

## ميادة الحناوي في البحرين



الوطن

تستعد النجمة الكبيرة ميادة الحناوي لإحياء حفلين في البحرين لأول مرة في مسيرتها الفنية الطويلة والغنية. ونشر الحساب الرسمي لمطربة الأجيال على «فيسبوك» فيديو ترويجياً للحفلين المرتقبين في الثاني عشر والثالث عشر من شهر كانون الأول المقبل على خشبة مسرح البحرين الوطني بقيادة المايسترو البحريني خليفة زيمان.

## مشاركة سورية في ذكرى تأسيس المدرسة الأميركية اللاتينية للطب في كوبا

وكالات

شارك الطلبة السوريون الدارسون في كوبا بنشاطات متعددة خلال الاحتفال بالذكرى الخامسة والعشرين لتأسيس المدرسة الأميركية اللاتينية للطب «إيلام» في هافانا. وكجزء من التجربة التعليمية والثقافية في المدرسة التي تضم طلاباً من مختلف القارات، أقام الطلبة السوريون جناحاً خاصاً بسورية لاقى إقبالاً واسعاً من الطلبة الكوبيين والأجانب، حيث عرضت أزياء شعبية تعبر عن الفلكلور السوري والثقافة السورية، كما تضمن الجناح عرض مجموعة من الصور والمجلات للتعريف بحضارة وتاريخ سورية العريقين. وبهذه المناسبة عقد في قصر المؤتمرات في العاصمة هافانا المؤتمر الأول لخريجي كلية الطب بمشاركة سفارة الجمهورية العربية السورية والطلبة السوريين الدارسين في كوبا، حيث قدمت إدارة المدرسة شهادات تقدير لعدد من الطلبة السوريين لتميزهم والتزامهم العلمي والأكاديمي. وأشار إلى أن المدرسة الأميركية اللاتينية للطب «إيلام» أسسها قائد الثورة الكوبية فيدل كاسترو قبل 25 عاماً، وتمكنت حتى الآن من تخريج أكثر من 31 ألف طبيب من نحو 122 دولة.

## الكوفية الفلسطينية على قائمة التراث غير المادي لـ«إيسيسكو»

وكالات

أعلنت وزارة الثقافة الفلسطينية أنها سجلت عنصر الكوفية الفلسطينية على قائمة التراث غير المادي لمنظمة العالم الإسلامي للتربية والعلوم والثقافة «إيسيسكو». وقال وزير الثقافة الفلسطيني عماد حمدان: إن «الكوفية الفلسطينية باتت رمزاً لهويتنا الوطنية، تحكي قصة التمسك بالأرض والكفاح الفلسطيني»، مضيفاً إنها الشاهد الصادق على النضال الطويل للشعب الفلسطيني، وانتشارها دليل تكاتف أطياف المجتمع من أجل الحرية على مدار عقود من الزمن. واعتبر حمدان إدراج الكوفية الفلسطينية على قائمة التراث الثقافي غير المادي لمنظمة «إيسيسكو»، «إنجازاً وطنياً لصون هذا التراث الثقافي».

## من دفتر الوطن

### أحلام كبيرة!

عصام داري



في مقتبل العمر كانت تراودنا أحلام كبيرة كنا نظن أننا مع الأيام والسنوات قادرين على تحقيقها، لأننا بكل بساطة كنا نظن أننا ببارادتنا وعزيمتنا قادرين على تحويل تلك الأحلام إلى حقائق. كنا فيما مضى نتحدث عن المستقبل وعن تلك الآمال الكبيرة والطموحات متواضعة، لكنها مشروعة، وأحلام وردية، وحياة أحلى، وأيام أجمل. كان الحلم أن نبني عشا نركن إليه في آخر يوم متعب، ورفيق عمر يشاركنا كسرة الخبز وحببات الزيتون والزعتر، والجبنه والباطا، وعن فسحة سماوية نطل منها على سماء وطن جميل. وكانت الأبواب مشرعة أمامنا، والطرق سالكة، وحضن الوطن يتسع للجميع، كالأم الحنون توزع حبهها على أبنائها كافة، مع حبة دلال إضافية هنا، وحببة عتب هناك. كنا وكان الزمن الجميل والمواويل والعتابا والميجانا، وعزف ربابة حينا، وحببة ناي حزين حينا آخر يجعلنا نتمايل طرباً، ويفتح بوابات الخيال للشعر والغزل والحنين. اليوم نعود إلى تلك الذكريات فلا نرى إلا أوراقاً محترقة، ودفاتر عتيقة وحكايات لم تعد ترضي أحداً، لأننا دخلنا عصرًا صار فيه الشعر جريمة والفن عاراً والحكايات نوعاً من إضاعة الوقت والهبل! العش الصغير الذي حلمنا به في بداية مشوارنا في الحياة، صار حلمًا مستحيل التحقق في ظل الارتفاع الهائل لأسعار البيوت، والحديث صار عن المليارات، فسعر البيت، حتى لو كان في الأطراف والأرياف، يبدأ بالمليار، ويتصاعد كلما اتجهنا نحو المدن ويصبح الرقم فلكياً عندما نصل إلى الأحياء الراقية. تابعت قبل أيام تحقيقاً مصوراً حول ارتفاع أسعار البيوت، والطريف أن معظم الناس كان عندهم جواب واحد عن سؤال يقول: ما المهنة التي يمكن أن تؤمن لك بيتاً، فكان الجواب الموحد «حرامي» أي لص، وذهبت بعض الإجابيات إلى أن السفر قد يؤمن البيت. المستقبل الذي كنا نحلم به أصبح اليوم والغد، وصارت الأحلام الوردية سلسلة كوابيس، وحتى «عروسة الزيت والزعتر» صارت باهظة الثمن لنوي الدخل المحدود لارتفاع سعر الزيت والزعتر، بحيث لم تعد هذه «العروسة» في متناول الفقير. نتمنى أن نتلف دفتر الذكريات، وننسى الماضي، بحلواته ومراراته، ونغلق بوابة أيام الزمن الجميل لكن المفاتيح ضاعت في ظلمة المكان، وصار الماضي الجميل يؤنينا، يسومنا بالسياس، يعذبنا مع مرور كل ثانية من حياتنا البائسة، فنحن جاحدون متهمون ككافرون بكل قيم ومثل من كانوا قد عبدوا لنا شوارع المستقبل وزينوا نوافذهم بشتات الياصمين والفن والبنفسج، وتركوا لنا إرثاً لا ينضب من الحكم والآداب والفنون، وسلعة ممثلة عن آخرها بالعنب والتفاح والخوخ والحضارة الراقية. لا نريد إغلاق خزائن الذكريات، فربما نعالج جروح الحاضر بترياق الماضي الجميل، ربما نحمي أنفسنا من الغول الذي يحاول ابتلاعنا ونسف ماضيها وتدمير حاضرنا ومستقبلنا، ربما نستعيد الرشد ولو «ضحى الغم» كما قال طرفة بن العبد يوماً، ربما ننقذ ما بقي لدينا من إنسانية ومحبة ووفاء للأرض التي نعيش بخيراتنا، والوطن الذي تدرنا عباة بفخر واعتزاز، ودعوننا نتحل ببقايا حفنة أمل، ونحاول إقناع أنفسنا بأن «بكرنا أحلى»!

## جوري بكر: علاقتي بزوجي تأثرت بالحسد



وكالات

خرجت الفنانة المصرية جوري بكر عن صمتها لتكشف أسباب انفصالها عن زوجها، حيث أكدت أن علاقتها بزوجها السابق ووالد ابنتها «تيم»، تأثرت بالحسد والقييل والقال على مواقع التواصل الاجتماعي. وقالت: «علاقتنا جيدة وفيها مودة ورحمة، وتيم يحب والده ومتعلق به، وأنا حريصة على استمرار علاقتي الطيبة بأهل ابني». وكشفت عن معاناتها مرض «فرط التفكير»، والذي يسببه تشعر بعدم الراحة والأرق، ويؤثر سلباً في صحتها النفسية، حيث قالت: «دائماً أفكر في بكرة هيحصل فيه إيه، وطول الوقت في ضغط نفسي، ولاني كنت مسؤولة عن نفسي وعن أهلي ده كمان ضغطني بشكل أكبر».

## ٢٠٠ قرده مهاجم بلدة

وكالات

قالت الشرطة في تايلاند إن عناصرها تحصنوا في مركزها الخاص خلال عطلة نهاية الأسبوع، بعد أن قام 200 قرده هارب بأعمال شغب في البلدة. وحسب وسائل إعلام فإن سكان لوبوري يعانون منذ فترة طويلة من تزايد أعداد القردة العدوانية، وقد قامت السلطات ببناء سياجات خاصة لاحتواء مجموعات من السكان القردة المشاغبين. لكن اقتحم نحو 200 من القردة المدينة، وهجم أحدهم على مركز شرطة محلي. وقال قائد الشرطة: «كان علينا التأكد من إغلاق الأبواب والنوافذ لمنعها من دخول المبنى لتناول الطعام، كنا نشعر بالقلق من أن القردة قد تدمر الممتلكات بما في ذلك وثائق الشرطة».

## نصائح لعشاق الشوكولا

وكالات

أشارت الدكتورة كريستينا بودوروجنيوك اختصاصية الغدد الصماء إلى أن الشوكولا تحتوي على المغنيسيوم والفوسفور والفيتامينات الضرورية للإنسان، ومع ذلك على البعض الحد من تناولها. ووفقاً لها، يجب على الأشخاص الذين يعانون من أمراض الكبد وارتفاع مستوى ضغط الدم الشرياني وارتفاع نسبة الكوليسترول، الحد من تناولها. وقالت: «بالطبع تناول قطعة صغيرة من الشوكولا في اليوم لن يسبب أي ضرر، ولكن تناول كمية كبيرة منها سيؤدي إلى زيادة الوزن والسمنة ومشكلات في الكبد، أي على الأشخاص الذين يعانون من أمراض الكبد وارتفاع مستوى ضغط الدم وداء السكري وارتفاع مستوى الكوليسترول في الدم، التحكم بكمية الحلويات التي يتناولونها بما فيها الشوكولا، وأعتقد أن هذا المنتج لا ينبغي أن يكون في نظامهم الغذائي اليومي». وأكدت الطبيبة أن ١٠٠ غرام من الشوكولا تحتوي على ٥٠٠-٦٠٠ سعرة حرارية، لذلك تتصح بتناول ما لا يزيد عن ٣٠ غراماً من الشوكولا في اليوم. وبما أن الشوكولا الداكنة تحتوي على نسبة أقل من السكر لذلك يجب أن تعطى لها الأفضلية. ووفقاً لها، تستحق الشوكولا أن تكون في النظام الغذائي للإنسان، ولكن فقط بكمية وجودة معينة. ويمكن تناول الشوكولا بالحليب والشوكولاتة البيضاء والداكنة لأنها تحتوي على الفوسفور، وعلى زبدة الكاكاو وحبوب الكاكاو. كما أنها تساهم في إنتاج هرموني السعادة والمتعة «السيروتونين والدوبامين» في الجسم، إضافة إلى طعمها اللذيذ.

## كلب يقضي

### عامين بجوار قبر صاحبه

وكالات

نشرت وسائل إعلام صينية قصة كلب مريض بقي بجوار قبر صاحبه لمدة عامين بعد وفاته، إلى أن التقى شخصاً خيراً عالج مرضه واعتنى به. وقام مؤثر صيني وصاحب مركز لإغاثة الكلاب الضالة بنشر مقطع فيديو للكلب الوفي، وتلقى مساعدة من القرويين في المقاطعة وعثر على الكلب بجوار قبر صاحبه، وهو يعاني مرضاً جدياً خطيراً وساقاً مشلولة، وأخبره القرويون أن الكلب ظل بجوار القبر منذ وفاة صاحبه قبل عامين. وقد حاول البعض تبني الكلب، لكنه كان يعود إلى القبر بمفرده مراراً وتكراراً، ما دفعهم إلى التوقف عن المحاولة.