

الوطَن دفتر من

عبد الفتاح العوض

في السنوات الأخيرة قبل الأزمة تميزت سوريا بالمسلسلات السورية،  
أبطال الدراما السورية أصبحوا نجوماً في العالم العربي، ولم يجار أي من  
قطاعات المجتمع السوري قطاع الدراما السورية.

الأسماء التي اشتغلت في المسلسلات السورية تحولوا من ممثلي على  
الشاشة إلى ممثلي عن السوريين، وتم اختصار صورة السوريين في العالم  
العربي من خلال المسلسلات ونجوم الدراما.

الآن.. ما يحدث في جنيف دراما سورية بامتياز!!، المشهد في جنيف دراما  
مبكية، المثلون كثر.. عظامهم كومبارس والأبطال الحقيقيون خارج  
الاكابر لكن الجميع يعرفهم فهم نجوم الأزمة السورية.

الذين يذهبون للحوار يقدمون عادة كلمات وتعابير على الأقل «كلمات»  
تؤوي بالرغبة في الوصول إلى تناقص. على الأقل ثمة من يجب أن يخلق  
الأدلّ لكتبهم خلقوا وما زالوا يخلقون الألم.

ما يحدث في جنيف هو تسجيل نقاط دبلوماسية، بينما المأساة الحقيقة ما  
زالت في ذروتها يعياني منها الناس موتاً وجوعاً وهدماً وغير ذلك من فصول  
الحياة الصعبة التي يعيشها السوريون.

ثمة وجوه كثيرة في جنيف لا تشبهنا ومصالحها لا تتشابه مصالحنا.  
ثمة وجوه كثيرة في جنيف ذهبت بغية السياسة السياحية، تستمتع  
بكاميرات التلفزيون.. على حين يعيش السوريون واقعاً مراً ولسان حالهم  
يقول: انقووا من أجلانا!

نثمة فرق بين الدراما السورية على الشاشات وبراما جنيف السياسية.. أن مع الدراما السورية تعاطف الناس معنا وأحبونا وتابعونا بشغف. وبينما في دراما جنيف.. منهم ما هو شامت، ومنهم ما هو حاقد وحاسد، وإن كانوا في دراما سوريا تابعونا بشغف في حين مع دراما جنيف يتابعوننا بقرف.

ولعل تكرار أجزاء المسلسلات السورية التي وصل بعضها إلى أكثر من ١٠ أجزاء مثل بقعة ضوء وباب الحارة، فإن محاديث جنيف وصلت الآن إلى باب حارة جنيف ٢ وما يلوح بالأفق أتنا أمام مسلسل طويل وملم!

نثمة مقارقة.. أتنا في المسلسلات السورية لدينا كاتب سوري ومخرج سوري والقضايا السورية والمأثورون سوريون.

في دراما جنيف.. فقط وفقط المليئون سوريون ومعظمهم كومبارس !!

لـو أراد أي من متابعة الشأن العام وأن يضع قائمة تضم رجال الدولة الذين يمثلون فعلاً قيمة وموقع رجال الدولة فمن يستغرق ذلك وقتاً طويلاً قبل أن يصيغه اليأس ويتوقف عن التقريب... طبعاً ليس كل مسؤول ومهم علا مكانة الوظيفي يستحق أن يحمل صفة رجل الدولة.

ولعل هذه الأزمة قضحت فقرنا من نوعية هؤلاء الرجال الذين خلت منهم حياتنا العامة سواء السياسية أو غيرها.... ومرد ذلك أساساً لأن الحياة السياسية الفقيرة لا يمكن أن تنتج غنى في إظهار نماذج من الكفاءات السورية في السياسة.

البعض يظن أن رجال الدولة يولدون بالفطرة رجال دولة..... ولست مني بريء ذلك، بل يجب أن نعمل على إنجاز بيئة لانضاج طبقة من رجالات الدولة بالتأهيل، والتعليم، وخلق البيئة المناسبة.

ال المعارضة تعارض المعارض !!  
من كوميديا المعارضات السورية أنها هي نفسها تعارض بعضها بعضاً.  
وكان الأمر يبدو مثاليّاً لو أنها تتحدث عن بعضها كما لو أنها أفكار  
سياسيّة تتناطح ومسحوم لها بالبقاء في الحلبة.  
لكن إن المعارضة وأتحد هنا عن وفд الرياض فإنه يقول لا معارض غير  
«الرياض» !!  
تكمّل الكوميديا ونحن نرى في جنيف أسماء وجهها السلطة وقفها من  
المعارضة أو العكس !!  
مسكين هذا الشعب !!

قول: الفقير الجائع لا يكاد يفهم الحقيقة إلا على شكل رغيف.

الحلال السنوي لفندق سفير حمص



**تناول الألياف يقلل فرص الإصابة بالسرطان**

ولم تتمكن عدة دراسات سابقة من كشف وجود علاقة بين الألياف وتراجع خطر الإصابة بسرطان الثدي سوى في العام الماضي فقط، حيث رأى عدد قليل إمكانية وجود تأثير إيجابي لهذه الألياف على تراجع خطر سرطان الثدي.

وأكّد الباحثون أن النتائج التي تم التوصل إليها تعد بدليلاً إضافياً على الدور الذي تلعبه الألياف في وقاية النساء من الأمراض الخطرة والأورام. وتنسّد النتائج الجديدة إلى أكثر من ٤٠٠٠ حالة في الولايات المتحدة كان أغلبها في المرحلة العمرية بين ٣٠ إلى ٤٠ عاماً عند بدء الدراسة ليتم تحليل دراسة الأنماط الغذائية التي اتبعت على مدى عشرين عاماً.

وأشارت المتابعة إلى أن النساء اللاتي نجحن في استهلاك كميات وفيرة من الألياف الطبيعية تراجعت بينهن بصورة ملحوظة بنسبة بلغت ١٩٪ من فرص الإصابة بسرطان الثدي مقارنة بالنساء اللاتي لم يستهلكن هذه العناصر الغذائية المهمة.

وصلت دراسة طبية أميركية إلى الفتيات اللاتي يحرصن على إكثار من تناول الألياف الطبيعية وجباتها الغذائية تتراجع بينهن خاطر الإصابة بسرطان الثدي في قت لاحق من الحياة.

اشارت الدراسة إلى أن الحرص على تناول الألياف الطبيعية خاصة الخضروات والفاكهه البقوف والحبوب الكاملة في مرحلة مرآة بين الفتيات يخفي المزيد من الأدلة على أهميتها وفعاليتها في وقاية من المرض.

للسفر فمأoid عظيمة الحكم أبدى لها

أسباب مختلفة قد تدفع الناس للسفر من مكان إلى آخر؛ فمنهم من يسافر للعمل، وأخرون يسافرون للدراسة، وثمة من يسافر في إجازة لاكتشاف أماكن جديدة، والتعرف على ثقافات مختلفة تساعدهم إلى تطوير مداركهم، وزيادة خبراتهم في الحياة، وخوض تجربة مميزة تضيف الكثير على شخصياتهم، وتساهم في كسر روتين الحياة التي يعيشونها.

ورغم الصعوبات التي قد يواجهها البعض عند السفر، وخوفهم من خوض غمار المجهول، وعرضهم لمواقيف غير متوقعة قد تزيد من توترهم وقلقهم، إلا أن السفر لفترة قصيرة من أجل الحصول على إجازة من متاعب العمل يقلل من الضغط، حيث إن العطلة طريقة فعالة لاستعادة الشباب وتقليل مستويات الضغط. ومع أن البقاء في المنزل قد يكون من الأمور التي تساعد المرء على قضاء وقت جيد مع أهله وعائلته، إلا أن السفر بريشه من عمله اليومي و يجعله يضع مسؤولياته اليومية جانبًا ويركز على نفسه لبعض الوقت وينسى متاعبه ومشاكله. وحين يرجع لبيته وعمله سيشعر بنشاط كبير، ليقبل على العمل بكل حساسة ونشاط.

وخلال السفر تتعرف على العديد من الأشخاص من بيئات مختلفة، وثقافات متنوعة، تساهم في توسيع وجهة نظرنا؛ فالتعرف على عادات الشعوب وتقاليدهم، وطرق معيشتهم التي قد تختلف عننا، يمكننا منظراً جديداً عن الحياة، ويمكن أن يساعدنا على تغيير بعض عاداتنا، أو اعتماد عادات جديدة تجعل حياتنا أفضل. كما أن التعرف على مأكولات من ثقافات الشعوب الأخرى، تبني مواهبنا بأطباق جديدة بعيدة عما نتناوله في العادة.

عندما نسافر في إجازة فإننا نشعر بحرية غير مسبوقة، ونفغ أموراً لا نقوم بها عادةً، حيث يمنحك السفر الشعور بالحرية، والانتقال من مكان إلى آخر، واستنشاق الهواء النقي، والإقام على مغامرات مثيرة، وتجارب فريدة من نوعها قد لا تذكر فيها عندما تكون في بلدنا، كما يساعدنا على تحقيق حلمنا بزيارة العديد من الأماكن

الرائعة والمعالم السياحية البارزة حول العالم، لمن منح أنسنا فرصة الخروج من منطقة العمل الروتيني وتجربة شيء مختلف. يخلق السفر مع الأصدقاء أو العائلة ذكريات تستمر مدى الحياة، وهذه الذكريات قد تكون حافزاً على الاستمرار في حياتنا بشكل أفضل؛ فعندما يمر الإنسان بأوقات من الضيق أو الضغوط، يمكنه استرجاع ذكريات سفره إلى مكان ما وتذكر تجربته الرائعة فيه. كما أن التقاط الصور عند السفر أمر مهم لأنه يجدد الذكريات السعيدة والممتعة للنفس، فعندما تتضخّف صورنا خلال العطلات التي أمضيناها في أماكن متعددة، فإننا نشعر بسعادة غامرة تنتعش إيجاباً على صحتنا النفسية.

ويساعدنا السفر على أن نصبح صبورين، فقد يتطلب السفر مثنا الكثير من الانتظار؛ فربما سننتظر الدور في المطار، أو في المواصلات، أو في المطاعم، وغيره، لذلك علينا أن نتعامل مع الانتظار بصبر، حيث إن بعض المواقف التي تمر بنا خلال السفر تعلمنا الصبر والهدوء ومواجهة العاقل، والمشاكل بحكمة وروية.

نادین نجیم: اکابر علی نفسی



برت الفنانة اللبنانيّة نادين نجيب أنّها تُطّور نفسها دائمًا من خلال تركيزها على التفاصيل والأشخاص المحيطين بها. ثابتت أنها لا تحتمل رؤية نفسها تخطي وأنّها تغار جدًا على عملها أكثر من اللزوم، ابّر على نفسها وتحتمل ساعات التصوير الطويلة وتجلب الإيجابية معها على ع التصوير وتبتعد عن كل ما هو سلبي.

تبّرت أن ظهورها المستمر على الشاشة لا يؤثّر في مسیرتها الفنية ولا يحرق بها ولا تعتبر أن ذلك مبالغ فيه، فإن تقدّم في الستة عماً أو عدين فهو أمر طبيعي.

# الموت الرحيم لأسرع حيوان في العالم

أوردت وسائل الإعلام في ولاية أوهايو أن إدارة حديقة الحيوان في مدينة سينسيناتي نفذت الموت الرحيم بأنشى فهود شهرة تلقب بـ«سارا» واعتبرت أسرع حيوان من هذا النوع في العالم. ولفت وكالة «تايس» إلى أن إدارة حديقة الحيوانات اضطررت إلى اتخاذ هذا القرار نظراً لتردي الحالة الصحية لأنشى الفهد هذه التي بلغ عمرها العام الماضي ١٥ عاماً، وكانت «سارا» تعاني أمراضاً خطيرة في السنوات الماضية فأصبحت إماتتها إماتة رحيمة وهي الطريقة الوحيدة المعقولة. إنسانياً ليقاف أمامها. وأشارت الوكالة إلى أن مجلة «نيشنل جيوجرافيك» منحت «سارا» لقب أسرع حيوان ثبّي في العالم عام ٢٠١٢ عندما قطعت مسافة ١٠٠ متر في أثنتاء تمثيلها ملاحة فريسة خلال ٥,٩٥ ثوان، ما يعني أنها حققت سرعة مقدارها ٩٨,٢ كيلومتراً في الساعة.