

## اليوم.. افتتاح «شهر الكتاب السوري»

الوطن

برعاية وزيرة الثقافة د. لبانة مشوح، تقيم وزارة الثقافة معرض «شهر الكتاب السوري» في جميع المراكز الثقافية ونوافذ بيع الهيئة العامة السورية للكتاب والمعارض الدائمة في جامعتي دمشق و تشرين بالفترة الواقعة بين ١٢ أيار الجاري وحتى ١٢ حزيران المقبل.

ويفتتح المعرض اليوم في كلية الحقوق بجامعة دمشق في الحادية عشرة صباحاً.

وخصصت الوزارة حسم ٥٠ بالمئة على الكتب الصادرة من عام ٢٠٢٠ وما فوق، وتبقى الإصدارات من عام ٢٠١٩ وما قبل من دون حسم باستثناء الدوريات والمجلات والسلاسل التي تبقى بسعر الغلاف.

## أمسية «مشاعل النور» في ثقافي برزة

الوطن

تقيم مديرية الثقافة بدمشق أمسية أدبية بمناسبة عيد الشهداء بعنوان «مشاعل النور» يشارك فيها الأدباء: محمد الحفري وجابر أبو حسين وغسان حورانية وسليم المغربي ومها داوود وتماضر عودة في الخامسة من مساء اليوم في المركز الثقافي العربي في حي برزة بدمشق.

## فتح باب المشاركة في مسابقة القصة القصيرة للأدب الساخر

الوطن

أعلنت جمعية القصة والرواية في اتحاد الكتاب العرب عن فتح باب المشاركة في مسابقة القصة القصيرة للأدب الساخر لعام ٢٠٢٤.

وتتمثل شروط الاشتراك بالآتي يتجاوز عدد كلمات القصة ١٠٠٠ كلمة وألا تكون منقولة أو مترجمة أو مأخوذة من أي وسيلة أخرى وألا تكون فائزة بمسابقة أو جائزة أخرى ولا تتعارض مع أهداف اتحاد الكتاب على أن تسلم باليد أو في بريد الاتحاد الإلكتروني حتى نهاية ٣٠-٥-٢٠٢٤.

## هايا دياب: أكره كلمة «مطلقة»



الوطن

كشفت الفنانة اللبنانية مايا دياب سبب إخفاء طلاقها من زوجها الذي ارتبطت به بين عامي ٢٠٠٦ و٢٠١٤ وأنجبت منه ابنتها الوحيدة. وقالت: «كنت أتهدم من سؤال مطلقة أم متزوجة؟ لأنني كنت أحرص على الحفاظ على حب العائلة لابنتي، ووالدها كان يأتي ليراها متى يشاء، ولا أضغ له شروطاً أبداً، لأنه والدها وهو إنسان كنت أحبه وما زلت، وأكره كلمة مطلقة، فإما متزوجة وإما لا».

## من دفتر الوطن

### النضال الصالح... وداعاً

حسن م. يوسف



قبل نحو اثني عشر عاماً في حين كانت خفافيش الظلام تحدد بأقدم مدن العالم حلب، نشر الأديب والناقد والأكاديمي البارز نضال الصالح على صفحته في الفيس بوك، لسان حال عن رحلته الأليمة في المدينة المحاصرة بحثاً عن ربطة خبز! والحق أن كلماته زلزلت كياني، وأغرقتني في نوبة نشيج أطبقت على صدري وأغلقتني حتى حسبت أنها ستأخذني قبل أن تنقضي.

يومها كتبت في هذا الركن زاوية بعنوان «النضال الصالح الوحيد» عرّفت فيها بالصديق الأديب والناقد والأكاديمي الدكتور نضال الصالح، وما كان يعانيه هو وجميع أهلنا في أم المدن حلب تحت وطأة حصار الظالمين وحليفهم التركي! يومها حرصت على عدم استخدام صيغة الدكتور نضال التي توجع القلب، لعلمي أن قارئ (الوطن) آنذاك لم يكن ينقصه الوجد، بل أعدت كتابة الحادثة بأسلوب، متعمداً سرد وقائعها بكلمات بسيطة تكاد تكون خالية من أي عاطفة. صبيحة صدور المقال في الجريدة انهار نظام حاسبي المحمول فحملته متوجهاً إلى مركز الصيانة في اللاذقية. كان مركز الصيانة يقع في دخلة قصيرة مغلقة متعامدة مع شارع رئيسي، وبينما كان المهندس يعيد تأهيل كمبيوتر رن جرس هاتفني المحمول وظهر على شاشته اسم د. نضال الصالح، فتحت الخط فسمعتة يقول: «أخي حسن» بصوت مقلوب محمول على دفق من نشيج. أحسست بالدم يندفع إلى رأسي إذ تسارعت دقات قلبي، فانطلقت، قبل أن أنطق بحرف، إلى خارج مركز الصيانة، كنت مضطرباً ومرتبكاً لذا وقفت قبالة جدار أسود ورحمت أستمع لكلام نضال الودود العذب والدموع تطفر من عيني، أسندت رأسي إلى الجدار وأنا أكفك دموعي مصغياً لعبارة نضال الجارحة في رقتها، وخلال لحظات رأيت عبر ما ظننته جداراً أسود، صالة مقهى مليء بالرواد وجميعهم يحدقون بي! وفي تلك اللحظة خرج أحدهم من باب المقهى واقرب مني متسائلاً بلطف: «خير أستاذ؟» رفعت له يدي وهربت منه منطلقاً إلى الشارع بخطوات واسعة.

بعد قليل حكيت لأخي نضال عن الموقف المرح الذي كنت فيه، فرحنا نضحك معاً، وهكذا انتقلنا من أقصى البكاء إلى أقصى الضحك.

تعرفت على نضال الصالح أو اسط سبعينيات القرن الماضي، عندما عينت عضو لجنة تحكيم لمسابقة القصة القصيرة في المهرجان المركزي الأدبي، إذ كان من المعتاد آنذاك أن يعين الفائز بالجائزة الأولى في الشعر أو القصة عضواً في لجنة تحكيم الدورة التالية، وقد أقيمت تلك الدورة في جامعة حلب. لم يكن فرق العمر بيننا كبيراً، لكنني ما أزال أشعر بالخجل حتى الآن، لأنني كنت فظاً في مناقشة قصة نضال الصالح، إذ استعرضت نقاط ضعفها بشيء من التباهي الأرعن. وما أدهشني حقاً هو أن نضال الصالح لم يحتج على فظاظتي، وقد كان ذلك من حقه لو فعل، كما لم يدافع عن قصته ولو بكلمة واحدة. وما جعل نضال يكبر في عيني كثيراً هو أنه لم يحدق علي، فعندما التقينا بعد سنوات، وكان قد شق طريقه بقوة في الحياة الأدبية، قال لي في جلسة صفاء، ببساطة وصدق أسرين، إنه قد استفاد كثيراً من ملاحظاتي، والعجيب أنه لم يأت على ذكر فظاظتي في التعبير عن تلك الملاحظات!

أحسب أن كثيرين ممن رثوا الفقيه الدكتور نضال الصالح قد ظلموه، وأحسب أنه هو أيضاً قد حمل نفسه فوق طاقتها. فلروحه السلام.

## اغتصب امرأة وخنقها بين السيارات

وكالات

أظهر فيديو خنق ملثم امرأة قبل أن يسحبها على الأرض ويغتصبها بين سيارتين بأحد شوارع بروكس في نيويورك.

وقال رجال الشرطة إن المحنة الشنيعة حصلت في نحو الساعة ٠٣:٠٠ صباحاً، حيث كان المنحرف يتبع الضحية البالغة من العمر ٤٥ عاماً، التي كانت تسير على الرصيف.

ويظهر الفيديو الرجل وهو يسحب حزاماً ويلفه حول رقبة المرأة حتى تفقد وعيها، ثم يسحبها بين سيارتين ويغتصبها. واعتباراً من ٥ أيار الجاري، تم الإبلاغ عن إجمالي ٥١١ حالة اغتصاب في جميع أنحاء المدينة الأميركية.

## هذا ما يحدث لجسمك إذا توقفت عن تناول السكر

وكالات

يعاني الكثير من الأشخاص مشكلة الإدمان على السكر، الذي يوصف بأنه «السم الأبيض»، نظراً للوزن الزائد وتراكم الدهون، إضافة إلى الكثير من الأمراض المزمنة. ويساعد التوقف عن تناول السكر لمدة ١٤ يوماً على فقدان الشهية للسكريات، وبالتالي فإن أول الأشياء التي قد تحدث للجسم هو فقدان شهيتته للسكر بعد فترة من تعوده على التخلص من هذا السم. لذا، بالتخلص من السكر تدريجياً تتخلص من الرغبة الشديدة في تناول السكر.

وأكد الأطباء أن السكر هو الذي يبقى الشخص جائعاً طوال الوقت، والامتناع عن السكر يمكن أن يساعد في استقرار نسبة السكر في الدم، ويمكن تغذية خلاياك فعلياً. فعندما تعيش على السكر، ولأن السكر سام للجسم فإن الجسم يرفضه، وهذا ما يسمى (مقاومة الأنسولين). لذا فإن الجسم يمنع الأنسولين لأنه يتحكم في السكر، وما يحاول جسمك فعله حقاً هو الحد من كمية السكر داخل الخلايا. لذا فالجسم لا يعتبره شيئاً جيداً، لذلك عندما تتخلى عنه، يمتص الجسم العناصر الغذائية والمعادن والفيتامينات بشكل أفضل.

ويساعد التوقف عن تناول السكر الشخص على التخفيف من تعبه، إذ إنك ستشعر بتعب أقل، خاصة بعد تناول وجبة الطعام إذا قمت بالتخلص من السكر. فعندما تتناول السكر بشكل منتظم، فإنك لم تعد تعاني ارتفاع نسبة السكر، الأمر الذي يجعل الدماغ متعباً. وأيضاً يساعد ومن الأسبوع الأول في التخلص من الماء والدهون الزائدة، وفي الأسبوع الثاني ستفقد المزيد من الدهون. بعض الأشخاص يمكن أن يفقدوا نحو ١٣ رطلاً من السوائل خلال أسبوع واحد. إنهم يحتفظون بهذا السائل وهذا لا يمكن أن يكون صحياً للقلب، وستتخلص من النفايات في جسمك.

وإلى جانب كل ذلك، فإن التوقف عن تناول السكر لمدة ١٤ يوماً لن يفيد جسمك من الداخل فحسب، بل سيظهر ذلك أيضاً من الخارج، حيث ستلاحظ أن بشرتك ستتحسن وستقل نسبة حب الشباب لديك.

## نيللي توضح حقيقة اعتزالها



وكالات

نفت الفنانة المصرية نيللي ما يتم تداوله من شائعات حول اعتزالها الفن، بعد غيابها الطويل عن المشاركة في الأعمال الدرامية، وأيضاً الظهور خلال الإطلاقات الإعلامية. وأكدت أنها لم تصرح باعتزال طريق الفن والتمثيل، لكنها في الوقت ذاته لا تشعر بالرغبة في المشاركة بأي عمل درامي جديد يعرض عليها، ويستحيل أن تفكر في العودة خلال الوقت الحالي. وأوضحت أن القصة المثقلة بالعودة غير مقبولة؛ لأن الاعتزال لم يحصل، مشيرة إلى وجود فنانة داخلها، وترى الأمور كلها بطريقة فنية، وهذا الشيء يحقق لها السعادة.

## شوهت وجه طالبتها بمياه مغلية

وكالات

قال مصدر مسؤول بوزارة التربية والتعليم في مصر إنهم يتابعون ويحققون في واقعة تشويه وجه طالبة تدعى كارولين مرقس بمياه مغلية على يد معلمة بإحدى مدارس محافظة الجيزة. وأكد المصدر أنه يتم حالياً التحقيق في تلك الواقعة لمعرفة التفاصيل الكاملة، مشيراً إلى أنه سيتم اتخاذ كل الإجراءات اللازمة حيال الجانية.

وذكرت وسائل إعلام محلية أن الواقعة انتشرت على مواقع التواصل الاجتماعي، كما أوضحت أن والدة الطالبة قالت إنه بعد انتهاء أبنيتها من حصة المراجعة خرجت إلى فناء المدرسة حيث فوجئت بإلقاء مياه ساخنة على وجهها تصل لدرجة الغليان.