

## اليوم.. افتتاح «احتفالية أيام الثقافة السورية»

الوطن

تحت رعاية رئيس مجلس الوزراء محمد الجلاي، تقيم وزارة الثقافة احتفالية «أيام الثقافة السورية» تحت شعار «الثقافة رسالة حياة» بالفترة بين الرابع والعشرين والثامن والعشرين من الشهر الجاري.

وتفتتح الاحتفالية في السابعة من مساء اليوم في دار الأسد للثقافة والفنون تزامناً مع معرض استعادي للفنانين الراحلين سعد تحسين وخالد معاذ.

وتتضمن فعاليات يوم غد معرض «تاريخ الفخر السوري» في المتحف الوطني، ومعرضاً لترميم المخطوطات والكتب النادرة في مكتبة الأسد، وعرض فيلم «رحلة يوسف» في سينما كندي دمر، وورشات حول فن الخزف في مركز أحمد وليد عزت، ومعرض فني بعنوان «تحولات التجربة في ثلاثة أبعاد» في مركز ثقافي كفرسوسة، إضافة إلى ورشة للأطفال بعنوان «مواهب واعدة»، وفعالية ثقافية متنوعة للأطفال واليافعين، ومعرض فني تشكيلي، وملتقى فن تشكيلي بعنوان «قافية الطوفان»، ومهرجان الشعر النبطي بعنوان «صوت الهوادج»، وعرض فيلم «أيام الرصاص»، وحفل موسيقي بعنوان «فواصل تراثية» وعرض مسرحي بعنوان «نادي للضحك»، إضافة إلى عرض مسرحي آخر بعنوان «ليلة مرتجلة».

وتتضمن فعاليات اليوم الثالث محاضرة بعنوان «صفحات منسية من تاريخ المسرح السوري»، وعرض فيلم «يومين»، كما تتضمن حفلاً لطلبة ألة البيانو بمعهد صليحي الوادي، ومهرجاناً شعرياً بعنوان «الشعر والروائع الثقافية»، إضافة إلى أمسية غنائية تحييها الفرقة الوطنية السورية للموسيقى العربية.

أما اليوم الرابع فيتضمن جلسة حوارية بعنوان «دور وزارة الثقافة في تنمية أدب الطفل»، ومعرضاً فنياً إهداء لروح الفنانة لجينة الأصيل بعنوان «طفلة الألوان وريشة الفرح»، وعرض فيلم «الطريق»، ومعرض نتاج ورشة أطفال، وحفلاً لطلبة الغيتار والكممان والإيقاع بمعهد طرطوس، وندوة بعنوان «وزارة الثقافة.. إنجازات وأفاق»، وعرضاً مسرحياً بعنوان «عد عكسي».

والخميس المقبل يقام حفل إعلان جوائز وزارة الثقافة في مكتبة الأسد، ويعرض في اليوم نفسه فيلم بعنوان «الأم السورية شمس لا تغيب»، وتختتم الفعاليات بأمسية موسيقية تحييها الفرقة السيمفونية الوطنية لمؤلفين سوريين.

وتكرم وزارة الثقافة خلال الاحتفالية كلاً من الفنانة أنطوانيت عازرية والكاتب د. حسين جمعة والموسيقي رياض سكر ومهندس الديكور زهير العربي والإعلامي والناقد سعد القاسم والفنان سليم صبري والموسيقار صفوان بهلوان والتشكيلي عصام درويش والباحث المسرحي مصطفى عبود.

## سلاف فواخرجي تخطف الأنظار



الوطن

خطفت النجمة سلاف فواخرجي الأنظار في حفل افتتاح وختام مهرجان القاهرة السينمائي بإطاليتين فريديتين وساحرتين وفستانين جذابين أظهرها وأناقتها، مع تسريحة شعر قصيرة بطريقة «الويت لوك».

وشاركت فواخرجي في المهرجان الذي اختتم مساء أمس الأول الجمعة عبر بطولة فيلم «سلمى» للمخرج جود سعيد.

## من دفتر الوطن

### رؤيا تائر مرة أخرى!

حسن م. يوسف



يقول: «إن المعارك التي تور على أراضينا هي بين قوتين عظميين، واحدة عسكرية هي الولايات المتحدة الأميركية والأخرى حضارية وإنسانية هي الأمة العربية. إضافة إلى الفرق الحضاري والإنساني بين هاتين القوتين هناك فرق آخر وهو أن الولايات المتحدة قوة عظمى في طور الانحدار أما العرب فقوة عظمى في طور الصعود، فقديمًا قيل إن الإنسان يكتسب مكانة العدو الذي يصرعه، وانظر أي أعداء يصرع إخوتنا في فلسطين ولبنان والعراق. إنهم يصرعون القوة العظمى التي اتهمت أوروبا الشرقية ويوغسلافيا والاتحاد السوفيتي وجيوشه الجرارمة وأسلحته النووية. ولا داعي لأن أذكرك بأن كرامة أميركا تفرغت بالوحل وهي تصارع جزءاً صغيراً من أمتنا فإلانة لم تدخل كلها ميدان الاشتباك المباشر بعد».

ويعرب الدكتور تائر عن ثقته بالمستقبل: «فما الكيان الصهيوني إلا قلعة غربية في منطقتنا العربية، أو حاملة طائرات أميركية لا تفرق»، ولكي لا يتهم بالمبالغة يشير إلى أن هذا الوصف ليس من اختراعه بل هو للفرنسي- اليهودي إيمانويل تود.

ختاماً يقول الدكتور تائر بيقين يحسد عليه: إن وضع أمتنا منذ أكثر من خمسمئة عام لم يكن أفضل مما هو عليه اليوم. «أما الشهداء الذين يتساقطون في فلسطين ولبنان والعراق، فإننا نتألم لهم ونحزن عندما نراهم يتساقطون وفي الوقت نفسه ندرك أن دماءهم تثير درب النصر فهم منارات لنا».

لست أعرف أين هو الدكتور تائر الآن إلا أنني أتمنى لو أعرف ما إذا كان لا يزال عند هذه القناعات التي عبر عنها في رسالته لي قبل ثمانية عشر عاماً.

صحيح أنني لا أتفق تماماً مع تائر في فصله التام بين الحكام والمحكومين العرب كما لو أن أحدهما جاء من الفضاء الخارجي لكن رؤيا تائر المتفائلة جديرة بالتأمل، وتأمل أن تكون قابلة للانتقال بالعدوى أيضاً.

أعترف لكم أنني أعتبر المقالة التي لا تحدث رد فعل لدى القراء، مجرد حركة عابرة في الهواء، بل إنني أعتب بالدرجة نفسها تقريباً عندما أتلقى رسائل تعبر عن وجهات نظر نقدية تعلن تناقضها مع وجهة نظري، فأنا أعتبر الصمت أسوأ عقاب يمكن إنزاله بالكاتب، ف«الزعل أرحم من النسيان» على حد قول الفنان الجميل الحاضر أبداً نصري شمس الدين، وهذا لا يصح في العلاقة بين المحب ومحبيه وحسب بل يصح كثيراً في العلاقة بين الكلمة وقارئها أيضاً!

في ظروف لتشبه الظروف التي نمر بها هذه الأيام كتبت في عام 2006 زاوية بعنوان: «صح النوم... يا عرب»، وقد حظيت الزاوية بتعليقات عديدة أحسب أن أهمها تعليق الصديق الدكتور تائر الدوري.

ونظراً لتطابق الظروف أجد من واجبي أن أعيد التذكير بما قاله الدكتور تائر قبل ثمانية عشر عاماً. بدأ الدكتور تائر رسالة بقوله: «... إن لغة التعميم في لفظ «العرب» لم تعد مفيدة وتنتشر الإحباط، وهي لا تقدم شيئاً لأن العرب عربان: النظام الرسمي، والشعوب العربية». «ويرى الدكتور تائر أن النظام الرسمي العربي» يسير إلى القبر، وهو في هذه اللحظة بحالة موت سريري ولا أمل بإنقاذه ويكفي أن ترفع عنه أجهزة الإنعاش والمصول، التي يحقن بها من الخارج، حتى تعلن وفاته رسمياً.

لكن الدكتور تائر ففز من حالة التشاؤم القصوى إلى حالة قصوى من التفاؤل، إذ أعرب عن اعتقاده أن الشعب العربي «...» يمسك بلحظته التاريخية ويستكمل يوماً بعد يوم شروط ولادة أمة عظيمة وعظمى بكل المقاييس العسكرية والحضارية والإنسانية... ولكي ينفي المبالغة عن نفسه، يذكرنا بهزيمة الكيان الصهيوني في لبنان عام 2006 وعجز آتته الحربية أمام الانقراض في فلسطين المحتلة، وهو يرى الوضع برمته في سياق يثير الحمية إذ

## تحذير من الجلوس لفترات طويلة

وكالات

توصلت دراسة جديدة إلى أن الجلوس لوقت طويل على المكتب قد يزيد من خطر إصابتك بأمراض القلب، حتى إن كنت تمارس التمارين الرياضية بانتظام في وقت فراغك.

وأوضحت الدكتورة إيزيم أجوفو، اختصاصية أمراض القلب أن تجنب الجلوس الطويل أمر بالغ الأهمية، بغض النظر عن النشاط البدني خلال النهار. وحلل العلماء بيانات نحو ٩٠ ألف شخص ارتدوا أجهزة قياس النشاط لمدة أسبوع، وقارنوا هذه البيانات مع حالات صحية لاحقة مثل النوبات القلبية والسكتات الدماغية. وتوصلوا إلى أن الجلوس لوقت طويل مرتبط بزيادة كبيرة في خطر الإصابة بأمراض القلب، وقدمت الدراسة أدلة على تحديد حدود زمنية لوقت الجلوس الطويل.

وأوصت الدراسة بتقليص الوقت الذي يقضيه الأفراد جالسين لأكثر من ١٠ إلى ٦ ساعات يومياً، وهي ليست قاعدة ثابتة ولكنها بداية لتوجيهات صحية أكثر دقة.

وكذلك أكد الدكتور كيث دياز، أستاذ الطب السلوكي في جامعة كولومبيا أن الجلوس المستمر له تأثيرات سلبية في الصحة، رغم الحاجة إلى مزيد من الدراسات لفهم هذه المخاطر بشكل دقيق.

وأشار إلى أن العضلات تحتاج إلى الحركة لتنظيم مستويات الدهون والسكر في الدم بشكل فاعل، وبالتالي أخذ فترات راحة قصيرة للحركة يمكن أن يساعد في تحسين وظائف الجسم.

وأوضح أن الأشخاص الذين يعملون في أعمال مكتبية يجلسون لساعات طويلة، لكن يمكنهم استخدام دراجات مكتبية أو أجهزة مشي، أو المشي في الغرف، فذلك يساهم في إضافة بعض النشاط إلى يومهم، إضافة إلى ضرورة ممارسة التمارين الرياضية التي تظل ضرورية، لكنها لا تعوض عن أهمية تقليل أوقات الجلوس الطويل.

## بوسي: «كنت هنتحر وأموت كافرة»

الوطن



أشارت الفنانة المصرية بوسي إلى أنها برحيل أمها فقدت السند والحنان بعد وفاتها وهي في عمر 16 عاماً، وقالت: «ناقصني السعادة والراحة، أنا تبهلت من بعد وفاة أمي، كل البلاوي اللي حصلت في حياتي كانت من بعد موتها». ونطقت إلى زوجها الأول الذي وصفته بأنه كان أشبه بالكابوس، وقالت: «في زوجي الأول، وصلت لمرحلة من كثر اللي شوفته من بهدلة كنت ممكن أموت نفسي علشان أخلص من العذاب اللي كنت فيه». وأضافت: حياتي الأولى كانت في قمة السواد والتعاسة، يا إما كنت هنتحر وأموت كافرة، لكن ربنا رحمني من عنده».

## التهم خروفاً بنصف ساعة

وكالات

تفاعل رواد مواقع التواصل الاجتماعي مع مؤتمر جزائري شهير يدعى سليم الأكل، تناول خروفاً بين 15 كيلوغراماً خلال نصف ساعة فقط. وظهر في مقطع فيديو وهو يلتهم الخروف، في مشهد أثار دهشة متابعيه، وحقق ملايين المشاهدات عبر مختلف مواقع التواصل الاجتماعي. وأكد أن تحدي أكل خروف روماني يعتبر الأول من نوعه في الجزائر، وسابقة بالنسبة له، رغم أنه سبق له أن أكل جملاً. واشتهر الأكل الذي يمارس هواية الأكل منذ سنة 1999، ويتناول كميات ضخمة من الطعام بسرعة قياسية، ما جعل له قاعدة جماهيرية كبيرة من عشاق تحديات الطعام.

## نظام غذائي يقي من السمنة

وكالات

توصلت دراسة إلى أن نظام تقيد السرعات الحرارية قد يؤدي إلى تغييرات ديناميكية كبيرة في الدماغ، حيث قام باحثون صينيون بدراسة 25 متطوعاً صُنّفوا على أنهم يعانون من السمنة لمدة 62 يوماً، اتبعوا خلالها نظام تقيد السرعات الحرارية المنقطع، وهو نظام يتضمن التحكم الدقيق في تناول السرعات الحرارية، والصيام بشكل كامل أو جزئي في بعض الأيام.

وأكدت النتائج أن المشاركين لم يخسروا الوزن فحسب «7,6 كيلوغرامات أو 7,8 بالمئة من وزن الجسم في المتوسط»، بل كان هناك أيضاً دليل على حدوث تحولات في نشاط مناطق الدماغ المرتبطة بالسمنة لديهم، وفي تكوين بكتيريا الأمعاء.