



## من دفتر الوطن

### عرب.. بوك!

فراس عزيز ديب

صمت العالم عندما صممت مواقع التواصل الاجتماعي، حقيقة لا يجب التغاضي عنها مهما حاولنا المكابرة. أحجية غريبة كيف تمكنت هذه المواقع من التغلغل في حياتنا أما من يتحدث عن إدمانها فالمشكلة تبدو عنده لا بالمواقع. ربما هناك نظرة متباعدة لمفهوم وسائل التواصل الاجتماعي فهي في الغرب مثلاً أقرب للترفيه وليست منيراً ليشتم المواطن المسؤول بطريقة تسيء لمظلوميته عندما لا تأخذ الطرق القانونية، وليست ليتهم وزير ما وسائل إعلام وطنية ومواطنين مكلومين بالفبركة عندما لا تعجبه الحقيقة! لكن أياً كانت نظرتنا لهذه المواقع فدعونا لا نعتب أنفسنا بمحاولة فهم ما أصابها تقنياً ولنأخذ من القضية ما يفيدنا؛ أي لغة الأرقام.

في الولايات المتحدة هناك تجمع اسمه تجمع الشركات التريلونية، أي تلك التي تبلغ قيمتها السوقية أكثر من تريليون دولار لكل منها، وهو ما يعادل الميزانية السنوية للدول الغنية على ضفتي الخليج العربي مجتمعة. يضم هذا التجمع شركات كفيستوك ومايكروسوفت وأمازون وغيرها. تسهم هذه الشركات برفد الخزينة الأميركية سنوياً بمقدار يصل إلى ثلاثين بالمئة من قيمة الدخل، هل لنا أن نتخيل الرقم الذي يصل إلى الخزينة الأميركية من دون حفر بئر نفطي ولا حتى تنقيب عن غاز! هي شركات أنتجت العقول وأبدعها وإطلاق العنان للتفوق والتميز.

أغلبية هذه الشركات تعرضت للانتكاسة خلال هذا التوقف، إن كان عن طريق الخسائر بالقيمة السوقية كأمازون ومايكروسوفت، أو عن طريق الأرباح المباشرة وهي التي طالت بشكل قاس شركة فيسبوك.

لا أحد يعلم حتى الآن الرقم الأدق لهذه الخسائر على مستوى الأرباح، فالشركة التي أنهت عام ٢٠٢٠ بإيرادات قاربت ٨٥ مليار دولار، أي أكثر بقليل من موازنة الدولة المصرية للعام ٢٠١٩، خسرت في الساعات الست التي شملت الانقطاع ٥ بالمئة من قيمتها السوقية.

عندما تقرأ عزيزي المواطن العربي هذه الأرقام ألا ينتابك التساؤل: كم كانت خسائرنا لو كنا نتحدث عن «عرب.. بوك» لا فيسبوك! لكن قبل أن تغرق في أحلامك عليك أن تتذكر فيما لو كان لدينا «عرب.. بوك» هل كان القائمون على الموقع سيجرؤون على حظر صفحة مسؤول مهم؟!

في الخلاصة: توقفت وسائل التواصل لساعات اهتز العالم، ترى لماذا لم يهتز هذا العالم والزمن لدينا كمواطنين عرب متوقف منذ مزقنا أنفسنا بأنفسنا؟ لا تدعوا حدث انقطاع مواقع التواصل الاجتماعي يقف عند نقاط لا طائل منها، القضية ليست بخسارة صفحة فيسبوكية ولا بضياح الذكريات مع الأهل والأحبة اليس هناك إلا هذه الذكريات؟ القضية ليست بعبارة «ارتحنا من عبء هذا التواصل الوهمي»، على أساس أن واقعنا مفعم بالمشاعر العبيقة! هل حقاً هناك من لا يزال يعتقد أن الشخص الذي يكسب المليارات في السنة المالية يجهد ليل نهار ليتأمر عليه؟! قبل أن تفكروا كيف يتأمر علينا هذا وذاك فكروا كم تأمرنا على أنفسنا عندما اقتنعنا بأن كل علاقتنا هي من الآخر، أو عندما نفتح التلفاز لنشاهد من يحاضر بنا بقرب انهيار الاقتصاد الأميركي! دعمك من كل هذه الترهات وانظروا للمستقبل واعتمدوا فقط لغة الرقم.. وحده الرقم لا يتهمكم بالتأمر، ولا بوهن عزيمة الأمة.

## محمد خير الجراح في «إكسبو دبي»



الوطن

النجم السوري محمد خير الجراح خلال حضوره حفل افتتاح الجناح السوري في معرض «إكسبو ٢٠٢٠ دبي» في الإمارات العربية المتحدة بمشاركة الكثير من النجوم والمشاهير. وتأتي مشاركة سورية تحت شعار «معاً المستقبل لنا» لتعكس صورة التاريخ والثقافة والفنون والاقتصاد السوري، حيث سيتم التركيز فيها بشكل أساسي على تقديم سورية كعنصر فاعل ومؤثر في تاريخ وثقافة وفنون واقتصاد العالم.

## هذا ما يحصل عند الإفراط في تناول الفواكه

وكالات

حذرت طبيبة الغدد الصم زوكرا بافلوفا من الإفراط خلال تناول الفواكه، حيث يمكن أن يسبب العديد من المشاكل الصحية التي تؤثر في وظيفة الكبد.

وأوضحت أن الفواكه مصدر غني لأنواع مختلفة من السكريات مثل، الفركتوز والغلوكوز، ويتم معالجة السكر وتحويله إلى طاقة في الجسم تحت تأثير الأنسولين، ويقوم الجسم بصرف الطاقة والتخلص منها عن طريق النشاط البدني والرياضة، بينما يتحول الباقي منها إلى دهون تتراكم في الجسم وعلى الأعضاء الداخلية للجسم، وبالتالي فإن الإفراط بتناول الفواكه ينتج عنه الكثير من السكريات والطاقة التي تتحول إلى دهون تتراكم وتسبب السمنة العامة للجسم وسمنة الأعضاء المفردة، خاصة أن بروتينات الكبد تقوم بامتصاص الفركتوز بفاعلية عالية.

ونصحت باعتبار الفواكه كوجبة سكريات عالية السعرات الحرارية وليس كوجبة خفيفة، والاعتدال بتناولها إضافة إلى وجوب ترافق السكريات مع العناصر التي تؤخر امتصاص السكر مثل الدهون الصحية والبروتين.

## خطر انخفاض

## الهيموغلوبين في الدم

وكالات

أوضح الطبيب الروسي ألكسندر مياسنكوف أن انخفاض محتوى الهيموغلوبين في الدم يشكل خطراً على الصحة.

وقال: إن انخفاض مستوى الهيموغلوبين يؤدي إلى التعب السريع، وزيادة تساقط الشعر أمر ممكن أيضاً.

وأضاف: إن هذه المشكلة تتعلق أساساً بالجنس اللطيف. وعلى الرغم من خضوعهن لدراسات مختلفة واجتياز الاختبارات، إلا أن أسباب انخفاض الهيموغلوبين غالباً ما تظل غير معروفة.

كما لفت الانتباه أيضاً إلى أن الهيموغلوبين عند النساء قد ينخفض بسبب الحيض المنتظم.

# جائزة أفضل قصة واقعية قصيرة ٢٠٢١ «لتبقى قصصكم دائماً في الذاكرة»

تتم هذا العام ثلاث فئات عمرية:

- حتى سن ٢٥.
- من ٢٦ حتى ٤٥.
- فوق سن الـ ٤٥.

لكل فئة عمرية:

- الجائزة الذهبية ٧٠٠,٠٠٠ ل.س.
- الجائزة الفضية ٥٠٠,٠٠٠ ل.س.
- الجائزة البرونزية ٣٠٠,٠٠٠ ل.س.

يتم تقديم القصص عبر منصة الجائزة على الإنترنت.

<https://ww-sy.org>

أو بالبريد الإلكتروني

[hekayati@ww-sy.org](mailto:hekayati@ww-sy.org)

للاستفسار عبر الواتس آب (كتابة فقط) ٠٩٨٧٠٠١٦١٦

وثيقة وطن هي مؤسسة غير حكومية وغير ربحية تعنى بالتوثيق المعرفي والتاريخ الشفوي أشهرت بموجب قرار وزارة الشؤون الاجتماعية والعمل في ٩ حزيران عام ٢٠١٦.

تعلن مؤسسة وثيقة وطن عن فتح باب الاشتراك في مسابقتها السنوية «هذي حكايتي ٢٠٢١» لأفضل قصة واقعية قصيرة.

أطلقت وثيقة وطن جائزتها هذه لأول مرة في صيف ٢٠١٩، وهي تهدف إلى نشر وتعميق الوعي بالتاريخ الشفوي وإغناء الأرشيف المعرفي بالروايات الشفوية التي تحكي قصصاً وقائع شهدتها كتابها بأنفسهم.

تقبل القصص القصيرة مكتوبة أو مسجلة صوتياً باللغة العربية، بما لا يتجاوز ١٠٠٠ إلى ١٥٠٠ كلمة تقريباً (بحدود ٣ صفحات) وذلك وفق شروط الاشتراك والقبول المعلن عنها على موقع الجائزة.

تخضع القصص المقبولة للتحكيم من قبل لجنة تحكيم مستقلة وفق معايير ثلاثة: موضوعية سرد الأحداث الواقعية، والمغزى الإنساني، ورفي التعبير والصياغة.

تسمي لجنة التحكيم أفضل ٩ قصص فائزة موزعة على ثلاث فئات عمرية تمنح جوائز وفق مستويات، ذهبية فضية وبرونزية، ويتم الإعلان عنها وتسلم الجوائز لأصحابها ضمن فعالية ثقافية.



وثيقة وطن

موقع المشاركة [ww-sy.org](http://ww-sy.org)

للتواصل 0987001616

بدءاً من 1 آب 2021 حتى 31 تشرين الأول 2021

هذي حكايتي

