

## «فوتوغراف» الأفضل في تونس

الوطن

نال الفيلم السوري الروائي القصير «فوتوغراف» جائزة أفضل فيلم روائي قصير في المهرجان الدولي للفيلم الوثائقي والروائي القصير في ولاية مدين جنوب تونس. وتنافس على جوائز المهرجان الذي اختتمت فعالياته دورته التاسعة ١٢ فيلماً روائياً من عدة دول عربية. ويتناول الفيلم ظاهرة عمالة الأطفال واضطرابهم لترك مدارسهم والعمل على تأمين لقمة عيش أسرهم، راصداً من خلالها تأثيرات الحرب على سورية بحق هذه الشريحة العمرية الصغيرة. الفيلم من سيناريو بثينة نعيسة وإخراج المهندس كلثوم وإنتاج المؤسسة العامة للسينما و بطولة: سليمان الأحمد وغالب شندوبة وجمال العلي وصفوح ميماس وعتاب أبو سعدة.

## انطلاق مهرجان

### «محبّة قلم ٤» في دمشق

الوطن

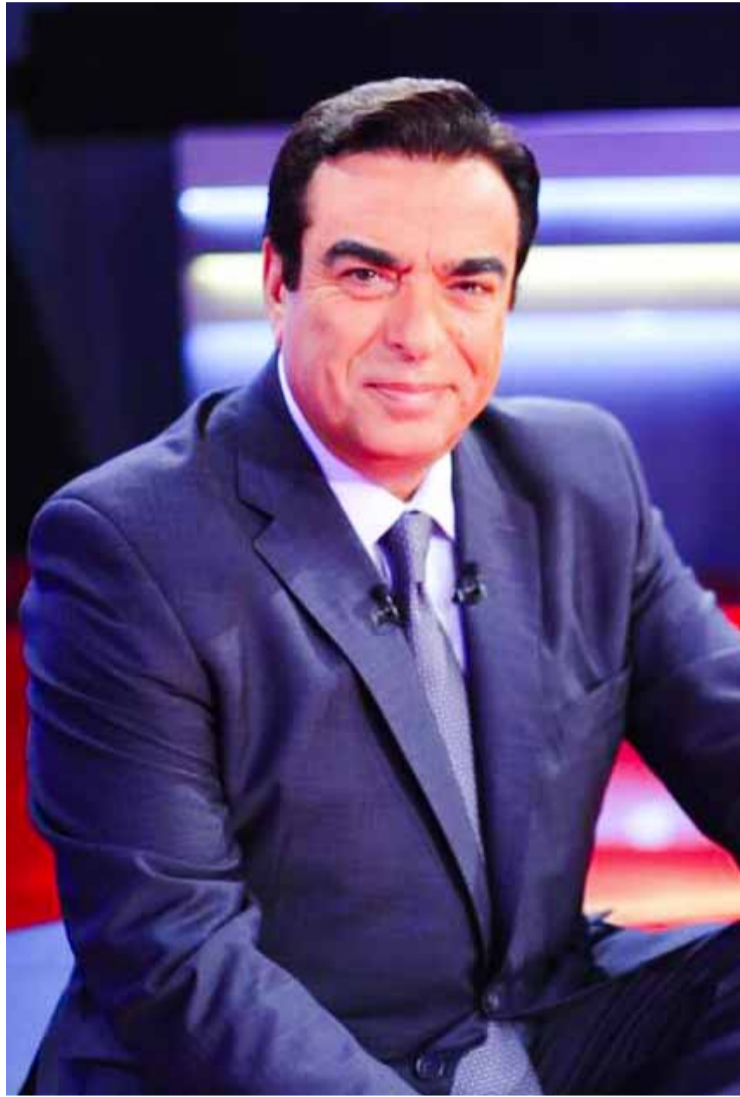
انطلق مهرجان «محبّة قلم ٤» من خلال معرض لوحات خطية وحروفية ضم ٨٣ لوحة وبمشاركة ٥٠ فناناً وفنانة من الخطاطين والطلبة الشباب والمواهب الصغيرة. المهرجان الذي تقيمه جمعية «بيت الخط العربي والفنون» بالتعاون مع مديرية ثقافة دمشق في المركز الثقافي العربي في المزة على مدى أسبوعين، يضم عدة فعاليات إلى جانب المعرض الأساسي، مثل ورشات عمل تفاعلية ومعارض لعدة أجيال من الخطاطين والفنانين والدارسين.

## معرض فني في القامشلي تزامناً مع غزة

الوطن

أقامت مدرسة «سبوح آزاد» الابتدائية في القامشلي بريف الحسكة معرضاً ضم مجموعة لوحات فنية لدعم الشعب الفلسطيني، وخاصة في قطاع غزة بمواجهة العدوان الصهيوني عليه. وعبرت طالبات المدرسة من خلال رسوماتهن عن رفضهن للجرائم الوحشية بحق أطفال غزة، وحملت لوحاتهن مجريات ما يحدث من مجازر يومية بحق أبناء فلسطين الذين يواجهون عملية إبادة جماعية تقوم بها قوات الاحتلال الصهيوني.

## «الملياردير» مع جورج قرداحي



وكالات

يستعد الإعلامي اللبناني جورج قرداحي لتقديم برنامج جديد ليعود إلى تكرار تجربة «من سيربح المليون» لكن بفكرة مختلفة نوعاً ما. وانتشر عبر مواقع التواصل الاجتماعي «برومو إعلاني» للبرنامج الجديد الذي حمل اسم «الملياردير» وينتمي إلى نوع المسابقات ويعتمد أسلوب التشويق والتحديات، وسيتم بثه في شهر رمضان ٢٠٢٤.

## من دفتر الوطن

### نعمة النسيان

عصام داري



في حالة ثانية هناك حكاية عند أم كلثوم وفيروز لها علاقة بالنسيان. فقد تسبب الحب لهما في فقدان القدرة على النوم، فتغنى أم كلثوم: نسيت النوم وأحلامه، أما فيروز فتغني: حبيبتك تنسيت النوم، وكان السهر وقلة النوم من سمات الحب الأساسية. أما المطرب الحزين هاني شاكر فيبث شكواه لمحبيبته ويقول لها: نسيانك صعب أكيد، في حين يريد لمحم بركات على العكس تماماً فهو يقول «كرمال النسيان لا تقلي ترجع نتلاقي». الآن، وبعيداً عن الأغنية العربية والنسيان، هل النسيان نعمة أم نقمة؟ سؤال جوهري قد تجد الجواب عنه عند علماء النفس الذين يصرفون جل أوقاتهم في البحث والدراسة والاستقصاء للوصول إلى إجابات مقنعة على كل الأسئلة المطروحة. وباختصار شديد وجدت إجابة واضحة وصريحة على هذا الأمر، فالنسيان يريح العقل من الإرهاق نتيجة التفكير الزائد، كما أنه يتيح لنا التحرر من التجارب والعواطف المؤلمة التي لا نفضل تذكرها. لا نريد الاستفاضة في الإجابة فنحن لسنا من أصحاب الدراسات المعمقة، كل ما نريد الوصول إليه هي ضرورة الحصول على شيء من النسيان كي نحرر أرواحنا ولو مؤقتاً ولفترة قصيرة من جنون العصر ومن مشاهد الموت المنتقل هنا وهناك ومن الإجرام الذي تصنعه دول وحكومات وجيوش جرارة. أنا شخصياً أتمنى أن أصاب بفقدان الذاكرة ليريحني من هموم هذه الدنيا التي تعصف بالإنسان وقيمه النبيلة والسامية، فهي التي تمنحني نعمة النسيان إذا عز علي فقدان الذاكرة الكلي؟.

في الليلة الماضية خطرت لي فكرة مذهلة كنت سأترجمها في زاويتي في «الوطن» اليوم، وقررت أن أكتبها هذا اليوم، لكن في الصباح تبخرت الفكرة وضاعت معها واحدة من أجمل الزوايا التي أكتبها في هذا الحيز المنوح لي في صحيفة «الوطن». ليست هذه المرة الأولى التي يحدث معي هذا الموقف، لكن الشيء المثير أنني لست الوحيد الذي يتعرض لذلك، فقد أبلغني الكثير من الأصدقاء الصحفيين والكتاب أنهم يتعرضون إلى هذا الموقف مراراً وتكراراً. ترى، هل يعتبر هذا الأمر نوعاً من النسيان؟ وهل علينا أن تراجع الأطباء لمعالجة الخلل عندنا؟ ليس مهماً ما يسمى هذا الأمر في علم النفس وماذا يطلق عليه العلماء والراسخون في العلم، المهم أنه موجود في حياتنا بنسب مختلفة تصل أحياناً إلى مرحلة فقدان الذاكرة نهائياً، بشكل دائم أو مؤقت. النسيان مفيد لبني البشر، ولولا هذا النسيان لكانت البشرية غارقة اليوم بالأحزان والكآبة والعيول، وربما نعيش جميعاً حالة «نعمة النسيان». ونعمة النسيان هذه تحولت إلى أغنية كتبها عمر بيطيشة ولحنها فاروق سلامة وغنتها ميادة الحناوي، وهذا يقودنا إلى الحديث عن النسيان في الأغنية العربية. النسيان في الأغنية هو نوع من العتاب بين المحبين، وخاصة عندما يخلف المحبوب مواعده فيقول محمد عبد الوهاب: يا ناسية وعدي، إذ يبدو أنها لم تأت للموعود المحدد، بينما يعتب فريد الأطرش على حبيبته ويسألها: بقي عايز تنساني وتزود حرمانني، أما نجاة فتقول بحسرة: نسي يا خسارة نسي.

## أعلى مدن العالم

وكالات

كشفت وحدة الاستخبارات الاقتصادية في استطلاعها لتكلفة المعيشة العالمية الذي صدر هذا الأسبوع، أن سنغافورة وزيورخ من أعلى مدن العالم لهذا العام. وحافظت سنغافورة على مكانتها كأعلى مدينة في العالم للمرة التاسعة خلال الـ ١١ عاماً الماضية، وأظهر الاستطلاع أن لديها أعلى أسعار التل في العالم، وهي أيضاً واحدة من أعلى الدول بالنسبة للملابس والبقالة والكحول. وصعدت زيورخ من المركز السادس لتتعاقد مع سنغافورة بسبب ارتفاع أسعار المواد الغذائية والسلع المنزلية والترفيه. وتراجعت نيويورك إلى المركز الثالث، لتتعاقد مع جنيف، على حين جاءت هونغ كونغ في المركز الخامس.

## فواكه تساعد في خفض الوزن

وكالات

أظهرت أبحاث علمية أن تناول الفواكه يدعم التحكم الصحي في الوزن إضافة إلى خفضه، بسبب تعزيز الشعور بالشبع، والفيتامينات المرتبطة بانخفاض اكتساب الدهون وتقليل الدهون في البطن. فالتفاح بدايةً غني بالبولىفينول ومضادات الأكسدة المضادة للالتهابات، كما أنه غني بالألياف، وتوفر تقاحة واحدة متوسطة الحجم مع قشرها أكثر من ٤ غرامات من الألياف، أي ١٤ بالمئة من القيمة اليومية. وعلى الرغم من ارتفاع مستويات الدهون والسكريات الحرارية في الأفوكادو مقارنة بالفواكه الأخرى، إلا أنه يعد خياراً رائعاً لإدارة الوزن. كما يعد التوت من الفواكه ذات السعرات الحرارية المنخفضة ومن أكثر الفواكه الغنية بمضادات الأكسدة، وتظهر الأبحاث أن تناول ١٥٠ غراماً من التوت يقلل من خطر الإصابة بأمراض القلب بنسبة تصل إلى ١٥ بالمئة. ويوفر الكرز فيتامين «سي» والألياف ومضادات الأكسدة المضادة للالتهابات، ولكن قد يكون دوره في إنقاص الوزن مرتبطاً بقدرته على دعم النوم الصحي. وعلى عكس الشائع، لا ينبغي أن يكون تناول التمر محظوراً لمن يسعون إلى فقدان الوزن. أما الكرفون فهو غني بالفيتامين «سي» والماء وفقير بالسعرات الحرارية والسكر، وتوفر نصف ثمرة نحو ٥٢ سعرة حرارية و٨,٥ غرامات من السكر وغرامين من الألياف. ويوصف الكيوي بأنه حلو ومنعش ينكهته تشبه الفواكه الاستوائية والتوت، وتوفر حبة الواحدة نحو ٥٠ سعرة حرارية وأقل من ٧ غرامات من السكر. وتوفر حبة ليمون كاملة أقل من ٢٠ سعرة حرارية وأقل من غرامين من السكر مع ٣٨ بالمئة من القيمة اليومية للفيتامين «سي»، وله تأثير في تنظيم الوزن. ويتمتع المانغو بفوائد فقدان الوزن المدعومة بالأبحاث للرجال وامتيازات التغذية العامة. ويحتوي الرمان على نسبة عالية من الألياف، ويوفر كوب واحد منه ١٤٥ سعرة حرارية و٧ غرامات من الألياف أو ٢٥ بالمئة من القيمة اليومية من الألياف.

## أسيل عمران: «مافي أي علاقة حب في حياتي»

وكالات



أكدت الفنانة السعودية أسيل عمران أن ما ينشر عن زواجها مجرداً قريباً هو شائعة لا أساس لها من الصحة، وقالت: «مافي هالكلام، ولو في ما رح أخبركم بس بصراحة حالياً تركيزي على شغلي». وأضافت: «ما في أي علاقة حب حالياً في حياتي ولو صارت في يوم من الأيام، أحب ذلك والباب مفتوح ولكن ما عندي حالياً الطاقة والفرغ لهذا الموضوع». وتحدثت أيضاً عن أعمالها الفنية، فقالت إنها تحضّر حالياً لفيلمين ستبدأ تصوير أحدهما في كانون الثاني المقبل، والفيلم الآخر تشارك فيه مع النجم تامر حسني، لكن لا يزال التحضير جارياً له، ولم يحدد موعد تصويره بعد.

## خاصية مفيدة للشاي والقهوة

وكالات

اكتشف علماء جامعة سنغافورة الوطنية أن القهوة والشاي يساعدان في الحفاظ على القوة الجسدية والقدرة على ممارسة النشاط البدني في سن الشيخوخة. واستمرت الدراسة نحو ٢٠ عاماً وشارك فيها ١٢ ألف شخص أعمارهم بين ٤٥-٧٤ عاماً. وأظهرت النتائج أن تناول القهوة والشاي بنوعيه الأسود والأخضر ارتبط بانخفاض كبير في احتمال الضعف الجسدي في سن الشيخوخة. وأوضح العلماء أن هذه المشروبات غنية بمركبات البوليفينول التي لها خصائص مضادة للأكسدة ومضادة للالتهابات. ويعتقد أن فوائدها الصحية مثل الحماية من مرض السكري وأمراض القلب والأوعية الدموية والأمراض العصبية والسمنة تساعد شاربي القهوة والشاي على البقاء نشيطين حتى سن الشيخوخة.