيام القادمة أملاً في زمن اليأس والتأمل.

لم تعد تكفينا لحظة تأمل لنقرأ ما جرى لنا عبر سنوات الجمر والضياع، أصبحنا بحاجة إلى دهور من التأمل والغوص في الأعماق كي نكفّر عن أخطائنا التي اقترفناها، عندها قد نجد ساعة هاربة من الزمن نمضيها في سعادة حقيقية لم تمر سابقاً في تاريخنا الذي تحده من الشمال الأحزان، ومن الشرق البؤس، ومن الغرب الفوضى والجريمة والرذيلة، ومن الجنوب الفقر، ستأتي تلك الساعة الفرحة لا محالة.

ونعود ونراهن كل صباح على أن يومنا هذا سيكون أفضل من الأمس، نكسب الرهان حيناً، ونخسر أحياناً وننتظر الغد لندخل في رهان جديد، وأمل جديد، وإشراقة شمس تبعث الدفء في أوصالنا المتعبة.

وهكذا انتهت استراحتي الوهمية، فمازلت في الواقع أخوض معركة الحياة التي لا نهاية لها، لكنها ستنتهي يوماً ما!.

القاتل الرئيسي للجسم

وكالات

وصف الدكتور مارك غادزيان الدهون بالقاتل الرئيسي لجسم الإنسان. وقال: «تقصر السمنة في المتوسط العمر بمقدار ١٠ سنوات. وفقدان كل ثلاثة كيلوغرامات من الوزن بعد عمر ٦٠ عاماً يزيد متوسط عمر الإنسان المتوقع بمقدار عام واحد».

وأشار إلى ضرورة مراقبة محيط الخصر ومؤشر كتلة الجسم.

ويتابع: «بالنسبة للرجال، إذا كان محيط الخصر أكثر من ٩٤ سم فيعتبر مشكلة وإذا كان أكثر من ١٠٢ سم فهو مشكلة كبيرة. وإذا كان مؤشر كتلة الجسم ٢٥-٣٠ كغ على الطول بالمتر المربع فيشير إلى مشكلة الوزن الزائد وإذا كان أكثر فيشير إلى مشكلة السمنة».

أحلام تدعم حملة «تراحم من أجل غزة»

الوطن

يواصل نجوم الفن دعواتهم بالتبرع للشعب الفلسطيني في قطاع غزة عن طريق المؤسسات التي فتحت باب المساعدات.

وأطلقت دولة الإمارات العربية المتحدة حملة «تراحم من أجل غزة»، في وقت نشرت فيه النجمة أحلام الشامسي صورة من الحملة تطالب فيها بالمساهمة في المساعدات.

وعلّقت: «دولة الإمارات تُطلق حملة «تراحم من أجل غزة» لإغاثة المتضررين من الشعب الفلسطيني، تهدف إلى إقامة مراكز لتجميع وتعبئة حزم الإغاثة الإنسانية، في أبوظبي تحت إشراف هيئة الهلال الأحمر الإماراتي بمشاركة المؤسسات الإنسانية والخيرية ومراكز التطوع والقطاع الخاص وكل أطياف المجتمع في الدولة».

تضامناً مع غزة.. تأجيل «المهرجان الدولي للموسيقا السيمفونية»

وكالات

أعلن المهرجان الثقافي الدولي للموسيقا السيمفونية عن تأجيل الدورة الثالثة عشرة من المهرجان، التي كان من المقرر عقدها من الـ١٩ إلى الـ٢٦ من تشرين الأول الجاري إلى موعد لاحق.

وجاء في بيان أن قرار التأجيل جاء نظراً للوضع الذي يعيشه الشعب الفلسطيني حالياً وتضامناً معه.

وفي السياق نفسه، دانت «الأيام السينمائية لفيلم التراث» في الجزائر، جرائم الاحتلال الصهيوني والعمل الإرهابي الممنهج لإبادة سكان غزة.

وطالبت بضرورة الالتفاف حول مناصرة القضية الفلسطينية، ومواجهة الحرب الدعائية الشرسة التي تخوضها الأبواق الصهيونية لمغالطة الرأي العام الدولي، والعمل على دعم الشعب الفلسطيني في حقوقه المشروعة بخصوص تحرير فلسطين وعاصمتها القدس الشريف.

وكانت «الأيام السينمائية لفيلم التراث» قد اختارت دولة فلسطين لتكون ضيف شرف الدورة الثانية للتظاهرة، إلى جانب دعوة المخرج الفلسطيني سعود مهنى ليكون ضمن فريق لجنة التحكيم، ناهيك عن العروض السينمائية المتمثلة في «بانوراما السينما الفلسطينية».

ويأتي اختيار فلسطين كضيف شرف، إيماناً من القائمين على التظاهرة بالبعد الفني السينمائي ومساهمته في نصرة القضية الفلسطينية.

وكانت وزارة الثقافة والفنون في الجزائر قد قررت تعليق كل النشاطات الاحتفالية المبرمجة وتأجيلها إلى وقت لاحق، تعبيراً عن التضامن الكامل مع الفلسطينيين وعوائل الشهداء.

المكسرات تمنع الخرف

وكالات

أشار الدكتور ألكسندر مياسنيكوف إلى أن المكسرات تحتوي على نسبة عالية من البروتين والدهون والألياف الغذائية والكربوهيدرات والفيتامينات والعناصر الدقيقة، ويجب أن تكون موجودة في النظام الغذائي اليومي على أن تكون غير محمصة أو مملحة.

وتحتوي جميع أنواع المكسرات على الدهون النباتية المفيدة. وهذه الدهون تخفض مستوى الكوليسترول في الدم، بالطريقة نفسها التي تعمل بها ١٠ ملغم من أتورفاستاتين، وبالتالي تمنع تطور تصلب الشرايين.

وتدرج المكسرات في قائمة الأطعمة التي توصف لعلاج الخرف والوقاية منه، لأن البروتين النباتي الموجود فيها ضروري لعمل الدماغ.