



من دفتر الوطن

هل الحلول داخلية؟!

عبد الفتاح العوض

المصارف تفقد قيمتها في المصارف على حين يجب أن نضعها في سوق الإنتاج من خلال قروض إنتاجية بفوائد مخفضة جداً.

دعونا ننقل إلى البحث عن مخارج خارجية لحل الأزمة الاقتصادية؟!

لعل السؤال هنا هل هذا ممكن أصلاً.. فالدول ليست جمعيات خيرية ولن يقدم لك أحد مساعدات مجرد أنه يجب تقديم المساعدات. لهذا فإن الحديث هنا يكون على تبادل المصالح والتركيز أكثر على المنافع المتبادلة مع «تجميد مؤقت» لما يمنع من الاستفادة من تبادل المصالح.

كذلك فإن الدول في الحالات الصعبة تسعى للاقتراض ويبدو أن هذه المسألة في ضوء الأزمات الاقتصادية العالمية أصبحت أكثر صعوبة مع ضرورة التذكير أن سورية كانت قبل الحرب خالية من الديون الخارجية وكان آخر عهدا مع الديون عندما تم إطفاء الدين مع الدول الاشتراكية باتفاقيات ثنائية أوصلت الديون السورية إلى «الصفر».

بالمحصلة الاعتماد على الذات أمر ضروري ويجب أن يكون عماد حل الأزمة الاقتصادية السورية لكن هذا في ظل الظروف الحالية غير كاف ويجب العمل على فتح أبواب اقتصادية أكثر تفاعلاً مع المصالح الاقتصادية. ودور الأصدقاء أن يقدموا أشكالاً من الدعم الاقتصادي سواء على شكل قروض أم مساعدات أم تمويل مشاريع.. ولا يمكن الاستغناء عن الحل الاقتصادي الخارجي في هذه الظروف.

الزاوية لا تسمح بإزيد من التفاصيل لكنها فرصة للحوار حول الحلول الداخلية والخارجية للأزمة الاقتصادية السورية.

أقوال:

- إن النجاح لا يعتمد على المساعدة الخارجية بقدر اعتماده على الثقة بالنفس.
- قد يكون الحظ مصادفة إلا أن النجاح رسالة.
- الأحمق ليس من يرتكب حماقة، بل الذي لا يعرف أن يخفيها.

أفكار كثيرة تتجول بيننا حول أساليب الخروج من الأزمة الاقتصادية التي يعيشها البلد.

معظم السوريين سواء كانوا مختصين أم من عامة الناس يعرفون أن الحرب هي المسؤول الأول عما نحن فيه، وأن الحرب فعلت فعلتها بموارد البلد ثم إن العقوبات فاقمت الكارثة وجعلت الأمور أكثر صعوبة.

لكن بالوقت نفسه ثمة من يعتقد أن القصة ليست مجرد عقوبات وحصار بل يوجد في الداخل فساد وسوء إدارة وأن هذا أصعب من كل آثار الحرب الأخرى.

بين الفريقين هناك قسم يجعل لكل من الأسباب الخارجية نسبة معينة تصغر أو تكبر ونسبة باقية للأسباب الداخلية. هنا لن أناقش مدى صوابية هذه التصنيفات بل أحاول بشكل أو بآخر أن أجيب معكم عن سؤال جوهري.

هل الحلول الاقتصادية في سورية داخلية؟! صيغة أوضح للسؤال هل تكفي الحلول الداخلية للخروج من الأزمة الاقتصادية التي يعاني منها معظم السوريين؟!

بكتير من الوضوح مواردنا الداخلية ليست كافية لنخرج من الضائقة الاقتصادية والتي تراكمت آثارها على مدى سنوات الحرب الطويلة.

لكن من الممكن العمل داخلياً لزيادة موارد الدولة ولعل من أكثر الأشياء التي يتم تجاهلها هي أملاك الدولة والتي لم ننجح في استثمارها بإدارة حكومية وكذلك لم ننجح بالتعاون مع القطاع الخاص وما زالت كلمة الخصخصة كلمة «مكروهة» في أديبات الاقتصاد السوري على الأقل نظرياً. ومن المهم أن يكون أحد أبواب زيادة موارد الدولة من استثمار الأملاك الكبيرة للقطاع العام والتي ينخرها الإهمال والهدر والفساد.

كلمة السر في الإصلاح الاقتصادي داخلياً يقوم على «الإنتاج» لكن لا يوجد لدينا خريطة طريق واضحة لزيادة الإنتاج وخاصة في الزراعة وفي المشروعات الصغيرة الصناعية والحرفية. وأموال

هكذا استقبلت نادين قدور عام ٢٠٢٣



الوطن

النجمة نادين قدور في أحدث جلسة تصوير بمناسبة قدوم العام الجديد، فظهرت بإطلالة ساحرة مستقبلية عام ٢٠٢٣ بضحة عارمة مبدية تفاؤلاً بما سيأتي، معلقة: «إن شاء الله تكون سنة خير على الجميع».

«سوبر ماركت» أيمن زيدان في الدار البيضاء

الوطن

تشارك مديرية المسارح والموسيقا بمسرحية «سوبر ماركت»، ضمن فعاليات الدورة الثالثة عشرة لمهرجان الهيئة العربية للمسرح الذي سيقام في الدار البيضاء بالمغرب العربي من ١٠ إلى ١٧ كانون الثاني ٢٠٢٣.

المسرحية من إخراج النجم القدير أيمن زيدان التي أعدها بالتعاون مع الكاتب محمود الجعفوري وقدمت على خشبة مسرح الحمراء بدمشق في أيلول عام ٢٠٢١. ويشترك فيها حازم زيدان، لمى بدور، قصي قدسية، سالي أحمد، حسام سلامة، خوشناف ظاظا.

الناس تنام في سن الثلاثين أقل

وكالات

اكتشف علماء كلية لندن الجامعية أن الإنسان في مرحلة البلوغ وفي الشيخوخة ينام فترة أقل مقارنة بمرحلة الطفولة.

وشارك في هذه الدراسة ١٨٧ ٧٣٠ شخصاً من ٦٣ دولة، شاركوا في لعبة Sea Hero Quest عبر الهاتف المحمول، التي تختبر القدرة على معرفة الاتجاهات وبالإضافة إلى ذلك أجابوا عن أسئلة متعلقة بالخصائص الديموغرافية وكذلك الخصائص العصبية بما فيها نوعية النوم. واتضح للباحثين، أن مدة النوم تنخفض خلال الفترة من بداية مرحلة البلوغ وحتى عمر ٣٣ عاماً. بعد ذلك تزداد حتى عمر ٥٣ عاماً، حيث بلغ متوسط نوم المشتركين ٧,٠١ ساعة في اليوم، والنساء ينامن ٧,٥ دقيقة أكثر من الرجال.

وظهر أن الذين أعمارهم دون التاسعة عشرة ينامون فترة أطول من الآخرين، ولكن بين عمر ٢٠ و٣٠ قصرت فترة نومهم وبعد ذلك استقرت. وكانت أقل فترة نوم بين عمر ٣٠ و٥٠ عاماً، وقد يكون هذا مرتبطاً برعاية الأطفال.

شاكيرا: الوقت سيداوي الجراح



وكالات

شاركت النجمة العالمية شاكيرا جمهورها رسالة تحدثت فيها عن الشفاء بعد انفصالها عن لاعب الكرة جيرارد بيكبي، موضحة أنها تتجه إلى العام ٢٠٢٣ بنظرة إيجابية. وكتبت: «على الرغم من أن جروحنا لا تزال مفتوحة في هذا العام الجديد، فإن الوقت سيداوي الجراح». وتابعت: «في خضم الحزن يمكننا الاستمرار في الحب، ولو تعرضنا للحياة، يجب أن نستمر بالوثوق بالآخرين. في مواجهة الأذى، استمر في تقييم نفسك، لأن هناك أناساً طبيين أكثر من الأشرار. قليلون يغادرون وكثيرون يبقون إلى جانبنا». واختتمت: «دموعنا ليست هدراً، إنها تسقي التربة حيث يولد المستقبل، وتجعلنا أكثر إنسانية. لذلك في خضم الحزن يمكننا أن نواصل في الحب».

قتلوه بالرصاص وقطعوا رأسه

وكالات

شهدت مصر جريمة ثار بشعة راح ضحيتها رجل في العقد الرابع من العمر. وفي التفاصيل، أقدم عدد من الأشخاص على قتل رجل بالرصاص وقطع رأسه ووضع بجانب جثته. وتبين أن الخلافات بين الطرفين كانت منذ ٤ سنوات عندما تسبب الضحية محمد في وفاة والدة المتهمين بعدما صدمها بسيارته أثناء قيادته بسرعة عالية، فتم ضبطه حينها وعوقب بالسجن لمدة ٣ سنوات. كما توصلت التحقيقات إلى أن المجني عليه وبعد انقضاء مدة العقوبة المحكوم عليه بها، خرج منذ عام من السجن، فقرصده أبناء السيدة المتوفية في الحادث، وما إن ظفروا به اليوم أطلقوا عليه أعيرة نارية ومثلوا بجثته وقطعوا رأسه.

٢٠٢٢ العام الأكثر حرارة منذ قرن

وكالات

أعلنت وكالة الأرصاد الجوية الوطنية في إسبانيا، أن عام ٢٠٢٢ كان أكثر الأعوام سخونة في البلاد. وقالت: كان عام ٢٠٢٢ أكثر الأعوام سخونة في إسبانيا منذ عام ١٩١٦ على الأقل، مشددة على أنها المرة الأولى التي يتجاوز فيها متوسط درجة الحرارة السنوية ١٥ درجة مئوية، ليصل إلى ١٥,٥ درجة. وأوضحت أنه للمرة الأولى شهدت البلاد الموسمين المتتاليين الأكثر سخونة في الصيف والخريف. وتعرضت إسبانيا وجزء من أوروبا في عام ٢٠٢٢ للعديد من موجات الحرارة الحارقة خلال الصيف، اندلعت جراء حرائق لا مثيل لها، وارتفع عدد الوفيات، ومستوى الجفاف.

أطعمة لتقليل الشعور بالآكتئاب الموسمي

وكالات

يمكن أن تؤثر الفصول المتغيرة في أجسامنا وعقولنا بطرق تشعرنا بأنها خارجة عن سيطرتنا.

ومن المعروف أننا نعتمد على ساعتنا البيولوجية لتنظيم مزاجنا، ويمكن لأشعة الشمس الأقل، بشكل عام، أن تلغي هذا الإيقاع الطبيعي. وبالنسبة للبعض يمكن أن يؤدي ذلك إلى شكل من أشكال الاكتئاب يسمى «الاضطراب العاطفي الموسمي».

ولكن وفقاً لاختصاصية التغذية ناتالي أولسن، فإن بعض الإضافات إلى نظامنا الغذائي، يمكن أن تساعدنا على الشعور بالتحسن خلال الأيام الأقصر والأبرد والأكثر قتامة.

وقالت: إن تناول الأطعمة الغنية بأحماض «أوميغا ٣» الدهنية، مثل الأسماك والمكسرات وكذلك الأطعمة الغنية بالألياف، يمكن أن يساعد في تقليل الالتهابات في الجسم ويساعدنا على الشعور بالتحسن بشكل عام.

وأضافت: إن الأطعمة الغنية بالألياف، مثل الفول والشوفان، يمكن أن توفر خصائص رائعة مضادة للالتهابات. وأكدت أنه يجب أن نولي اهتماماً خاصاً بالسكر المضاف مع تغير الفصول، لأنه يمكن أن يؤدي إلى تحطم نسبة السكر في الدم إضافة إلى زيادة الالتهابات في الجسم.

وشرحت أن ١٥ غراماً من السكر المضاف سيؤدي إلى ارتفاع نسبة السكر في الدم ويسبب التهاباً بأكثر من ١٥ غراماً من السكر الموجود في الفاكهة.

وقالت: إن الفاكهة تحتوي أيضاً على فيتامينات ومعادن وألياف، ما يجعلها أفضل بكثير بالنسبة لك من الأطعمة التي تحتوي على سكر مضاف في الغالب. وأفادت بأن معظم الذين يتناولون اللحوم عادة ما يحصلون على ما يكفي من البروتين يومياً. وقالت إن المشكلة تأتي عندما يأكل الناس في الغالب لحوماً مصنعة ومرتبعة الدهون.

وقالت: إن اللحوم التي تحتوي على نسبة عالية من الدهون المشبعة والهرمونات والمضادات الحيوية، يمكن أن تسبب أيضاً التهاباً بجميع أنحاء الجسم وتؤثر في مزاجك.