



من دفتر الوطن

نصف الكأس!!

عصام داري

لاحظت أن معظم السوريين ينظرون إلى نصف الكأس الفارغ ولا يعطون النصف المملأ أدنى التفاتة، مع أن هذا النصف مملأ بالفعل، وهذا الأمر في علم النفس يؤدي إلى الكثير من الأمراض منها الكآبة والحزن والتوحد وغير ذلك! وكما نتجنب الأمراض النفسية تعالوا معي للتعرف على موجودات الكأس المملأ وكيفية الإفادة من كل شيء جميل في حياتنا ونحن لا نلاحظه!

تخالجني اليوم مشاعر الطمأنينة والأمان على الرغم من كل ما يحيط بي شخصياً، وبنا جميعاً، من مشاكل لا حصر لها، ربما لأنني بدأت نهاري بالاستماع إلى أغنية المطربة المصرية الجميلة التي تقول فيها: ماضقت إلا ما فرجت دي مايتفضلش علي حالها وزي ماحلوة وقت الفرح لازم ف زعلها نقبلها نعم، لقد ضاقت كثيراً على السوريين الذين عانوا من الإرهاب والحصار والعقوبات والاحتلالات الملوثة من الشمال والشرق والجنوب، لكننا نعني مع ياسمين علي (ما ضاقت إلا ما فرجت) وبالمنااسبة يقول المثل (الصبر مفتاح الفرج) وهل هناك صبر أكثر وأكبر من صبر السوريين على بلواهم ومشاكلهم ومعاناتهم التي طالت وتطاوت؟

وقبل أن أنهي سبب مشاعر الطمأنينة والسلام التي احتلنتني منذ الصباح عندما استمعت إلى أغنية (ما ضاقت إلا ما فرجت) يجب علي الإشارة إلى مقطع من الأغنية يجعلنا ننظر إلى النصف المملأ من الكأس، إذ تقول كلمات الأغنية: (والحمد لله دي أكثر كلمة بتريح ويتطنن قلوب الناس)

في نصف الكأس المملأ أجد رغيث خبز يكفيني ليوم كامل، مع أي شيء موجود في البراد أو حتى في (التملية) هل تتذكرون التلمية اليوم عندما لم تكن تعرف شيئاً اسمه البراد إلا من وسائل الإعلام؟

الأوضاع الراهنة التي ستمر ويأتي بعدها الفرج، في هذه الأوضاع نجد أنفسنا مضطرين لنشد الأزيمة على البطون كي نسهم في تجاوز الألم والفاقة والجوع، لكن علينا أن نرى غيرنا يشد الأزيمة أيضاً!

المواطن يشد الأزيمة منذ سنوات، فلماذا لا تشد الحكومة أزمته وبدلاً من وجود ثلاثين وزيراً أو أكثر لماذا لا تكفي خمسة عشر وزيراً ونوفر سيارات وبنزين وبدلات ومصروفات لا معنى لها؟

نحتاج إلى وزارة للخارجية، فالديبلوماسية سلاحنا الدبلوماسي الريف للجانب العسكري، وإلى جانب الدفاع والخارجية نحتاج إلى وزارة واحدة للنقط والموارد الباطنية بما فيها المياه الجوفية والسطحية، ووزارة للزراعة وأخرى للصناعة ووزارة للرياضة والشباب، والشؤون الاجتماعية والعمل.

ويمكن الجمع بين وزارتي الثقافة والسياحة لتصبح وزارة واحدة كما كان ذلك سابقاً وكانت تلك الوزارة تسمى (وزارة السياحة والثقافة والإرشاد القومي) والأمر نفسه ينطبق على وزارتي التربية والتعليم العالي لتصبح (وزارة التربية والتعليم) والاستغناء عن الوزارات بلا حقيبة، وبذلك نوفر العديد من الحقايق بحيث توزع تلك الحقايق على تلاميذ المدارس الفقراء!

تصوروا كم سيكون حجم توفير في المكاتب والسيارات للوزراء والمدراء وزوجاتهم وأولادهم وأقاربهم وجيرانهم، وكم سوف نوفر من مادة البنزين في حال اعتمادنا على وزارة صغيرة العدد كبيرة الإنتاجية؟ قد يكون ما أطلب به حلاً من أحلام اليقظة، لكنه حلم قابل للتحقق فيما إذا كنا نريد الخروج من الأزمة بأقل الخسائر الممكنة.

وأنا أرى فيما طرحته أنفأ النصف المملأ من الكأس، وربما هو نصف الحل، والنصف الآخر هو الغناء مع ياسمين علي: ساعات الشدة لما تزيد.. بتعلمت دروس منها.. هل تعلمت دروساً إضافية في سنوات الجمر والنار؟

ديمة قندلفت في ظهور أنيق



الوطن

المثلة السورية النجمة ديمة قندلفت في أحدث إطلالاتها عبر إحدى القنوات التلفزيونية العربية في ظهور أنيق.

وفاة الشاعر مروان خاطر



الوطن

توفي الشاعر السوري المعروف مروان لطوف خاطر. وهو شاعر من مواليد البوكمال، دير الزور ١٩٤٣، درس في البوكمال والحسكة، وحصل على شهادة دارالمعلمين في الحسكة، عمل في التدريس وأعيد لليمن مدرساً حتى عام ١٩٨١، عمل في الإذاعة معداً ومذيعاً وقارئاً للنصوص. وله مجموعات شعرية عديدة، وصدرت له مختارات عن الهيئة السورية العامة للكتاب.

الصمت مهم جداً

وكالات

من المعروف أن الضجيج يمكن أن يؤثر سلباً في الصحة، إذ يسبب الانفعال العصبي في الكثير من الأحيان، كما من الممكن أن يؤدي إلى التوتر وإلى اضطرابات النوم وإلى ضعف التركيز والقدرات المعرفية.

أما الصمت فيساعد الدماغ على الخلود إلى الراحة، كما أنه يحفز القدرة على التفكير بوضوح ويزوده بالطاقة. كذلك يعتبر الصمت نوعاً من أنواع التأمل، فهو يساعد على الاستماع إلى الذات وعلى تهدئة نبضات القلب المتسارعة وإبطاء عملية التنفس والحد من الشعور بالتوتر.

ومن الممكن أن يؤدي الصمت إلى تعزيز القدرة على معرفة أسباب الانزعاج في بعض الأحيان والتخلص منها. ولهذا السبب من المهم جداً الذهاب إلى مكان هادئ والبقاء فيه لبعض الوقت بين الحين والآخر. فالصمت يشكل جزءاً من العلاج لبعض الأشخاص الذين يعانون القلق بسبب أحداث المجتمع وكذلك الأرق.

إذاً من المفيد مثلاً المشي في الطبيعة بعيداً عن ضجيج المدن بين الحين والآخر أو الذهاب إلى الشاطئ والاستماع فقط إلى أصوات الموج.

قتلت ابنها بالمخدرات

وكالات

تواجه أشلي ماركس اتهاماً بإعطاء طفلها مزيجاً من المخدرات والأدوية، من دون وصفة طبية، أدى إلى وفاته، من أجل أن تحصل على ١٠٠ ألف دولار من التأمين.

وأعطت الأم خليطاً من المواد المخدرة وغيرها إلى الابن، على حين رفضت الابنة تناوله، ولم يمر وقت طويل حتى فارق الطفل الحياة.

ومن بين هذه المواد الكوكايين ومادة الميتامفيتامين المنشطة التي تعطي الشعور بالنشوة.

وأظهر تشريح الجثة أن الطفل توفي نتيجة وجود مواد مخدرة وأخرى أدوية، تستوجب وصفة طبية في جسد الطفل.

وقال مدعون عامون في ولاية تكساس الأميركية إن الأم أرادت الحصول على مبالغ تتيجها وثبقتا التأمين الخاصة بحياة ابنها، ويبلغ مجموعهما ١٠٠ ألف دولار أميركي.

ريجيم الفواكه الحمراء السريع

وكالات

من الممكن خسارة الوزن الزائد على المدى الطويل من خلال اتباع برنامج غذائي صحي لا يحتوي على الدهون الضارة والسكريات، ومن خلال ممارسة التمارين الرياضية بانتظام.

كذلك من الممكن تسريع هذه العملية باتباع برنامج ريجيم مؤقت يساهم في حرق الدهون بسرعة.

ولهذه الغاية من المفيد اللجوء إلى ريجيم الفواكه الحمراء، أي تناول الفاكهة ذات اللون الأحمر فقط لمدة ٢٤ ساعة.

وأشارت دراسات حديثة إلى أن هذه الفواكه تساعد على خسارة الوزن لأنها تخلص الجسم من السموم. كما أنها تحتوي على نسبة مرتفعة من الفيتامينات وخصوصاً A و C والأملاح المعدنية والمعادن، فضلاً عن مضادات الأكسدة.

ولهذا ينصح بتناول الفراولة والتوت والكرز والتوت البري وغيرها. ويشار إلى أن كل ١٠٠ غرام منها يمكن أن يوفر للجسم بين ٣٠ و ٥٠ سرعة حرارية. ويستثنى من هذه القاعدة الكرز الذي يؤمن في الكمية نفسها ٦٨ سرعة حرارية.

ورغم هذه الفوائد، من الأفضل عدم تطبيق هذا الريجيم لأكثر من يوم واحد منعاً لحدوث أي نقص في المغذيات الأساسية.

نيللي كريم تفقد الذاكرة



الوطن

وفاجات الأخيرة جمهورها بشخصيتها في العمل، حيث تظهر بشخصية «سلمي» وهي فتاة من مشاهير «تيك توك»، حيث تتعرض لمحاولة قتل فاشلة، ويتم نقلها للمستشفى وهناك تفقد الذاكرة بشكل جزئي وتدور الشبهات حول زوجها.

طرحت الشركة المنتجة لمسلسل «ضد الكسر» البرومو الرسمي للعمل الذي يعرض في رمضان، وتلعب بطولته الفنانة المصرية نيللي كريم.

الأطعمة المصنعة قد

تسبب هذا المرض

وكالات

أظهرت دراسة حديثة في جامعة موناكو أن اتباع نظام غذائي غني بالأطعمة المصنعة يسبب متلازمة الأمعاء المتسربة، التي بدورها تزيد من خطر الإصابة بأمراض الكلى.

وكشفت النتائج أن بعض المركبات الكيميائية الضارة تقوم بتشغيل إشارات الخطر في الجسم ما يؤدي إلى استجابة التهابية وأمراض الكلى المزمنة.

ولفتت الدراسة إلى أن الأطعمة المصنعة تضر بصحة الإنسان وتسبب الكثير من الأمراض المزمنة، وأشارت إلى وجود ارتباط كبير بين استهلاك الأغذية المصنعة وخطر الوفاة لجميع الأسباب، وكذلك الإصابة بمرض السكري، وارتفاع ضغط الدم، والسمنة، والسرطان، وأمراض الجهاز الهضمي، وغيرها من الأمراض التي تؤثر في الصحة بشكل كبير.

ونصحت الدراسة باستبدال تلك الأطعمة بأطعمة غنية بالألياف مثل الشوفان والرز المسلوق والفول والبقوليات مثل الفاصولياء السوداء والبازلاء والبطاطا المطبوخة.