

وزارة الثقافة توقف كل نشاطاتها وفعاليتها

الوطن

أعلنت وزارة الثقافة عن إيقاف كل الأنشطة والفعاليات الثقافية في الوزارة وكل الجهات التابعة لها اعتباراً من تاريخ أمس إلى موعد يحدد لاحقاً.

ويأتي هذا القرار بعد استشهاده الأمين العام لحزب الله السيد حسن نصر الله وبسبب العدوان الهجومي والفاشست للكيان الصهيوني على ضاحية بيروت الجنوبية في لبنان وعلى غزة والضفة الغربية في فلسطين المحتلة.

اتحاد الكتّاب العرب في سورية: إلى جنة الخلد يا أبا هادي

الوطن

أعلن اتحاد الكتّاب العرب في سورية تأجيل جميع اجتماعاته وفعاليتها في المركز والفروع والجمعيات حتى إشعار آخر إثر استشهاده الأمين العام لحزب الله السيد حسن نصر الله.

وأصدر الاتحاد بياناً قال فيه: «كان ارتقاء سيد المقاومة الشهيد البطل حسن نصر الله الأمين العام لحزب الله الذي مهد بدمه الزكي طريق النصر الآتي لا محالة تاجاً كل رأسه بغار السؤدد بعد مسيرة جهاد طويلة، ولكن أغمضت الشهادة مقلتي هذا الفارس العنيد قبل أن تنتضج عنقايد انتصار الحق وهزيمة الباطل فإن أشجار النصر الآتي ستفتح هاتين المقلتين على موسم داني القطوف تتألق فيه غراس البطولة لتملأ دنيا الكبرياء اخضراراً ونوراً».

وجاء في البيان أيضاً: «اشرايت قبة الأقصى، وحننت على الشهيد أبي هادي تطيع على وجنتيه قبيلات العرفان بالجميل، وتناديه بصوت تختلط فيه شهبات الأسي بمشاعر الفخر وتقول له: كنت يا فتاي كما أردت لك البطولة أن تكون ذلك السيف الذي لم يفله الضراب، ولم يعد إلى الغمد إلا بعد أن مالت أصداء وقائعه المشرق والمغرب، وظل مرتبطاً بتلك القمم الشامخة في تاريخنا العربي الذي ظل منجباً أبداً لم يهزوا في مقارعة الأعداء الغاشمين».

وأكد الاتحاد في بيانه أن العدوان الصهيوني الغاشم على أهلنا في غزة وفي لبنان سيسقط، وسيؤوب المعتدي الصهيوني يجر أذيال الخيبة والعار، وستكون راية النصر المبين خفاقة فوق المسجد الأقصى، وستبقى سورية الأبية ومعها محور المقاومة إلى جانب أبطال غزة وأبطال المقاومة الشريفة في لبنان، ولن يسير النصر إلا في ركاب المقاومة وأبطالها الشرفاء.

وختم الاتحاد بيانه: «إلى جنة الخلد يا أبا هادي، وما زالت سواعد أبطال حزب الله مفتولة قوية، وما زالت زناد أبطال غزة تصنع النصر تلو النصر، وعاشت قضية شعبنا العربي في فلسطين ولبنان وسورية واليمن والعراق حيّة في ضمائر أحرار العالم وشرفائه».

وائل رمضان: وداعاً يا سيدنا



الوطن

نعى النجم وائل رمضان الأمين العام لحزب الله السيد حسن نصر الله الذي استشهد دفاعاً عن الأرض والعرض، ورتاه بكلمات نشرها على مواقع التواصل الاجتماعي فكتب: يا سيد الشهداء الأسمى والأقدس.. يا سيد الصدق.. يا سيد الكرامة والرجولة والفخر والنسب.. لا كلام في الكون يعزينا بك».

وأضاف: «لم تهرب من حملك وأثرت الشهادة بين أهلك ورفاقك كأبطال الملاحم التي عرفناها بالكتب فقط.. أنت اليتيم الحقيقي لكل من عرفك وعاش في زمنك وانتظر خطابك يا سيد الكلمة».

وختم: «وداعاً يا سيدنا».

من دفتر الوطن (اللجنة) يتحدث عن البركة!

حسن م. يوسف



قاتل الأطفال النتن ياهو يعامل مندوبي الأمم (المتحدة) كما لو أنهم زغاليل في روضة أطفال، ويرفع أمامهم خريطة متناقضتين لمنطقتنا، كتب على الأولى (البركة) وقد رسم عليها خط الممر الاقتصادي الذي يبدأ من الهند ويمر بالخليج ومنه إلى البحر المتوسط فأوروبا، وهو مشروع أميركي يطمح لتحقيق هدفين أساسيين، الأول هو مواجهة دور الصين كقوة عظمى، والثاني هو تكريس التطبيع بين الدول العربية التي يعبرها الممر، وبين دولة الكيان السرطان. ويشتمل المشروع على حد قول جريدة «فايننشال تايمز» البريطانية، إنشاء بنية تحتية لنقل الطاقة وكابل اتصالات بحري جديد.

أما الخريطة الثانية التي حملها النتن ياهو أثناء كلمته في الأمم (المتحدة) فقد عنونها بـ(اللجنة). صحيح أنه لم يكتب على الخريطة سوى أسماء ثلاث دول هي إيران والعراق وسورية، لكن المناطق التي طلّسها بالسواد تغطي مناطق من أفغانستان وباكستان وكل إيران كما تغطي جزءاً من السعودية وكامل اليمن!

والحق أنني دهشت من تطابق قصيدة أمير الشعراء أحمد شوقي مع حال النتن ياهو، خاصة قوله: بَرَزَ التَّعَلُّبُ يوماً / في شعار الواعظينا / فَمَشَى في الأرض بهذي / وَيَسِبُ الماكرينا / ... فردت في سري ما قاله الديك في ختام قصيدة شوقي: «بلغ التعلّب عني / عن جدودي الصالحينا / عن ذوي التيجان ممن / دخل النطن النعينا / أنهم قالوا وخير الـ / قول قول العارفينا / مخطئ من ظن يوماً / أن للتعلّب ديناً».

بعض هواة الانبطاح يكررون بين وقت وآخر قول أرثيل شارون: «نحن نتحكم بأميركا». وهدفهم من ذلك تبرير انبطاحهم. إلا أن شارون نفسه قال بصريح العبارة: إن «... إسرائيل تمثل حاملّة طائرات أميركية ثابتة»، وهذه العبارة تعاكس تلك، إذ من المعروف ماذا تفعل الدول بحاملات طائراتها عندما يتحول وجود تلك الحاملات إلى عبء عليها.

منذ نحو عام والكيان السرطان يعربد في غزة، وما هو ينقل عربدته إلى الدول المحيطة بفلسطين وعلى رأسها ست المداين بيروت. صحيح أن قادة الصهاينة يعتقدون أن التحديات التي لا تحل بالعنف يمكن حلها بمزيد من العنف، لكن العنف له نقطة عجزه أيضاً، وهذا ما أكده شعبنا الجزائري، للجلادين الفرنسيين، كما أكد الفيتناميون الأصدقاء، لأميركا التي تتباهى بأنها أقوى قوة في العالم! وقد صدق القائد العسكري للثورة الفيتنامية الجنرال الاسطوري جيباب، إذ قال أثناء زيارته للجزائر في منتصف السبعينيات:

«إن الأميركيين طلاب فاشلون في مدرسة التاريخ، يعيدون نفس الصفوف مرة تلو الأخرى».

سبق أن قلت غير مرة إن (إسرائيل) لا مستقبل لها هنا، وهي ستكون مجرد إثر جرح في تاريخ منطقتنا، لكنني لم أزعج أبدأ أنها ستزول غداً من تلقاء نفسها، فالتاريخ ليس مجانياً ولا يحدث تلقائياً. لكن هناك مؤشرات تصدق من داخل الكيان لا يجوز تجاهلها أو الاستخفاف بها، مثل قول جدهون ليفي: «أعتقد أن النهاية قريبة جداً لنا كدولة»، وقول وزير الحرب الأسبق، أفيدور ليبيرمان: «إن إسرائيل تشهد انهياراً كاملاً للردع والنظام والأمن والأنظمة الحكومية». لكنني لا أبني قناعتي على كلام الأعداء، بل على ما تقوم به نحن والأحرار من الأشقاء، وإن غداً لناظره قريب.

دمية ضخمة تثير الملح

وكالات

أثارت دمية ضخمة على شكل طفل مخيف الهلع والغضب في مدينة بريطانية، حيث وصفها السكان بأنها كابوس على أرض الواقع ولا تناسب الأطفال.

ووصلت الدمية «ليلي» البالغ طولها ٨,٥ أمتار إلى وسط مدينة روتشديل، كجزء من مشروع لتشجيع الأطفال على التحدث عن تغير المناخ.

ورحب مجلس المدينة بالدمية، مشيراً إلى أنها ستكون ضيفاً خاصاً خلال مهرجان الفنون البيئية الذي سيقام في الهواء الطلق خلال الشهر المقبل. في غضون ذلك، كان السكان المحليون أقل حماساً بشكل ملحوظ تجاه الحدث، حيث عبر أغلبهم عن امتعاضهم من لجوء المجلس لهذه الدمية المخيفة.

براد بيت يحذر من الاحتيال الإلكتروني

وكالات

حذر النجم الأميركي براد بيت من الاحتيال الإلكتروني، عقب اللقاء الشرطة الإسبانية القبض على خمسة أشخاص بتهمة انتحال شخصيته والاحتيال عبر الإنترنت على امرأتين، إذ جرى استغلالهما وسرقة مبلغ ٣٢٥ ألف يورو. وحث على عدم التفاعل مع رسائل الأشخاص غير المرغوب فيهم، معبراً عن أسفه لاستغلال المنتحلين للعلاقة الوطيدة التي تجمعهم مع معجبيه. وأكد أنه لا يملك حسابات رسمية على منصات التواصل الاجتماعي.



كيف نحصل على قسط كاف من النوم؟

وكالات

أشارت الطبيبة كسينيا أوفاروفا الخبيرة في المعهد الدولي للتغذية التكاملية، إلى أن لاضطراب النوم آثاراً سلبية خطيرة قصيرة المدى وطويلة المدى. وتشمل قصيرة المدى انخفاض القدرة على تحمل الإجهاد والوظائف الإدراكية واضطرابات عاطفية ومزاجية.

وقالت: «أما طويلة المدى فتشمل ارتفاع مستوى ضغط الدم، أمراض القلب والأوعية الدموية ومشكلات في الوزن ومتلازمة التمثيل الغذائي والنوع الثاني من داء السكري وأمراض السرطان».

ووفقاً لها، يتضمن النوم الصحي نوعية النوم ومدته اللازمة، بحيث بعد الاستيقاظ يشعر الشخص بالراحة والنشاط. وتعتبر مدة النوم ٧-٩ ساعات مثالية، ولكن يمكن أن تزداد في حالة تغير الحزام الزمني والأمراض والنشاط الذهني والجسدي المكثف وكذلك في الطقس البارد. ويمكن لكل شخص أن يحدد عدد ساعات النوم التي يحتاجها لكي يشعر بالراحة، وهذا معيار شخصي. كما من المهم الذهاب إلى النوم والاستيقاظ في الوقت نفسه دائماً.

وأشارت إلى أنه من الأفضل ممارسة النشاط البدني والرياضة في النصف الأول من النهار، وتقليل النشاط الذهني والجسدي المكثف في النصف الثاني. وبدلاً منه ممارسة تمارين رياضية خفيفة مثل السباحة والتجول في الهواء الطلق لأنها تنشط الجهاز العصبي السمبثاوي المسؤول عن النوم.

وأضافت: «يجب خلق ظروف ملائمة في غرفة النوم، حيث يجب أن تكون درجة الحرارة فيها ١٥-٢٢ درجة مئوية والرطوبة النسبية ٤٠-٦٠ بالمائة وفيها ستائر معتمة، جميع هذه الشروط توفر نوماً هادئاً وعميقاً».

ويمكن اتباع طقوس محددة قبل الذهاب إلى النوم مثل الاستماع إلى موسيقى هادئة والاستحمام بماء دافئ وتناول شاي الأعشاب قبل النوم بساعة، وهذه الطقوس تختلف من شخص إلى آخر.

ومن الأفضل تجنب استخدام الأجهزة الإلكترونية ومشاهدة التلفزيون قبل ساعة أو ساعتين من موعد النوم لأن الضوء الأزرق يكبح إنتاج هرمون النوم.

قتلت طفلاً بسبب الغيرة

وكالات

أمرت جهات التحقيق في مصر بحبس المتهمه بقتل طفل بالمكواة وإخفاء جثته أسفل سريرها قبل إلقاءها على سلم جيرانها، داخل إحدى قرى مركز قنا، وذلك بسبب غيبتها من والده. وقد اعترفت المتهمه بقتل المجني عليه وعمره عامان ونصف العام، حيث إنها استدرجته وقامت بعضه عدة مرات في ذراعه، وعندما صرخ ضربته بالمكواة على رأسه وكتمت أنفاسه حتى فارق الحياة. وتبين أن مرتكبة الواقعة سيدة من جيران أسرة المجني عليه استدرجته من الشارع لمنزلها بالطابق الرابع وأنهت حياته ضرباً بالمكواة ثم حملت جثته وألقته على سلم الجيران، تم القبض على المتهمه واعترفت بارتكابها الواقعة.