



## من دفتر الوطن

### مدير الفقراء

عبد الفتاح العوض

فرد فواد بلاط بكثير من التهمك وأجاب: عندما تصبوحون مثل مجلس اللوردات البريطاني تكون مثل «BBC».

أقول ذلك ونحن نتابع مسرحية الفقيه وأعضاء مجلس الشعب.

تصريحات ناروية تضع أعضاء مجلس الشعب «فوق الشعب» وليسوا جزءاً منه.. ثم التراجع ليس لأن التراجع عن خطأ بل لأن رئيس مجلس الوزراء لم يقدم استثناء للوزراء بالفقيه، إن استطرد كثيراً لكن لدينا قناعات سورية في أماكن متناثرة من هذا البلد.

لدينا أفراد، وليس لدينا «مؤسسات».

تستطيع أن تجد أمثال فواد بلاط في مجلس الشعب كأفراد، لكنهم غير قادرين على أن يتحولوا إلى القدرة على التأثير أو التحول إلى «جماعات»، لها حضورها وأثرها وإمكانية استمرارها.

في بلادنا لا نجوم تضيء طويلاً.. ثمة شهب سرعان ما تتلاشى.. أو تختبئ.. أو تضع في زحمة الأخطاء.

### للإنصاف:

ملتقى الاستثمار الذي عقد مؤخراً بدمشق كان ناجحاً.. لا أحد يتوقع وجود استثمارات مهمة في بلد ما زال يسمع فيه صوت السلاح، بل الحضور الكثيف والتميز يعتبر دليل عافية للاقتصاد الوطني وإشارة مطمئنة لقدرةنا على إعادة الإعمار.

### أقوال:

– الحرب هي تسلية الرعاة الوحيدة التي يسمعون لأفراد الشعب بالمشاركة فيها. – برغسون.

– امك الرعية بالإحسان إليها تظفر بالحبة منها. – أرسطو لإسكندر.

– أفضل طريقة لإلزام الناس أن يقولوا فينا خيراً هو أن نصنع الخير. فولتير.

وأحدثكم عن فواد بلاط وأحدكم من أهم منصب حازه فواد بلاط كان مدير عام الفقراء!! يعتر بهذه الصفة كثيراً وهو الآن ما زال يلزمها بكثير من الإصرار.

في جلسة معه اضطرت زوجته أن «تصاغر» الموبايل منه، فهو من اتصال إلى اتصال لتقديم خدمات لمن يسميهم «المتعين» في الحياة، هذه الميزة تكاد نقتدها في مجتمعنا.

فالفقراء عادة ما يجدون صعوبة كبيرة عندما يطلبون المساعدة، وخاصة أن معظم طلباتهم تتعلق بفرص العمل ومحاولة تأمين دخل في وقت يعز فيه الحصول على دخل كريم.

يعتقد فواد بلاط أن الإعلام ليس «مهنة».. بل هو «جنسية».

ومن أساس «جنسية» الصحافة هي خدمة الناس وخاصة الأكثر ضعفاً فيهم.

جنسية الصحافة التي حازها بلاط بجدارة ليست معتادة في مجتمعنا بل أقول إن هذا التعبير ماركسة مسجلة له.

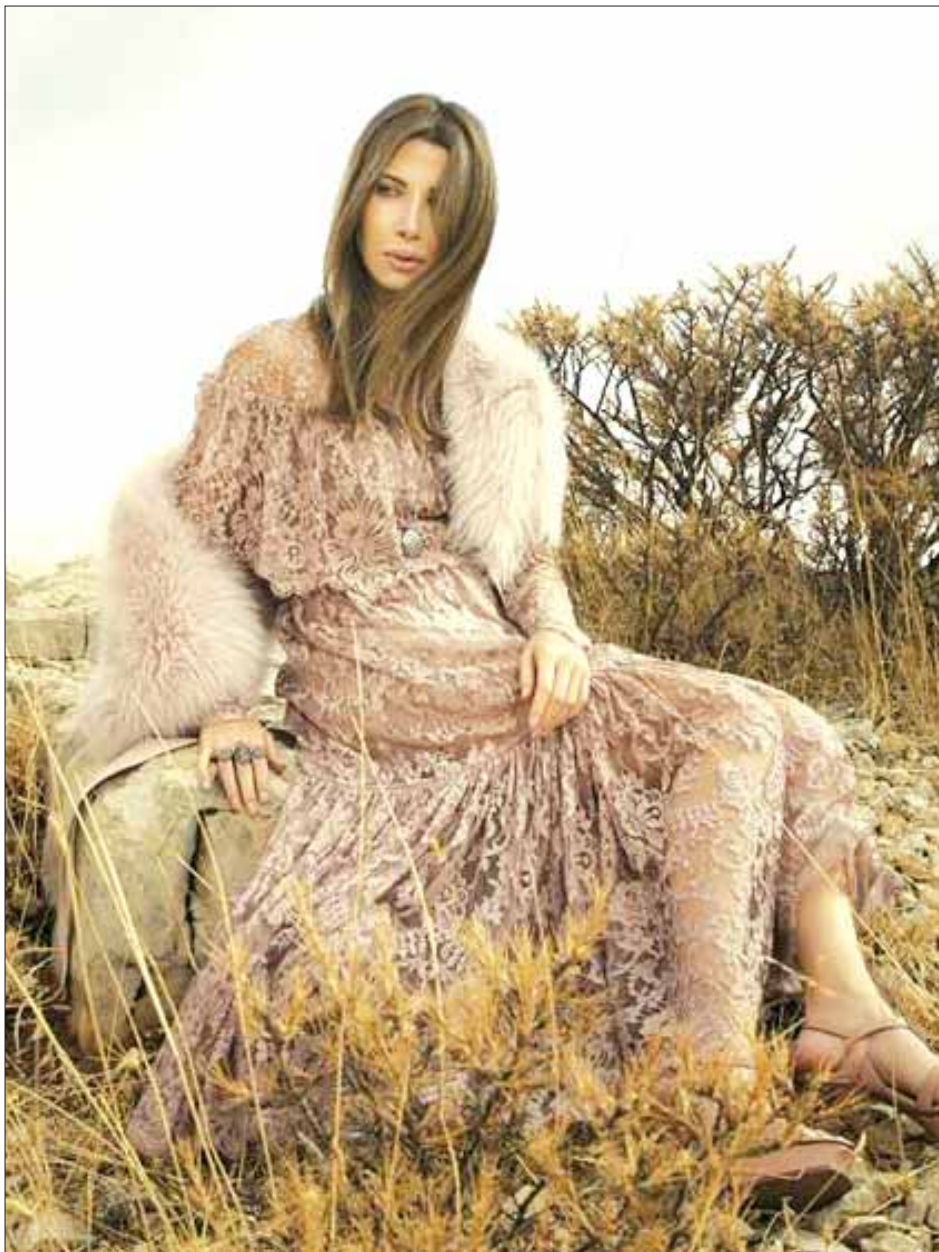
الرجل الذي تولى مدير عام الإذاعة والتلفزيون ومعاون وزير يقول: إن أسوأ مهمة يتولاها الصحفي هو أن يكون «مديراً».. إنها تفقده جزءاً من «الجنسية»

وقد سمعت هذه النظرة من الصحفي المعروف محمد حسنين هيكل.. فقد سألته ذات يوم عن أسوأ مرحلة مهنية في حياته، فقال عندما أصبحت وزيراً في عهد السادات.

أعود لاسمنا الاعم فواد بلاط الذي كان لي الشرف أن أكون إلى جواره في المجلس الوطني للإعلام وفي هذه الفترة اقتربت من رجل يتسم «بالحكمة» وكثير من الموضوعية.

من أجمل ما قاله فواد بلاط ذات يوم من مجلس الشعب بعد أن انتقد أعضاء مجلس الشعب التلفزيون السوري عندما كان مديراً عاماً له، ويبدو أن بعض أعضاء مجلس الشعب بالغ بالنقد وتسائل لماذا لا يكون التلفزيون العربي السوري مثل هيئة الإذاعة البريطانية «BBC».

## نانسي عجرم بين الشخصيات الأكثر تأثيراً



### الوطن

احتلت الفنانة اللبنانية نانسي عجرم، المرتبة ٧١ ضمن قائمة الـ ١٠٠ شخصية، من مختلف الميادين السياسية والاجتماعية والأدبية والفنية، الأكثر تأثيراً في العالم.

والمرتبة الأولى بين الفنانين، لعام ٢٠١٧.

الحالي، وفق ما كشف موقع «أريبيان بزنس» الذي استند إلى الاستطلاعات الجماهيرية الواسعة التي أجريت لهذا الهدف.

وجاء الإنجاز الجديد بعد أن حققت مبيعات قدرت بأكثر من ٣٠ مليون تسجيل في العالم العربي، وهو ما جعلها الثانية لأفضل مغنية ذات مبيعات كبيرة في تاريخ الموسيقى اللبنانية والعربية بعد السيدة فيروز.

## الجزائر تخلد اسم الشهيد البوتي على أكبر مساجدها



### الوطن

أطلق الرئيس الجزائري عبد العزيز بوتفليقة اسم الشهيد العلامة محمد سعيد رمضان البوشي على أكبر مكتبة في مسجد الجزائر الأعظم في خطوة غير مسبوقة.

ونشرت صفحات فيسبوك جزائرية أن المسجد يعد ثالث مسجد في العالم فقال الإعلامي الجزائري يحيى أبو زكريا على صفحته: إنه من أكبر المساجد إفريقيا بنته الجزائر لنشر فكر الواسطية والاعتدال فأطلق الرئيس بوتفليقة اسم العلامة البوشي على مكتبته.

واستشهد الدكتور البوشي في عام ٢٠١٣ إثر تفجير إرهابي في مسجد الإيمان أثناء تقديمه درساً أسبوعياً في المسجد.

ويعد البوشي من أبرز العلماء في منهجه المعتدل الوسطي ومحاربه للأفكار التكفيرية إضافة إلى مواقفه الوطنية خلال الأزمة التي تعرضت لها البلاد، ويشتهر عنه أنه صاحب ٥٢ مؤلفاً بمختلف العوم الشرعية والفلسفية.

## «كبسة زر» في مهرجان واسط

### الوطن

يشارك الفيلم الروائي القصير «كبسة زر» في الدورة الثانية لمهرجان واسط السينمائي للأفلام القصيرة ضمن المسابقة الرسمية للمهرجان التي تقام بين ١٧ و١٩ من الشهر المقبل في العراق متنافساً مع ٣٠ فيلماً آخر تم اختيارهم من بين ١٩٠ فيلماً عربياً وأجنبياً.

والفيلم الذي أنتجته المؤسسة العامة للسينما هو من سيناريو وجد شاهين وإخراج أيهم عرسان، حيث أحرز العام الماضي جائزة أفضل سيناريو في مهرجان تهارقا الدولي بالسودان بعيد عرضه لأول مرة في مهرجان سينما الشباب والأفلام القصيرة بدمشق الدورة الثالثة.

والفيلم من بطولة رنا شمس وخالد القيش ومصطفى سعد الدين وفاتن شاهين ونادين قدور والطفل جعفر محمود.

## العلم السوري عالياً في مصر



كامل الدعم والتسهيلات وتشجيعي على المشاركة في المسابقة»، وأكملت عندما تم اختياري من قبل عمادة كلية الحقوق في جامعة دمشق للمشاركة في المسابقة أصبح هدفي الأول والأخير أن أبذل كل ما بوسعي لتتكلل بالنجاح لأرد لبليدي الذي أفخر بانتصائي إليه شيئاً بسيطاً وزهيداً مما قدمه لي.

بدوره قال الدكتور أحمد عمر مدرب الفريق السوري: «مشاركتنا في المسابقة الإقليمية جاءت بعد الدعوة التي وجهت من اللجنة الدولية للصليب الأحمر إلى جامعة دمشق بعد توقيع مذكرة تفاهم بين الطرفين، ومن ثم تم انتقاء الفريق بعناية للبدء بالتحضير والعمل الجاد للمهمة المطلوبة مبناً. وفي مصر تم تقسيم الفرق المشاركة إلى مجموعتين وقد تمكنا من الحصول على المرتبة الأولى ضمن مجموعتنا مما أهلنا إلى الدور نصف النهائي ومن ثم إلى الدور النهائي لنحصل بالفوز بالمرتبة الأولى من المشاركة الأولى».

وأضافت هذه التجربة للفريق السوري الكثير، هذا ما أكدته الطالبة هلا ديوب: «قبالإضافة إلى اكتساب المعلومات القانونية والمهارات المكتسبة برهن الفريق أن جامعاتنا لا تزال في المقدمة وأن الحرب الكونية التي تتعرض لها سورية لم تؤثر علينا سلباً بل زادتنا قوة وصلابة وإصراراً على النجاح». في حين رأى المحامي إيهاب كسيبة أن: «هذا الفوز حمل الفريق مسؤولية كبيرة لواصله النجاح والنفوق وخاصة بعد مقابلة السيدة الأولى والتي كان لدعائها الأثر الكبير».

الجدير بالذكر أن دعم اللجنة الدولية للصليب الأحمر لجامعات طلاب سورية يأتي في إطار مذكرة تفاهم تم توقيعها مؤخراً مع جامعة دمشق إضافة ل مناقشات موسعة مع وزارة التعليم العالي من أجل نشر وتعليم القانون الدولي الانساني في سورية، والعلم السوري سيمضي عالياً بهمة السوريين العلمية والعملية وعلى كافة الأصعدة كما اعتدنا يوماً.

الشباب السوري يستمر بإثبات جديته وقدرته على تحمل المسؤولية والتفوق والإبداع لرفع اسم سورية عالياً في المحافل الدولية والعالمية.. حيث فاز طلاب الدراسات العليا من جامعة دمشق – كلية الحقوق بالمرتبة الأولى ومن أول مشاركة لهم في المسابقة الإقليمية الأولى في مجال المحاكم السورية للقانون الدولي الإنساني المنعقدة يومي ٢٩ و٣٠ آذار ٢٠١٧ في جامعة القاهرة بالتعاون مع اللجنة الدولية للصليب الأحمر، وبمشاركة العديد من مؤسسات التعليم العالي المتخصصة بالقانون في العالم العربي من ست دول عربية.

وتغلب الفريق السوري – المكون من آلاء شيخ الحارة وهلا ديوب وإيهاب كسيبة ومدربرهم الدكتور أحمد عمر على الفريق المصري في نصف النهائي كما تغلب على الفريق الغربي في المرحلة النهائية وذلك بتقديمه ٤ أطروحات قانونية في القانون الدولي الإنساني.

وللمرة الثالثة هذا العام ٢٠١٧ – يلعب اسم شركة سيريتل في المجالات التي تتعلق بالبطولات أو المنافسات العربية حيث يُذكر أن الشابة آلاء شيخ الحارة إحدى المنضمات للفريق السوري تعمل كمستشارة قانونية لدى شركة سيريتل، ليسبقها الكابتن علاء إلبلي لاعب فريق الوحدة لكرة السلة الحائز على كأس الجمهورية العربية السورية، وللاعب النادي السوري لرياضة الركبي الشاب رضا سلطان الذي نال البطولة في رياضة الركبي والتي أقيمت في مصر.

الشابة آلاء وزملاؤها الذين يمثلون مستقبل البلد لم ينجحوا فقط بامتحان المهارات القانونية إنما أثبتوا كذلك شغفهم والتزامهم بالشؤون والقيم الإنسانية من خلال تقديمهم لرؤيتهم حول كيفية تطبيق القانون الدولي الإنساني على أرض الواقع والذي وجد لحماية وصون الإنسان خلال النزاعات المسلحة وإلى الحد من معاناته وحماية الأعيان الثقافية والصحية والدينية من الأضرار والدمار الناجمين عن الحرب، وفي لقاء جمعنا مع الشابة آلاء صرحت قائلة: «أود أن أتوجه بالشكر لإدارة شركة سيريتل على تقديمها

## حدث يودي بحياة ملكة جمال أوكرانيا وصديقتها

### وكالات

أثناء تصوير نفسها وصديقتها في بث مباشر عبر صفحتها الرسمية عبر مواقع التواصل الاجتماعي من داخل سيارتها التي كانت تقودها بسرعة جنونية وتشراب الكحول وتسمعان الموسيقى بصوت عال، لفتت ملكة جمال المراهقين في أوكرانيا وصديقتها مصرعهما بحادث سير مروع.

صوفيا ماجيركو «١٦ عاماً»، وصديقتها داشا ميديفييفا «٢٤ عاماً»، قتلتا بعد تحطم سيارتهما أثناء سيرها بسرعة جنونية في منطقة خاركييف الأوكرانية.

ولفظت الفتاة أنفاسها الأخيرة فور تحطم السيارة فيما لفتت صديقتها مصرعها وهي في طريقها للمستشفى، في حادث مروع صدم جميع المتابعين.

## هذا ما يفعله الثوم بسرطان الرئة

### وكالات

أكدت دراسة طبية حديثة أن الثوم فعال جداً في علاج سرطان الرئة، واستهلاك الثوم الطازج بشكل منتظم يساعد في الحد من خطر الإصابة الشخص بسرطان الرئة.

واختبر الباحثون تأثير الثوم في الرئة وكشفت الدراسات عن أن الأشخاص الذين تناولوا الثوم الطازج مرتين على الأقل في الأسبوع كانوا أقل عرضة لخطر الإصابة بسرطان الرئة بنسبة ٤٤ بالمئة وقد انخفض خطر الإصابة بسرطان الرئة بنسبة ٣٠ بالمئة تقريباً لدى الأشخاص المدخنين.

الثوم يحتوي على مضادات أكسدة قوية تساعد على حماية الجسم من أنواع عديدة من الأمراض أبرزها السرطان، ولكن يجب أن يتم تناوله بانتظام، ويموت سنوياً بسبب سرطان الرئة نحو ٢.١ مليون شخص في جميع أنحاء العالم.

لكن المشكلة الرئيسية في التشخيص أنه غالباً ما يتم الكشف عنه في المراحل المتأخرة عندما يكون الورم قد انتشر بالفعل خارج الرئتين، إذا كان المريض قد وصل إلى هذه الحالة، لا يمكن علاجه.

## كريستين تعلن انفصالها عن سيف سبيعي



### الوطن

أعلنت الإعلامية اللبنانية كريستين حبيب عبر صفحتها على مواقع التواصل الاجتماعي انتهاء علاقتها بالخارج والممثل السوري سيف الدين سبيعي، بعد أكثر من عام على هذه العلاقة، ونشرت صورة تجمعها بسبيعي، وعلقت: «لم يكن مروق في حياتي عابراً، وكنت أنا من العبارات، لم تقربني إليك فحسب بل قربتني لي. لا بد من نهايات، هكذا هي الحكايات، لكن نحاول أن نبتسم للحياة التي وضعت في دربنا أجمل الناس، شكراً لأنك كنت الأمل والأشرف، شكراً لكل تلك الطيبة، لكل ذلك السمو، شكراً لأنك كنت كل الحب».

## ما الذي يجعل البعض من ذوي النوم الثقيل؟

### وكالات

يطرح بعض الأشخاص سؤالاً: ما الذي يجعل البعض دون غيرهم من ذوي النوم الثقيل؟ وبحسب ما كشف بحث نُشر في الجمعية العامة لعلم الأعصاب، فإن السبب العلمي يكمن في زيادة نشاط دماغ هؤلاء خلال النوم، ما يجعل عقولهم مركزة على نشاط مكثف، فيقل تأثرها بالعوامل الخارجية التي تؤثر عادة في نومنا وتدفعنا أحياناً إلى الاستيقاظ.

وهكذا يكون عقليهم نشطاً جداً خلال النوم ومشغولاً بفعل العديد من المهام، فيمنع هذا النشاط وصول الأصوات والأفعال التي توظف أغلب الناس، ما يجعل نومهم ثقيلًا جداً.

ولكن هذا السبب لا يفيhi بالطبع فرضية أن النوم يمر بدورات متدرجة من العمق، بحيث يزيد تأثرنا بالعوامل الخارجية تبعاً لمرحلة النوم هذه.

وفي المقابل، هناك بعض العادات التي يمارسها الأشخاص قبل الذهاب إلى الفراش، قد تسبب اضطرابات في النوم، منها مثلاً النوم بعد العشاء مباشرة، أو استخدام الأجهزة الإلكترونية على السرير، أو حتى تناول القهوة مباشرة قبل النوم.

## كم يحتاج جسمك من الدهون يومياً؟

### وكالات

ذكرت مجلة «فيتال» الألمانية أن الدهون تتمتع بأهمية كبرى للجسم لأنها تدخل في الكثير من العمليات الحيوية المهمة؛ فهي على سبيل المثال تعد مصدراً للطاقة. ومن المثالي للصحة تناول كمية من الدهون تتراوح بين ٦٥ و ٨٠ غراماً يومياً.

وأضافت إنه ينبغي تناول الدهون المفيدة للصحة، وهي الدهون غير المشبعة، مثل «أوميغا ٣» و«أوميغا ٦».

ونظراً لأن الجسم لا يمكنه إنتاج هذه الدهون بنفسه؛ لذا ينبغي إمداده بها عبر الغذاء، مثل بذور الكتان والجوز وجنين القمح وفول الصويا وزيت السمسم وزيت دوار الشمس وزيت الكتان وأسماك المياه الباردة كالمسلمون والتوتة، وفي حال عدم إمداد الجسم بهذه الدهون المفيدة على نحو كاف، تحدث بعض المشاكل الصحية، مثل تساقط الشعر والتغيرات الجلدية واضطرابات النمو وزيادة القابلية للعدوى.

أما الدهون الضارة فتتمثل في الدهون المشبعة، وتحتوي في اللحوم والنقانق ومنتجات الحليب الدسمة مثل القشطة. ومن الدهون الضارة أيضاً ما يسمى بالدهون التقلبية أو الدهون المتحولة، أي الدهون التي تُنتج صناعياً عن طريق هدرجة الزيوت النباتية. وتحتوي الدهون المتحولة في المشروبات المحلاة بالسكر مثل الكولا والوجبات الجاهزة ورقائق البطاطا والسمن النباتي واليسكويت.

ولا يجوز تناول هذه الدهون بكمية تزيد على ٥ غرامات يومياً، وإن كان من الأفضل التحلي عنها تماماً لخطورتها البالغة على الصحة؛ حيث إنها ترفع مستوى الكوليسترول وتؤدي إلى زيادة الوزن، وترفع خطر الإصابة بأمراض الأوعية الدموية مثل الأزمات القلبية والسكتات الدماغية.