



من دفتر الوطن

كن واقعاً...

عبد الفتاح العوض

هرقليس يقول الحرب هي «أم جميع الأشياء» فهي تجعل من بعضهم آلة ومن آخرين بيداء. تحدث الغرب عندما تتمسّط السياسة، وتُطوي صوت الدافع عندما يسكن السياسيون. لكن في ذات الوقت فإن غاية أي حرب تتحقق أهداف سياسية. المبدأ العام أن الدول تتجه للحروب عندما تفشل السياسة في تحقيق أهدافها. لكن إذا قتلت بالحرب وفشلت في تحقيق الهدف فإن العودة السياسية لتحقيق الهدف ذاته هو منتهي الغباء والخطأ.

أقول ذلك حول عودة الحديث عن تحني الرئيس ولست هنا في وارد الحديث عن عدم أحقيّة أحد بتحديد اسم رئيس دوله أو رفض اسم آخر أو مسألة التدخل الخارجي وأساليده، وكل هذه المفاهيم التي يجد استدامتها في هذا الوقت رفاهية ذكورية. أنا أتحدث عن الواقعية السياسية.

بعد حرب أكثر من أربع سنوات ونصف السنة لم تنجح في إسقاط النظام، لا يمكن للأمر أن يقول إنك ستحصل على ذلك بالسياسة وتحت عنوان «حل سياسي». لذلك يانغ الغرب يدرك هذه الحقيقة.

في أبيات السياسة أن الحرب هي فين «استخدام القوة للوصول إلى أهداف سياسية» قبل ذلك يكتبه يقول أرسطليو في كتابه «السياسة» إن الحرب هي فين وبهارة السيطرة والتسلل.

إذا مادام الساسة الغربيون يدركون هذه الحقيقة، فلماذا إذا إعادة إثارة هذه القضية من جديد رغم التبدلات الواضحة في الوجهة الغربية حول مستقبل سوريا السياسي والتي أعلنت إشارات قوية على أن الرئيس جزء من الحل؟ الإجابة عن هذا السؤال تقضي هنا الانتهاء إلى أن تصريحات السياسيين عادة لا تكون حقيقة ودفتها في غالب الأحيان الحصول على تنازلات من خلال رفع سقف الطالب والمطالب، لكن الذي أراه هنا في هذه النبرة من الخطاب ليس ببساطة إلا تعبر عن عدم رغبة ولا جدية الغرب في المشاركة في حل الأزمة السورية. بل هو تمويه على أي حل...

وزير الخارجية قالها بيايجاز... ما لم تصلوا عليه بالحرب فإن تصلوا عليه بالسياسة.

الحرب صراع سياسي.. وما زالتنا مع كل الأسف ضمن هذا الصراع بل إننا في «عن المواقف» والتناقل في مثل هذه الحالات ليس إلا وجهة جيلية للمقدّرة! كما فإن التغيير الجديد هو دخول القوات الجوية الروسية في الحرب على الإرهاب.

ولا أستغرب موقفاً كهذا من الدول الغربية، لكن ما استغربه ما تحدث به بعض السوريين عن اختياره تسللاً وغير ذلك من الأوصاف وهم الذين «فوجئوا» بقصد المطالبات الإسرائيلية لواقع سوريا، وهم الذين قدموا دعوات للقوات الأميركيّة للتخلص.

الانقسام السياسي في هذه القضايا ليس إلا جزءاً من الانقسام في الشخصية العربية أو الشرقيّة عموماً.

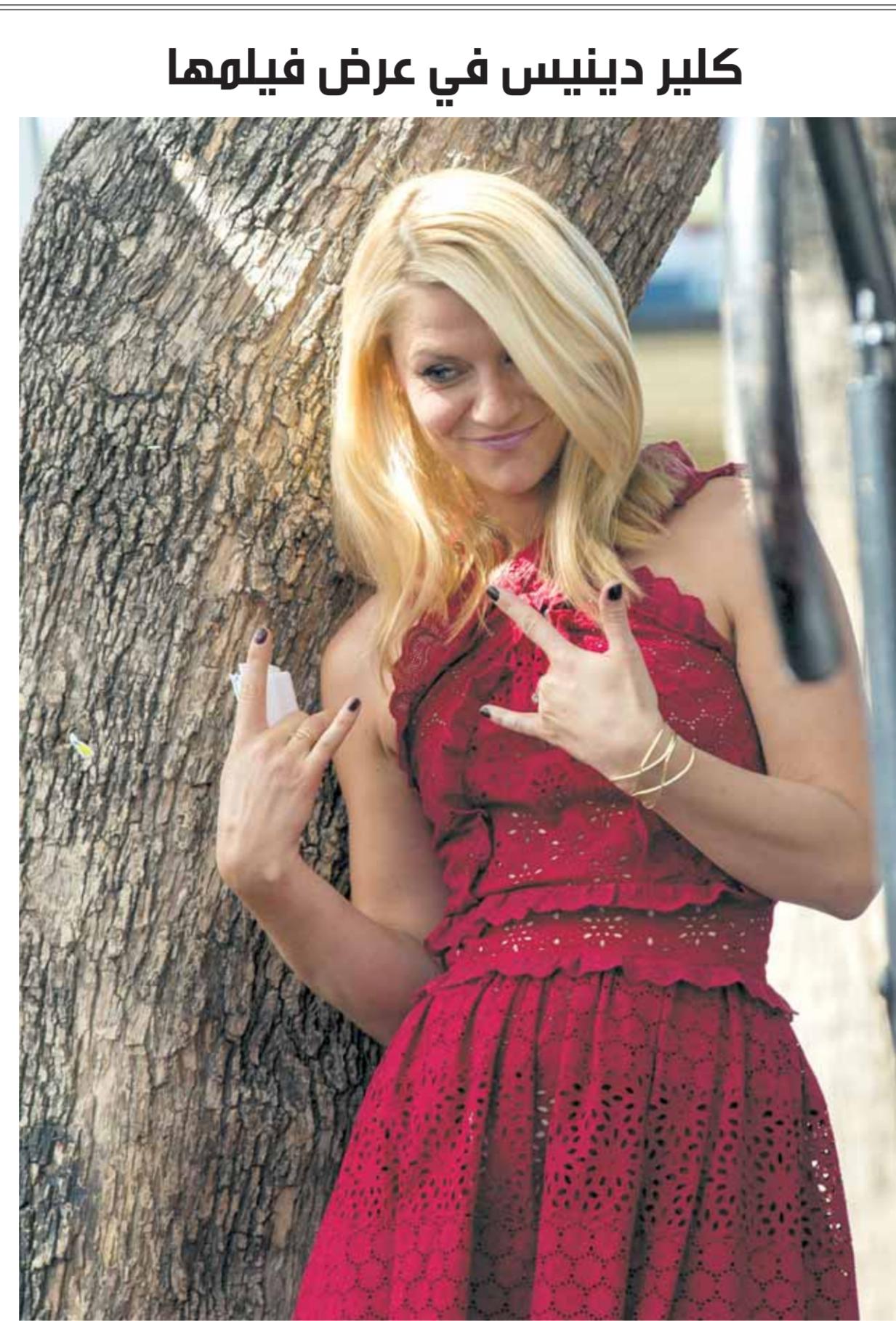
فالرجل من له شخصية في بيته، وأخرى في عمله، وثالثة مع أصدقائه، واحدة لا يعلها إلا الله.

وهذه المواقف من بعض السوريين التي لا تضع معياراً واحداً لقياس ردود أفعالها على القضايا الوطنية عبر عن انقسام الشخصية... أو حتى تشظي الشخصية.

الحرب تصبح عاملة فقط عندما تكون ضرورية. لكنها تبقى حرباً بكل مأساتها.

أقوال:

- غالبة الحرب هي السلام.
- الحرب هي أن تلتهم الأرض لحوم البشر.
- نتيجة الحروب خلق للخصوص وتنمية السلام قائم.
- الحب هو كالحر من الأسهل أن تشعلاه ومن الصعب أن تخمداه.
- المثلة الأمريكية كلير دينيس قبل عرض فيلمها «Hollywood Walk of Fame» الذي يعرض في لوس أنجلوس في كاليفورنيا. (رويترز).



الممثلة الأمريكية كلير دينيس قبل عرض فيلمها «Hollywood Walk of Fame» الذي يعرض في لوس أنجلوس في كاليفورنيا. (رويترز).

كلير دينيس في عرض فيلمها

هذا ما قالته رويدا عطيه للشحورة



أحيط الفنانة رويدا عطيه حفلاً فناً في بوسطن بالولايات المتحدة الأميركيّة تحت عنوان « صباح الحلم الموسيقي» من تنظيم النادي اللبناني الأميركي. وكان هذا الحفل بمثابة تكريماً لراحتة الشحورة التي طالما كانت « وجه السعد» على عطية.

وبعد انتهاء الحفل، نشرت عطية صورة لها من الحفل وقالت: «ومعه جديده شحورتي، وبعد متن كل مرة كرمك بأعلي صورة، وبوعده الناس تتوقف من خلال صوتي، ليكون شباب للذاكرة تمرق أغانيك مثل نسمة الربع، بحب صباح».

القرفة تكافح الخمول والتعب

قالت خبيرة التغذية رينا الشيخ أن البارهارات ليست مكملات ذات أوان زاهية تضاف إلى أطباق الطعام لإكسابه تهفة ورائحة مميزة بل عناصر مفيدة للصحة تقوى المثابرة وتنمي من الأمراض.

ومن أبرز أنواع البارهارات القرفة التي تتمتع بمعقول منشط يساعد على مكافحة الخمول والتعب، وهي إثنية بايوفينول الذي يعتبر من أكثر مضادات الأكسدة فاعلية كما أن احتواها على زيت السنطيناميدبيهاد يساعد على تسهيل الأداء والتخفيف من ارتفاع ضغط الدم.

وتشير الشيخ وفقاً لبياناتها إلى أن القرفة تتعلّم على ضبط مستويات السكر بالدم وتعزّز قدرة الجسم على استخدام الأنسولين وتقوي دوره الدموي في الأوعية الدموية تحت الجلد وتساعد على مكافحة السيلوليت والتراكبات الدهنية تحت الجلد عن طريق حرقها.

والقرفة تساعد على إلقاء الداخلي لشجرة استوائية دائمة الخضرة استخدمها الإنسان منذ آلاف السنين لمعالجة الإسهال وأضطرابات الكلى والمشكلات الهرمونية.

اليوسفي يحول دون الإصابة بالبدانة

يرى العلماء أن فمه بادرة يتضمنها الليهبون اليوسفي (الأفندى) يسعها الحيلوية دون إصابة الماء ببدانة وحمايته من مرض تحصل الشوارى. وأجري باختصار في جامعة أوتاريو الغربية بكتناً تجاري على الفدان حيث جعلوها تأكل علماً جائعًا يحتوي نسبة كبيرة من الدهون والسكر، ما أدى إلى إصابة هذه الحيوانات البالدة وبمتلازمة الأبيض (خل في الاستقلاب أو التضليل الغذائي) بما في ذلك ارتفاع مستوى الكوليسترول والدوري غليسيرين (الدهون الثلاثية) في الدم وظهور كهيات كبيرة من الدهن في الكبد.

كما أعطيت مجموعة أخرى من الفئران ضمن ذاتها الضار المتلوّن بادة الدهن المذكور مادة «الدونبيتين» التي في أحد مكونات الملحون اليوسفي.

وقد بذلت جهوداً كبيرة في حرق الدهن الزائد. كما تسيطر على تنشيط الجينات المسؤولة عن إنتاج الدهن.

هل من الأفضل
أن تكون قصيراً
أم طويلاً؟



يعتبر الرجال والنساء من طوال القامة الأفواه حظاً في التبت من الصحة جيدة، ومستوى مميز من الذكاء، وشخصية قيادية، وهو كذلك الأفواه حظاً في الحصول على وظائف وكمب الملل، لحل الأمر يتعلق ببرطانا بين الطول وبين العطالة، أو بين العطالة وبين العطالة، وهذا صفتان مهمتان للقيادة.

وأجرى قسم «بي بي سي» فيوتشر» مسحًا للألة التي تشير إلى تأثير طول الإنسان أو قصره على حياته، حيث أثبتت الدراسات أن الرجال والنساء طوال القامة يعتبرون أكثر جاذبية بشكل عام، وبينت الدراسات أنه كلما زاد طولك، زاد لديك نسبة السعادة والاستمتاع بالحياة، لكن في الوقت ذاته يعتبر الأقصر قامة هم أقل عرضة للحوادث من طوال القامة وأثأر الجسم الأقصر يعني حياة أطول.

جميع هذه العوامل مجرد مقارنات بالطبع، هناك الكثير من الاستثناءات التي تكسر جميع القواعد، جميعنا نخضع لظروف ومواصفات بيولوجية متعددة ويعصب التبن بالفرقوقات بينها، لكن الأساس يشير إلى أن مجموعة من القرون قد عثروا على المعجان فبارروا بتقديمه بسلام من الجديد، قبل أن يودع بحدائق حيون «كورجيسيو» بجزيره جاما في إندونيسيا.

ريم نصري: ثلاثة أغاني جديدة وفيديو كليب

تغير رمأة أعقاب السجاد في الشارع

قررت بلدية باريس فرض غرامة على كل من يرمي عقب سيجارة في الشارع، تبلغ قيمتها ٦٨ يورو، وحسب الإحصائيات الرسمية يجمع عمال النظافة في فرنسا سنوياً ٣٥٠ طناً من أعقاب السجاد.

وافتقت البلدية إلى أن أعقاب السجاد، إضافة إلى تشويبتها منظر الشارع، تلوث البيئة لاحتواها مواد سامة تتربّس إلى المياه الجوفية.

قررت بلدية باريس فرض غرامة على كل من يرمي عقب سيجارة في الشارع، تبلغ قيمتها ٦٨ يورو، وحسب الإحصائيات الرسمية يجمع عمال النظافة في فرنسا سنوياً ٣٥٠ طناً من أعقاب السجاد.

وافتقت البلدية إلى أن أعقاب السجاد، إضافة إلى تشويبتها منظر الشارع، تلوث البيئة لاحتواها مواد سامة تتربّس إلى المياه الجوفية.

وافتقت البلدية إلى أن أعقاب السجاد، إضافة إلى تشويبتها منظر الشارع، تلوث البيئة لاحتواها مواد سامة تتربّس إلى المياه الجوفية.

وافتقت البلدية إلى أن أعقاب السجاد، إضافة إلى تشويبتها منظر الشارع، تلوث البيئة لاحتواها مواد سامة تتربّس إلى المياه الجوفية.

وافتقت البلدية إلى أن أعقاب السجاد، إضافة إلى تشويبتها منظر الشارع، تلوث البيئة لاحتواها مواد سامة تتربّس إلى المياه الجوفية.

وافتقت البلدية إلى أن أعقاب السجاد، إضافة إلى تشويبتها منظر الشارع، تلوث البيئة لاحتواها مواد سامة تتربّس إلى المياه الجوفية.

وافتقت البلدية إلى أن أعقاب السجاد، إضافة إلى تشويبتها منظر الشارع، تلوث البيئة لاحتواها مواد سامة تتربّس إلى المياه الجوفية.

وافتقت البلدية إلى أن أعقاب السجاد، إضافة إلى تشويبتها منظر الشارع، تلوث البيئة لاحتواها مواد سامة تتربّس إلى المياه الجوفية.

وافتقت البلدية إلى أن أعقاب السجاد، إضافة إلى تشويبتها منظر الشارع، تلوث البيئة لاحتواها مواد سامة تتربّس إلى المياه الجوفية.

وافتقت البلدية إلى أن أعقاب السجاد، إضافة إلى تشويبتها منظر الشارع، تلوث البيئة لاحتواها مواد سامة تتربّس إلى المياه الجوفية.

وافتقت البلدية إلى أن أعقاب السجاد، إضافة إلى تشويبتها منظر الشارع، تلوث البيئة لاحتواها مواد سامة تتربّس إلى المياه الجوفية.

وافتقت البلدية إلى أن أعقاب السجاد، إضافة إلى تشويبتها منظر الشارع، تلوث البيئة لاحتواها مواد سامة تتربّس إلى المياه الجوفية.

وافتقت البلدية إلى أن أعقاب السجاد، إضافة إلى تشويبتها منظر الشارع، تلوث البيئة لاحتواها مواد سامة تتربّس إلى المياه الجوفية.

وافتقت البلدية إلى أن أعقاب السجاد، إضافة إلى تشويبتها منظر الشارع، تلوث البيئة لاحتواها مواد سامة تتربّس إلى المياه الجوفية.

وافتقت البلدية إلى أن أعقاب السجاد، إضافة إلى تشويبتها منظر الشارع، تلوث البيئة لاحتواها مواد سامة تتربّس إلى المياه الجوفية.

وافتقت البلدية إلى أن أعقاب السجاد، إضافة إلى تشويبتها منظر الشارع، تلوث البيئة لاحتواها مواد سامة تتربّس إلى المياه الجوفية.

وافتقت البلدية إلى أن أعقاب السجاد، إضافة إلى تشويبتها منظر الشارع، تلوث البيئة لاحتواها مواد سامة تتربّس إلى المياه الجوفية.

وافتقت البلدية إلى أن أعقاب السجاد، إضافة إلى تشويبتها منظر الشارع، تلوث البيئة لاحتواها مواد سامة تتربّس إلى المياه الجوفية.

وافتقت البلدية إلى أن أعقاب السجاد، إضافة إلى تشويبتها منظر الشارع، تلوث البيئة لاحتواها مواد سامة تتربّس إلى المياه الجوفية.

وافتقت البلدية إلى أن أعقاب السجاد، إضافة إلى تشويبتها منظر الشارع، تلوث البيئة لاحتواها مواد سامة تتربّس إلى المياه الجوفية.

وافتقت البلدية إلى أن أعقاب السجاد، إضافة إلى تشويبتها منظر الشارع، تلوث البيئة لاحتواها مواد سامة تتربّس إلى المياه الجوفية.

وافتقت البلدية إلى أن أعقاب السجاد، إضافة إلى تشويبتها منظر الشارع، تلوث البيئة لاحتواها مواد سامة تتربّس إلى المياه الجوفية.

وافتقت البلدية إلى أن أعقاب السجاد، إضافة إلى تشويبتها منظر الشارع، تلوث البيئة لاحتواها مواد سامة تتربّس إلى المياه الجوفية.

وافتقت البلدية إلى أن أعقاب السجاد، إضافة إلى تشويبتها منظر الشارع، تلوث البيئة لاحتواها مواد سامة تتربّس إلى المياه الجوفية.

وافتقت البلدية إلى أن أعقاب السجاد، إضافة إلى تشويبتها منظر الشارع، تلوث البيئة لاحتواها مواد سامة تتربّس إلى المياه الجوفية.

وافتقت البلدية إلى أن أعقاب السجاد، إضافة إلى تشويبتها منظر الشارع، تلوث البيئة لاحتواها مواد سامة تتربّس إلى المياه الجوفية.

وافتقت البلدية إلى أن أعقاب السجاد، إضافة إلى تشويبتها منظر الشارع، تلوث البيئة لاحتواها مواد سامة تتربّس إلى المياه الجوفية.

وافتقت البلدية إلى أن أعقاب السجاد، إضافة إلى تشويبتها منظر الشارع، تلوث البيئة لاحتواها مواد سامة تتربّس إلى المياه الجوفية.

وافتقت البلدية إلى أن أعقاب السجاد، إضافة إلى تشويبتها منظر الشارع، تلوث البيئة لاحتواها مواد سامة تتربّس إلى المياه الجوفية.

وافتقت البلدية إلى أن أعقاب السجاد، إضافة إلى تشويبتها منظر الشارع، تلوث البيئة لاحتواها مواد سامة تتربّس إلى المياه الجوفية.

وافتقت البلدية إلى أن أعقاب السجاد، إضافة إلى تشويبتها منظر الشارع، تلوث البيئة لاحتواها مواد سامة تتربّس إلى المياه الجوفية.

وافتقت البلدية إلى أن أعقاب السجاد، إضافة إلى تشويبتها منظر الشارع، تلوث البيئة لاحتواها مواد سامة تتربّس إلى المياه الجوفية.

وافتقت البلدية إلى أن أعقاب السجاد، إضافة إلى تشويبتها منظر الشارع، تلوث البيئة لاحتواها مواد سامة تتربّس إلى المياه الجوفية.

وافتقت البلدية إلى أن أعقاب السجاد، إضافة إلى تشويبتها منظر الشارع، تلوث البيئة لاحتواها مواد سامة تتربّس إلى المياه الجوفية.

وافتقت البلدية إلى أن أعقاب السجاد، إضافة إلى تشويبتها منظر الشارع، تلوث البيئة لاحتواها مواد سامة تتربّس إلى المياه الجوفية.

وافتقت البلدية إلى أن أعقاب السجاد، إضافة إلى تشويبتها منظر الشارع، تلوث البيئة لاحتواها مواد سامة تتربّس إلى المياه الجوفية.

وافتقت البلدية إلى أن أعقاب السجاد، إضافة إلى تشويبتها منظر الشارع، تلوث البيئة لاحتواها مواد سامة تتربّس إلى المياه الجوفية.

وافتقت البلدية إلى أن أعقاب السجاد، إضافة إلى تشويبتها منظر الشارع، تلوث البيئة لاحتواها مواد سامة تتربّس إلى المياه الجوفية.

وافتقت البلدية إلى أن أعقاب السجاد، إضافة إلى تشويبتها منظر الشارع، تلوث البيئة لاحتواها مواد سامة تتربّس إلى المياه الجوفية.

وافتقت البلدية إلى أن أعقاب السجاد، إضافة إلى تشويبتها منظر الشارع، تلوث البيئة لاحتواها مواد سامة تتربّس إلى المياه الجوفية.

وافتقت البلدية إلى أن أعقاب السجاد، إضافة إلى تشويبتها منظر الشارع، تلوث البيئة لاحتواها مواد سامة تتربّس إلى المياه الجوفية.

وافتقت البلدية إلى أن أعقاب السجاد، إضافة إلى تشويبتها منظر الشارع، تلوث البيئة لاحتواها مواد سامة تتربّس إلى المياه الجوفية.

وافتقت البلدية إلى أن أعقاب السجاد، إضافة إلى تشويبتها منظر الشارع، تلوث البيئة لاحتواها مواد سامة تتربّس إلى المياه الجوفية.

وافتقت البلدية إلى أن أعقاب السجاد، إضافة إلى تشويبتها منظر الشارع، تلوث البيئة لاحتواها مواد سامة تتربّس إلى المياه الجوفية.