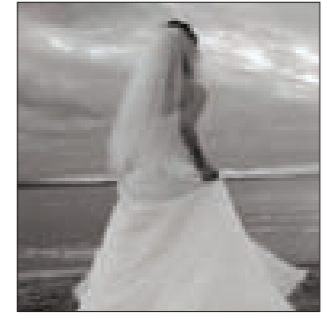


نحن نستعد للثبات في تنازع البقاء والتفوق وسيكون البقاء والتفوق نصيبنا.

سعادة

عدل عن الزواج فادعى وفاته



عدل شاب أميركي عن قراره بالزواج من صديقته البريطانية، لكنه وجد نفسه في مأزق لم يتفق ذهنه على حل للخروج منه سوى بأن يدعي أنه فارق الحياة. قبل أسبوع من الموعد المحدد لعقد القران في بريطانيا، وفيما كانت العروس أليكس بانتسترت تضع اللمسات الأخيرة على الاستعدادات للزواج رن جرس هاتفها لتري على شاشته رقماً أميركياً غريباً. تقول العروس الشابة إنها ما إن وقع نظرها على الرقم الغريب حتى انتابها شعور بأن مكروها قد وقع. لم يخب فلن أليكس التي تلقت مكالمة

من شخص قال إنه والد خطيبها تاكر بلانفورد، وأن الأخير فارق الحياة بعد أن ألقى بنفسه أمام سيارة مسرعة، مضيفاً أن تاكر كان يعاني اكتئاباً حاداً. عانت العروس بسبب فقدان حبيبها، لكنها استعادت توازنها النفسي واتصلت بوالدة خطيبها «الراجل»، لتفاجأ بأن الشاب لا يزال على قيد الحياة وليتضح أيضاً أن والد تاكر الذي اتصل لم يكن سوى تاكر نفسه. ولم تعرف الدوافع التي جعلت العريس الشاب يقدم على هذه الخطوة، أي هل تلاشى حبه لخطيبته أم أنه تخوف من تحمل المسؤولية؛ لكنه في أية حال من الأحوال قرر أن يخرج من حياة أليكس إلى الأبد. وتقول الفتاة إنها أحبه بصدق، لكنها الآن باتت في شك مما إذا كانت قادرة على منح لفتها لأي رجل، وذلك بعد أن تدرجت مشاعرها في فترة قصيرة من السعادة إلى الحزن ثم إلى الغضب.

يذكر أن تاكر وأليكس تعارفا قبل عامين في جامعة «كونيتيكت» حيث كان الشاب يدرس الفن التشكيلي، بينما كانت الفتاة البريطانية تعمل في دار عرض. وبعد عام من العلاقة بينهما تقدم تاكر طلباً يد أليكس، وقرر أن يكون الحفل في الحرم الجامعي، وهو ما وصفته أليكس بأنه أكثر مكان رومانسي يمكن اختياره للزفاف.

لكن الشابين قررا لاحقاً أن يكون عقد القران في بريطانيا، فعادت أليكس إلى بلدها وبدأت تستعد لحفل الزفاف، فحجزت فستان عرس تم تجهيزه يدويًا واتفقت مع مصور، وحجزت ذكوة لخطيبها من أميركا. لكن الخطيب تاكر قرر الانسحاب بطريقة قد تنم عن خيال واسع وشجاعة في تطبيق المخطط وبراعة في التمثيل، وضمير يغير التساؤلات إن كان ما يزال فيه ما ينبض بالحياة.

مهرجان شعوب البحر الأبيض المتوسط

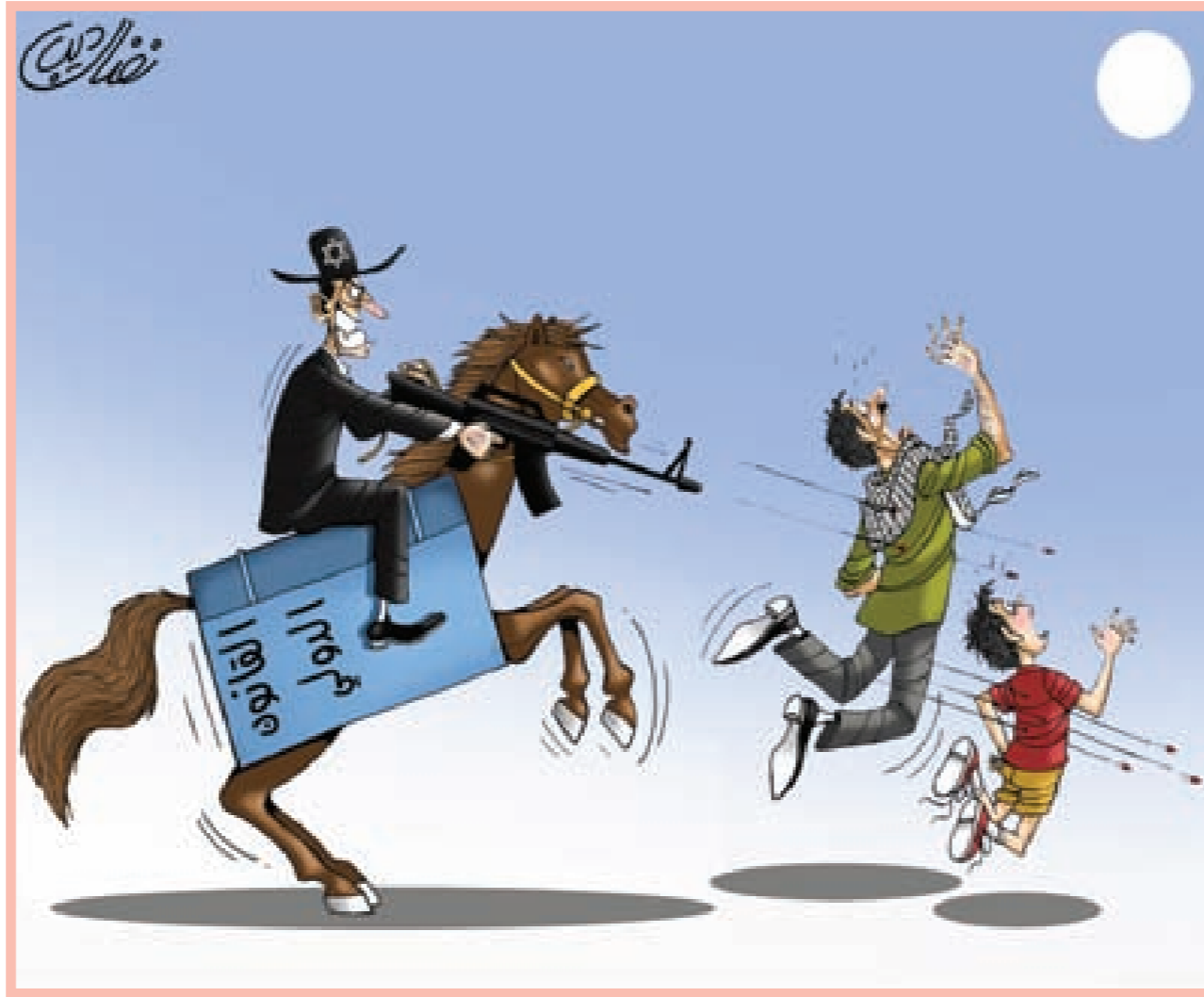
بيشيليه (إيطاليا) - هناء الحاج

المشهور أنسو أفتابيليه، وهو مطرب من نابولي غنى اللهجة النابوليتانية العامية القديمة وحملت أغنياته طابعاً إنسانياً، وغنى لمن يعوت ظلاماً وعن العنف ضد الأطفال، وقد خصّ الحضور العربي باغنية عن فلسطين.

وشهد المهرجان هذا العام مشاركة فاعلة لفرق عربية، انطلقت في اليوم الأول مع أمسية شعرية نخلت في الهواء الطلق في المنطقة الترانزية، شارك فيها عدد من الشعراء الإيطاليين، واستضاف ثلاثة شعراء من الخليج العربي هم مسعود الحمداني من سلطنة عمان الذي ألقى قصيدتين وخالد قماش من المملكة العربية السعودية الذي ألقى ثلاثة قصائد وماجد الثبيتي من المملكة العربية السعودية والذي قصيدتين نثريتين وقصة قصيرة. وترجمت القصائد العربية قورياً إلى اللغة الإيطالية، وتولى الترجمة من الإيطالية إلى العربية المخرج عاهد عباينة وفادي رحاحلة. وكرم رئيس البلدية فرانشيسكو سينا الشعراء الثلاثة وقدم لهم دروعاً تكريمية كعربون شكر وتقدير على حضورهم المميز ومشاركتهم في الحدث العالمي.

انطلقت فعاليات مهرجان شعوب البحر الأبيض المتوسط الفني والثقافي في الثامن عشر من آب في مدينة بيشيليه الإيطالية، وحملت عنوان «حوار الشعوب من أجل السلام»، وذلك برعاية وحضور رئيس بلدية مدينة بيشيليه فرانشيسكو سينا ومشاركة مميزة من النائب في البرلمان الإيطالي فرانشيسكو نابوليتانو (مؤسس المهرجان) والمديرة الفنية للمهرجان فلوريانا سافينو والمسئول الدولي للمهرجان المخرج الأردني

وخلال حفل الافتتاح ألقى رئيس البلدية كلمة أثنى فيها على المشاركة العربية التي أثبتت تقارب الثقافات بين الشعوب، والتي عبرت عن تراث ثقافي واجتماعي من خلال تشابه الفنون التي تعتبر لغة الشعوب أيضاً حلت، وشرح سينا الأهمية التاريخية لمدينة بيشيليه والحركة الثقافية المنفتحة على العالم. أتحيا حفلة الافتتاح في السابع عشر من آب الفنان الإيطالي



آخر الكلام

الشعر يثور ويقاوم أيضاً

♦ جورج كعدي

للشعراء الحقيقيين الكبار دور في ثورات التحرر. نيرودا، بوشكين، مايكوفسكي، نزار قبّاني، محمود درويش، محمد الماغوط، سميح القاسم... وآخرون كثر في أنحاء الأرض، وفي مختلف الأزمنة على مرّ العصور، قادوا وجدان الشعب والأمة، ثُوروا الناس بالكلمة والقصيدة، حضّوا العنقوان الوطني وتمردوا على ظلم المحتل. في تاريخ ثورات التحرر، لا يقل دور الشعراء الحقيقيين الكبار شأنًا عن دور المقاومين الأبطال على جبهات القتال، ولا عن صمود الشعب المدنيّ وتضحياته والأثمان الغالية بل المأسوية التي يدفعها أرواحاً وأرزاقاً، خوفاً ورعباً وانتظراً. كأنما الشعراء هم عقد الصلة بين المقاومين المقاتلين والشعب الصامد المتشبّث بأرضه وهويته وانتمائه. يحيون بطولة هؤلاء وشهادتهم، ويعبرون عن أوجاع الناس وقدمهم وأحزانهم ومأسيتهم، هم، في خلاصة القول، وجدان الشعب، حاملوه والمعبرون عنه. يحيون من ناحية البطولة والشهادة، ويتقاسمون من ناحية ثانية مع أبناء الوطن عذاباتهم الجمة، إنّما كذلك أفراس الانتصار والصمود وكرامته هبة العدو وتحطيم معنوياته وعنجهيته المريضة وصدّ حقد الوحشي.

بالأسس غاب أحد القلّة النادرة المتبقّة من شعراء الثورة والمقاومة في أمّتنا، الفلسطينيّ الكبير المبدع سميح القاسم الذي هُنّ صوته مشاعر الملايين، بالغا أسماعهم ووجدانهم في الفترة الأخيرة عبر شاشة «الميادين» التي لم تتوقّف عن بثّ قصيدته البليغة المؤثّرة «تقدّموا» التي ترافقها صور من وحشية الصهيونيّ السّفاح، قاتل الأطفال والمدنيّين، والعاجز مع ذلك عن زعزعة تعلق الفلسطينيّ بأرضه وجذوره، أو إضعاف إيمانه بقضيّته، مهما تهادى في قتله وإجرامه وتشريده... إنّها الحماسة الشعرية «المعكوسة» إذا جاز التعبير، فقصيدته القاسم المشهورة هذه، شديدة التأثير، تخاطب العدو أنّ أفعال كذا وكذا فلن تنال من صمود الشعب الفلسطينيّ المقاوم وعزيمته ولن تتمكن من كسر شوكتك، متوجّهاً إلى جنوده: «تقدّموا/ تقدّموا/ كلّ سماء فوقكم جهنّم/ وكلّ أرض جهنّم/ تقدّموا/ يموت منّا الطفل والشبيح/ ولا يستسلم/ وتسقط الأم على أبنائها القتلى/ ولا تستسلم/ تقدّموا/ بناقلاّت جنّدمك/ وراجمات حنّدمك/ وهذّوا/ وشربّوا/ ويمتّوا/ لن تكسروا أعماقنا/ لن تهزّموا أشواقنا/ نحن القضاء المبرم/ تقدّموا/ تقدّموا...» قمّة في الشعر الثوريّ المقاوم، المعجم المأ وإيماناً في آن واحد، حزناً ورجاء، رقّة وصلابة، صبراً وثباتاً... لأنّه شعر طالع من صدق ومعاناة وتقاوم لآلام الناس وأحزان الوطن. لذا سمح القاسم شاعر ثوريّ كبير، مقاوم، متمرّد، غاضب، لم يكتب الشعر ترفاً فكريّاً منفصلاً عن الواقع، ولم يجعل قضيّته الشعريّة غير قضيّة وطنه فلسطين الذي لا تتقدّمه قضية. ذاك ما ميّزه وميّر أقرانه الكبار مثل محمود درويش والتوفيق زيّاد في الشعر، وغسان كنفاني في الأدب والفكر والنقد... هم أيقونات فلسطين، لأنّ فلسطين شعباً وأرضاً وهوية وانتماء لطالما كانت لهم الأيقونة المعلقة على صدورهم، وفي القلب والعقل والوجدان معاً.

أيضاً لا يقلّ شعراء كبار من وزن سمح القاسم ومحمود درويش، أو أدباء من طينة المبدع الفذّ غسان كنفاني (الأدب والفكر يثوران كذلك أسوة بالشعر)، خطراً على عدوّ مثل «الإسرائيليّ»، والبرهان أنّ «إسرائيل» كلها، ساسة وأكاديميا ودياباً عاماً، انشغلت طوال عقود بظواهر استثنائية شديدة التأثير في مجرى الصراع، مثل ظاهرة محمود درويش أو سمح القاسم أو غسان كنفاني، وآخرين، فمارست حيلهم الترهيب والترغيب، أما الترهيب فيالمضايقة والنفي أو بالاعتقال والسجن، بلوغاً إلى الاغتيال (غسان كنفاني مغدوراً في بيروت على أيدي «الموساد»، ولنا أن نتخيّل كم يربع أديب ومفكر مناضل عدوّاً هيّأ تافهاً مثل «الإسرائيليّ» فيقدم على تصفية «خطر» جسدياً).

وأما الترغيب ففي المحاولات الحقيرة واليائسة لاستمالة شاعر عبقرى، عميق وجذّاب ومعتشق من ناسه ومن باقي الشعوب شرقاً وغرباً، هو محمود درويش الذي استماتت المرجعيات الأكاديمية ودور النشر لاستعبابه وجذبه إلى التطبيع، وإنّ شعراء وثقافة ولغة (عبر ترجمة أعماله إلى العربية)، وإغوائه بتقديم محاضرات في جامعات «إسرائيلية»، على خلفيّة الافتتاح والتبادل الثقافيّين، تمهيداً لـ«سلام» مزعوم بين محتلّ غاصب وقاتل في جانب، وصاحب حقّ وأرض وقضيّة في جانب آخر أو ان بذريعة «التلاقي» الثقافيّ والشعريّ. بيد أنّ محمود درويش كان أنكى وأشدّ دهاء من عدوّ متدّاك تافه يتسلّل إلى مبدعينا الكبار مثل الأفي السامة الغادرة، فلم يطّبع ولم يقع في الفواية، وبقي إبداعه وصوته الشعريّ يخيفان «الإسرائيليّ» ومثله إبداع سمح القاسم وصوته المتفرد.

الشعر ثورة، الشعر مقاومة، الشعر غضب وصيحة وجدان الشعر يهزّ، يحرك، يحضّ، يدعم حقاً، يساند بطولة، يشعل حماسة، يضيء أملاً، يشبع رجاء... لذا هو فعل ثوريّ مقاوم بامتياز، وشعراء فلسطين والأمة السوريّة في طليعة حركة المقاومة وثورات التحرر من الاستعمار ومن «إسرائيل» ومن التخلف والرجعيّة وثقافة العرّبة والنفط ومن أمراض التعصّب والطائفية والتطرّف والأصوليّة والجهل. قبّاني، درويش، الماغوط، القاسم، زيّاد... ثوار مقاومون على طريقتهم، بالكلمة الصادقة، الحارقة، الملزمة، المؤثّرة، التي إن تلقّوها وجدان الجمعي استنهضته وحزّنته وأشعلته ناراً وحماسة... مساهمة في تحرير أوطان وهزّم أعداء واستعادة أرض وكرامة واسترداد حرّيّة نبت الشعر في تربتها غرسة أديبة لها خلود زيتونة فلسطين المقدّسة.



مفاجأة.. اللحوم الدهنية والحليب كامل الدسم والزبدة قد تساعد في فقدان الوزن؟

التي لم تخرج عن مسارها، والتي امتزجت بكثير من العلوم السيئة والسياسة والنحيز». ويعدّ المجلد الجديد للكاتبية بالملاحظات والشهادات، التي استندت إلى بحوث تغذية استمرت عقوداً من الزمن، وتضع سنوات من التحقيقات من جانبها، وكانت التجربة مستوحاة من رحلتها الخاصة كناقدة ومحللة في عالم الغذاء.

وتشرح نينا لصحيفة «صنّدي تايمز» أنّ تناولها الأطباق الغنيّة باللحوم لسنوات عدة، تسبب في أنها فقدت بالفعل 5 كيلوغرامات من وزنها، كما تحسنت مستويات الكوليسترول لديها. وتقول: «الافتراض الأصلي كان أنّ الدهون المشبعة ترفع من مستويات الكوليسترول ما يرفع من مخاطر الأزمات القلبية، وهذا ليس صحيحاً. الدهون المشبعة بالفعل تسبب في رفع مستوى الكوليسترول، ولكن مستوى الكوليسترول الكلي في الجسم ليس مؤشراً جيداً على خطر الإصابة بالتهوية القلبية، كما أنّ الجسم لديه متطلبات من الكوليسترول، وهو يحتاج أيضاً للدهون المشبعة من أجل إتمام وظائف محددة».

وتدعي الكاتبة أنّ الحليب الكامل الدسم أفضل من الحليب منزوع الدسم، لأنّ الدهون داخله تساعد في امتصاص الفيتامينات A و D، إضافة إلى ذلك، تعمل الدهون على خفض نسبة السكر، إنّ المنصّعين للحليب منزوع الدسم يستبدلون الدهون في الحليب بالكرتوبهيدرات.



في فقدان الوزن؟

وتحدثت الصحافية إلى صحيفة «وول ستريت جورنال» قائلة: «لم يوجد من قبل أي دليل قوي لفكرة أنّ الدهون المشبعة تسبب الأمراض، نحن نعتقد فقط أنّ هذه هي الحال بسبب سياسات التغذية على مدى نصف القرن الماضي

ظهر كتاب جديد مفير للجدال عن النظام الغذائي الأمثل تصدر قوائم الكتب الأكثر مبيعا في الولايات المتحدة الأمريكية هذا الأسبوع. وفي الكتاب الجديد «مفاجأة الدهون الكبرى The Big Fat Surprise» تُقدّم نينا تايشولتز المؤلفة والصحافية الأميركية أسطورة الغذاء التي تقول إنّ الدهون المشبعة تعتبر سيئة للجسم، وتنسب في زيادة الوزن. الكتاب الأكثر مبيعا يأتي متزامناً مع بحث جديد يشكك في الاعتقاد الطويل أنّ أمراض القلب والأوعية الدموية ترتبط بارتفاع الدهون وكمية الكوليسترول. إذ تقول نينا في كتابها: «على مدى عقود، قيل لنا أنّ أفضل نظام غذائي محتمل يجب أن يتضمن تقليص الدهون وخصوصاً الدهون المشبعة، وإذا فشلنا في الحصول على صحة أفضل أو جسم أنحف، فالسبب يجب أن يكون لأننا لم نحاول بجهد كاف».

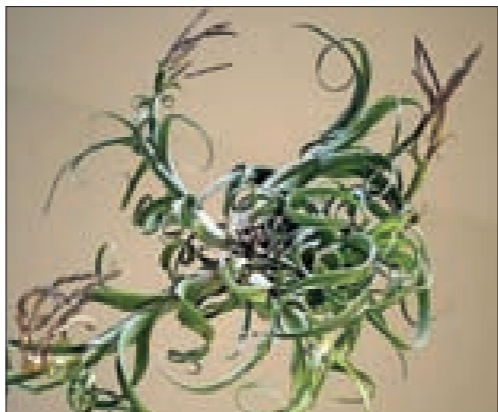
وأضاف الكاتبة: «ولكن كيف سيكون الحال إذا عرفنا أنّ النظام الغذائي منخفض الدهون هو في حد ذاته المشكك؟ الأطعمة التي كثيرا ما ننكرها على أنفسنا مثل الجبن الدسم وشرائح اللحم من الممكن أن تكون هي نفسها مفتاح حل أويئة السمنة والسكري وأمراض القلب». وتكرت نينا في كتابها وثائق عديدة تثبت أنّ السنتين ستم الماضية من اتباع النصائح بالاعتماد القليل الدسم قد تسببت في نتائج غير منضبطة على جميع البشر، مع عواقب وخيمة على صحة الإنسان.

هل يتسبب تناول اللحوم الدهنية والحليب كامل الدسم والزبد

نباتات صينية تنمو في الهواء

عرض علماء صينيون عدداً ضخماً من النباتات الغريبة والنادرة التي يفوق عددها 700 نبتة، وذلك ضمن فعاليات معرض شانغهاي للنباتات الغريبة الذي أقيم في متحف الفنون.

وقد حازت نباتات طائرة لا تحتاج إلى التربة اهتمام الحاضرين الذين دهشوا بها، وتحمل النبتة الغريبة اسم «تيلاندسيا».



عائلة إندونيسية تستعيد طفلها الثاني بعد 10 سنوات من تسونامي



أن تفرق شمل العديد من العائلات بسبب تسونامي. وتمكن الوالدان من لقاء ولدهما للمرة الأولى داخل منزل زوجين عثرا عليه في إحدى الليالي نائماً بالبراء أمام

في واحدة من المعجزات الشبيهة بالقصص الخيالية، تمكن زوجان إندونيسيان من العثور على ابنتهما الذي فقد قبل 10 سنوات في تسونامي، وذلك بعد أسابيع قليلة من العثور على شقيقته التي فقدت أيضاً في ذلك الوقت. واجتمع شمل جميلة وزوجها سبيني رانغوتي مع ابنتها عاريف (17 سنة) يوم الاثنين الماضي، لتكون المرة الأولى التي تجتمع فيها العائلة بكاملها منذ الأحداث المأساوية التي راقت تسونامي عام 2004.

وكان عارف وشقيقته الصغرى قد حملا بعيداً من المنزل، عندما ضرب تسونامي إندونيسيا وخلف أكثر من 170 ألف قتيل وعشرات الآلاف من الجرحى والمشردين في البلدان المجاورة، بحسب ما ذكرت صحيفة «دائلي ميل» البريطانية.

ومنذ ذلك الوقت بحث الوالدان عن الطفلين من دون جدوى، إلى أن تمكنا من العثور على ابنتهما راوداتول جانا (14 سنة) في حزيران الماضي، بعد أن لاحظ أحد أقاربها شبيهاً كبيراً بينها وبين والديها عندما كان في زيارة إلى قرية إتشيه القريبة.

وساهمت التغطية الإعلامية الكبيرة لهذا الحدث الاستثنائي بعبور العائلة على ابنتها الأكبر عاريف، لتكون واحدة من أغرب القصص التي شهدتها البلاد، بعد