

٦ توطين الخبز يفاجئ سكان دمشق وريفها.. واستياء كبير من الناس

٦ تغيير مدة رسائل البنزين وأثرها في جيوب الناس

٧ وزير الزراعة: الوزارة ستضاعف المقنن العلفي لتجاوز المرحلة الحالية

١١ ٢٦ قرية ومزرعة وتجمعاً سكانياً محرومة من المواد الأساسية عبر البطاقة الذكية

عقوبات أميركية بريطانية جديدة تطول البنوك والاستثمارات وعائلات بوتين ولافروف وميشوستين موسكو: سحب قواتنا من محيط كيف بادرة حسن نية حرب طرد الدبلوماسيين تتواصل.. والمجر: أوروبا ستدفع الثمن

سورية تؤكد وقوفها مع الشعب الفلسطيني وتدعو لوقف الجرائم الإسرائيلية فوراً

وكالات

أكدت سورية وقوفها إلى جانب الشعب الفلسطيني وحقه بالحرية والاستقلال وإنهاء الاحتلال وإقامة دولته المستقلة على أرضه وعاصمته القدس، داعية المجتمع الدولي للاضطلاع بمسؤولياته تجاه هذا الشعب وحمايته ووقف الجرائم الوحشية التي ترتكبها قوات الاحتلال الإسرائيلي ضده فوراً.

وقالت وزارة الخارجية والمغتربين في بيان لها أمس: إن «حكومة الجمهورية العربية السورية تدين بأشد العبارات الاعتداءات الوحشية وعمليات القمع التي تقوم بها قوات الاحتلال الإسرائيلي ضد أبناء الشعب الفلسطيني في مختلف أنحاء الأراضي الفلسطينية المحتلة بما في ذلك اقتحام المستوطنين لحرم المسجد الأقصى وتقييد حركة المسلمين في شهر رمضان المبارك»، وذلك وفق ما ذكرت وكالة «سانا» للأخبار.

وأضافت الوزارة: إن ما تقوم به سلطات الاحتلال الإسرائيلي من اعتداءات تعسفية ضد المواطنين الفلسطينيين، يشكل جريمة تتناقض مع القانون الدولي وشرعية حقوق الإنسان العامة، التابعين للأمم المتحدة.

وتابعت: «إن سورية تدعو المجتمع الدولي للاضطلاع بمسؤولياته تجاه الشعب الفلسطيني وحمايته وتنفيذ قرارات الشرعية الدولية المطلقة بالقضية الفلسطينية ووقف هذه الجرائم الإسرائيلية فوراً».

وختم البيان الرسمي بالقول: إن «الجمهورية العربية السورية تشدد على وقوفها إلى جانب الشعب الفلسطيني وحقه بالحرية والاستقلال وإنهاء الاحتلال الإسرائيلي للأراضي الفلسطينية وحقه بإقامة دولته المستقلة على أرضه وعاصمته القدس».

أنها ستطرد ١٢ دبلوماسياً روسياً غير مرغوب فيهم، فيما قررت الترويج طرد ٣ دبلوماسيين، زاعمة أنهم أجروا أنشطة لا تتوافق مع وضعهم الدبلوماسي.

وأعلن نائب وزير الخارجية الروسي، ألكسندر غروشكو، أن ما تقوم به الدول الأوروبية من اضطهاد للدبلوماسيين الروس ليس سوى قطع هذه الدول لفرع الشجرة الذي يجلسون عليه.

وفي السياق أعرب رئيس وزراء المجر فيكتور أوربان، حينما نقلت قناة «العربية» عن قناتنا أن أوروبا ستدفع ثمن العقوبات المفروضة على روسيا.

وقال أوربان في مؤتمر صحفي أمس الأربعاء: إنه جرى اتصالاً هاتفياً بالرئيس بوتين، مؤكداً أنه يرى مستقبل بلاده مع الاتحاد الأوروبي، ومشيراً في الوقت ذاته أن لا مشكلة لدى المجر بدفع ثمن الغاز الروسي بالروبل.

وعلى خط مواز أعلن الأمين العام لحلف شمال الأطلسي «الناطو»، ينس ستولتنبرغ، أن وزراء خارجية دول الحلف سيبحثون خلال اجتماعهم (أمس واليوم)، كيفية دعم أوكرانيا بأسلحة ثقيلة لمواجهة العملية العسكرية الروسية الخاصة في أوكرانيا.

ونقلت «الميادين» عن ستولتنبرغ، قوله أمس، في تصريحات قبل الاجتماع: إنه «يتوقع أن يناقش الحلفاء كيفية تعزيز دعم أوكرانيا بأسلحة ثقيلة»، مشيراً إلى أن «أوكرانيا تحتاج بشدة إلى دعم عسكري، لذلك من المهم أن يوافق الحلفاء على تعزيز الدعم العسكري لأوكرانيا بأسلحة ثقيلة وخفيفة».

ومنع أي شخص أميركي من التعامل مع هذه الكيانات وتجميد أي من أصولها الخاضعة للولاية القضائية الأميركية، وستعلن وزارة الخزانة عن هذه الكيانات غداً.

وذكرت قناة «سكاي نيوز» أنه بموجب هذه العقوبات، سيجري منع مصرفي «سبيربانك» و«ألفا بانك» من الوصول إلى النظام المالي الأميركي، كما يُمنع على الأميركيين التعامل مع هاتين المؤسساتين.

كما تستهدف العقوبات ابنتي بوتين الراشدتين، ماريا بوتينا وكاترينا تيخونوفا، إضافة إلى رئيس الوزراء الروسي ميخائيل ميشوستين، وزوجة وأبناء وزير الخارجية الروسي سيرغي لافروف، وأعضاء بمجلس الأمن الروسي ومنهم ديميتري ميدفيديف الرئيس ورئيس الوزراء السابق.

في الوقت نفسه، شددت بريطانيا عقوباتها على موسكو، وحظرت أي استثمار بريطاني في روسيا مستهدفة قطاعي المصارف والطاقة إضافة إلى المتولين، ونصت الإجراءات الجديدة التي أعلنت في بيان لوزارة الخارجية على «تجميد تام للأصول» العائدة إلى المصرف الروسي الأكبر «سبيربانك»، ووقف واردات الفحم الروسي حتى نهاية العام، فضلاً عن تدابير بحق ثمانية رجال أعمال بينهم الملياردير ليونيد ميخلسون الذي يدير مجموعة «نوفاتيك» للغاز.

من جهتها، وأصلت الدول الأوروبية عملية تصعيد إجراءاتها الدبلوماسية ضد روسيا، حيث انضمت الترويج واليونان، أمس، إلى حرب طرد الدبلوماسيين الروس، فأعلنت أستراليا



قوات روسية تنسحب من محيط العاصمة كييف (عن الانترنت)

للبيت الأبيض، عزمه فرض عقوبات حظر كاملة على أكبر مؤسسة مالية في روسيا «سبيربانك»، وأكبر بنك خاص في روسيا «ألفا بنك»، حيث سيؤدي الإجراء إلى تجميد أصول المؤسسات التي تملك النظام المالي الأميركي، ويمنع الأشخاص الأميركيين من التعامل معهم». ووفق البيان، تشمل العقوبات حظراً كاملاً على «الشركات الروسية الكبرى المملوكة للدولة،

الوطن - وكالات

صدعت الدول الغربية المعادية لروسيا من حربها الدبلوماسية والاقتصادية ضد موسكو، عبر حزمة جديدة من العقوبات طالت كبرى المؤسسات المالية، إضافة إلى عائلات الرئيس فلاديمير بوتين ورئيس الوزراء ميخائيل ميشوستين، ووزير الخارجية سيرغي لافروف، وذلك بالتزامن مع انضمام الترويج واليونان إلى حرب طرد الدبلوماسيين الروس.

في أثناء ذلك أكدت موسكو أن قرار سحب القوات الروسية من محيط كيف جاء ببادرة حسن نية لتهيئة الظروف للمفاوضات مع الجانب الأوكراني.

ونقلت قناة «روسيا اليوم» عن المتحدث باسم الكرملين، ديميتري بيسكوف أمس الأربعاء، أن الرئيس بوتين، هو من أصدر أمراً بسحب قوات الجيش الروسي من مقاطعة كيف لتهيئة ظروف مواتية للمفاوضات كبادرة حسن نية.

وقال بيسكوف في حوار مع قناة «LCL» الفرنسية: «من أجل خلق ظروف مواتية للمفاوضات، أردنا أن نقدم بادرة حسن نية، يمكننا اتخاذ قرارات خلال المفاوضات، لذلك أمر الرئيس بوتين قواتنا بمغادرة المنطقة».

في غضون ذلك أعلنت وزارة الخارجية الروسية أن موسكو تعمل على إعداد رد على الحزمة الخامسة من العقوبات الأوروبية المنتظرة ضد روسيا، وقال نائب وزير الخارجية الروسي، ألكسندر غروشكو، في تصريح صحفي أمس الأربعاء، رداً على سؤال ذي صلة: «بالطبع،

عرض
شهر
الخير

أقرب إليك

سبيرو نتل SYRIATEL

إنترنت ودقائق عالشبكتين!
للتفعيل *999*

حليب الأبقار والأغنام يتسببان بأمراض صحية عند الأطفال.. والوضع الاقتصادي المتهم الأول

السويدياء - عبير صيمومة



قسم الأطفال في المشفى الوطني في السويداء (أرشيف)

بدأت حالات أمراض سوء التغذية في السويداء تسجل ازدياداً واضحاً لدى الأطفال بشكل عام ولدى الأطفال حديثي الولادة بشكل خاص. وأشار رئيس قسم الأطفال في المشفى الوطني في السويداء الدكتور وليد حمزة لـ«الوطن» أن أكثر الحالات المسجلة من مراضة القسم في الفترة الأخيرة كانت لحالات سوء التغذية الثانوي لأخطاء تغذوية والناتج عن استعاضة الأم عن حليب الأطفال بحليب الأبقار أو الأغنام جراء عدم قدرة الأهل نتيجة الظروف الاقتصادية الصعبة من تأمين حليب الأطفال الخاص بالشهور الأولى بسبب ارتفاع أسعاره ونبرة وجوده. وأكد حمزة أن حالات سوء التغذية لا تقتصر على ما يتم تسجيله وقبوله في قسم الأطفال إذ إنه وعبر برنامج سوء التغذية التابع لوزارة الصحة والمتشرف في العديد من المراكز الصحية التابعة لوزارة تم تسجيل ازدياد في الحالات الموجودة سابقاً بناء على تقييم وضع الأطفال ممن راجعوا تلك المراكز.

وأكد أن جميع تلك الحالات يتم متابعتها وتقديم العلاج المناسب لها من مقويات وعناصر غذائية حسب تقييم كل حالة مع تحويل حالات سوء التغذية الثانوي إلى قسم الأطفال في المشفى الوطني حيث يتم ضمن البرنامج داخل القسم تقديم العلاج المناسب له إضافة إلى الحليب المقدم من

الوزارة ومن ثم يتم تحويل الطفل إلى المركز الخاص بمتابعة حالات سوء التغذية حيث يجري تقديم العناصر الغذائية لكل طفل حسب الفئة العمرية مع مراقبة ومتابعة حالته وصولاً إلى الشفاء. ولفت حمزة إلى أنه في السنوات القليلة الماضية لوحظ ازدياد في حالات أمراض سوء التغذية بين الأطفال وخاصة بين الوافدين والمهجّرين من العائلات والتي ترجع إلى أسباب كثيرة منها عدم الاستقرار وعدم وجود ثقافة طبية وعلاجية لدى

بعض الأهل إضافة إلى أن أهم الأسباب يعود إلى سوء الوضع الاقتصادي للكثير منهم. كما أكدت منسقة الصحة بفرع الهلال الأحمر بالسويداء ورئيسة المركز الصحي للهلال الصيدلانية نور وهب لـ«الوطن» أن حالات سوء التغذية حاضرة منذ زمن طويل على ساحة المحافظة إلا أنه في الفترة الأخيرة تم تسجيل تزايد كبير في عدد تلك الحالات وذلك من خلال الفرق الطبية في عيادة التغذية بالمركز إضافة إلى الفريق

ولفت وهب إلى أن الأشخاص الذين يتعذر عليهم الوصول إلى المركز تتم متابعتهم لكيلا تسوء حالتهم الصحية موضحة أن حالات مسح سوء التغذية يتم إجراؤها ومتابعتها للأطفال والحوامل المرضعات. وبيّنت أنه ضمن حالات سوء التغذية التي تتابعها عيادة التغذية في مركز الهلال الأحمر إضافة إلى فرقها المتطوعة يتم تقديم مجموعة من الأصناف الغذائية المتوسطة وزيادة أخرى لمعالجة حالات سوء التغذية الحادة ويسكوت على الطاقة إضافة إلى فيتامينات للأطفال وأخرى للحوامل والمرضعات والتي يتم تقديمها من المنظمات المانحة التي زادت من حجم مساعيها للمحافظة بهذا الخصوص بناء على الأرقام المسجلة والمتابعة للحالات. وأشارت إلى متابعة جميع الحالات وخاصة الأطفال مع صرف حاجة كل حالة من الحالات من الأصناف الغذائية لكل ١٥ يوماً مجتمعة وإذا كان مكان الإقامة بعيداً عن المركز أو مناطق الفرق الجواله يتم صرف تلك الأصناف لمدة شهر بالكامل لتخفيف عناء مراجعة المركز الطبي للهلال. وأوضحت وهب أن المسح التغذوي يقوم كذلك باستهداف مراكز توزيع السلع الغذائية في المحافظة وإجراء مسح تغذوي للمجوسين ضمن تلك المراكز وإحالة من ثبت لديه حالة سوء تغذية إلى عيادة المركز للإشراف على وضعه الصحي ومتابعته وضمان عدم تدهوره.

تفاهم أزمة النقل في حمص خلال رمضان سائقون لـ«الوطن»: ٢٠ ليترًا يومياً لا تكفي للعمل سوى ٥ أو ٦ رحلات ١٠ بالمئة من سرافيس كل خط تناوب بعد الإفطار يومياً

حمص - نبال إبراهيم



مشكلة النقل كانت وما زالت الهاجس اليومي لجميع المواطنين في محافظة حمص، التي لم تتغير أو تتخفف مع قدوم شهر رمضان المبارك وإنما عادت للظهور بشكل أكبر وخاصة خلال ساعات الذروة وقبيل ساعة الإفطار. وتحدث عدد من المواطنين لـ«الوطن» عن معاناتهم اليومية من واقع قطاع النقل بالمدينة، نتيجة لارتفاعات كبيرة للمواطنين بسبب قلة عدد السرافيس وإصابت النقل الداخلي العاملة على مختلف الخطوط في المدينة، لافتين إلى أن أزمة النقل تزداد حدة وتأخذ طابع اليأس اليومي لكل مواطن حمصي، وخاصة ما قبل ساعة من الإفطار وبعد تصبح رحلات النقل العامة من باصات سرافيس شبه نادرة ويصعب الوصول إلى إحداها.

بدورهم بين عدد من سائقي السرافيس ضمن المدينة لـ«الوطن»، أن مخصصاتهم هي ٢٠ ليترًا يومياً وهي غير كافية لهم للعمل على مدار الساعة أو حتى ساعات المساء ولا تكفي للعمل إلا نحو ٥ إلى ٦ رحلات يومياً أي للساعة الثانية أو الثالثة كحد أقصى، لذا لا يمكنهم العمل حتى وقت الإفطار أو بعده لعدم وجود كميات كافية من المازوت.

من جهة أكد عضو المكتب التنفيذي لقطاع النقل في محافظة حمص حسام منصور لـ«الوطن»، أنه لا يوجد إجراء خاص أو مفاخرة لقطاع النقل خلال شهر رمضان المبارك ويتم العمل وفق الآلية المتبعة ما قبل رمضان، لافتاً إلى أنه لا يوجد نقص في عدد السرافيس وعدمه كاف حالياً. وأشار إلى أن المشكلة في أن عدد الرحلات لكل سرافيس تكون محددة بكمية المحروقات المخصصة له بما يتوافق مع مخصصات محافظة حمص اليومية من مادة المازوت التي حالياً هي في حدودها الدنيا، موضحاً أن مخصصات كل سرافيس عامل ضمن الخطوط الداخلية هي ٥٢٠ ليترًا شهرياً توزع بمعدل ٢٠ ليترًا بشكل يومي ما عدا يوم الجمعة، لافتاً إلى أن هذه الكمية لخط تشغيل نسبة ١٠ بالمئة من ملاك الخط ما بين ٦ إلى ٨ رحلات يومية ذهاباً وإياباً على الخط حسب طول الخط وامتداده، مع

العلم أن امتداد مسافة الخطوط الداخلية تتراوح من بين ٨ إلى ١١ كم. وبين منصور أن سائقي الحافلات العامة قبل نصف ساعة من الإفطار يتجهون إلى منازلهم لتناول إفطارهم كما أن المحال التجارية وغيرها تغلق في وقت الإفطار، مشيراً إلى أن بعد الإفطار يوجد باصات لشركة خاصة تعمل حتى الساعة ١١.٥ تقريباً، إضافة لوجود سرافيس مناوبة يومياً على كل خط وتعمل إلى ما بين ١٠.٣٠ إلى ١١ ليلاً تقريباً، موضحاً أن عدد السرافيس المناوبة على كل خط تشكل نسبة ١٠ بالمئة من ملاك الخط من عدد السرافيس الإجمالي، وعلى سبيل المثال إذا كان ملاك خط معين ١٠٠ حافلة

حصص الأليات الحكومية السليمة والمتضررة الوطن

عمت وزارة النقل أمس على كل مديريات النقل بالمحافظات القيام بعملية مطابقة للمركبات الحكومية بالتعاون مع الجهات العامة، وتقديم كل الإمكانات من أجل تسهيل تلك العملية وإجراء الفحص الفني وتبديل اللوحات بسبب فقدان رخصة السير أو فقدان اللوحات. وجاء ذلك حسب بيان صادر عن الوزارة (وصل الوطن نسخة منه) لحصر الأليات الحكومية العاملة التي هي في حالة سير، أو المسروقة أو الدمره أو المتضررة.

وأضافت النقل: سيتم تزويد الجهات العامة بالمعلومات اللازمة لاستكمال بيانات المركبات الموجودة لديها في حال عدم توفر بيانات لديها، وكذلك استكمال بيانات الحاسب في حال التحقق من أن المركبة قد بيعت بالمزاد العلني أو تم تسليمها لمعمل الصهر أصولاً.



صاله «السورية للتجارة» في ريف الرقة الغربي خاوية على عروشها!!

٢٦ قرية ومزرعة وتجمعاً سكانياً محرومة من المواد الأساسية عبر البطاقة الذكية

محمود الصالح

وردتنا شكوى من عدد من أهالي ريف الرقة الغربي المحرر حول واقع صالة «السورية للتجارة» في بلدة الديسي وفي أكثر من ٢٦ قرية ومزرعة محيطة بها تشكل الريف الغربي في محافظة الرقة الذي يمتد من مدينة الثورة إلى مدينة مسكنة ومن بحيرة الأسد حتى عمق البادية.

قضايا كثيرة تضمينتها الشكوى، وكلها تتعلق بحياة الناس لن نهمل أيضاً منها وسنسلط الضوء على كل منها بشكل مفصل، ونظراً لأن واقع صالة «السورية للتجارة» في هذه البلدة هو الأكثر ضرورة للوقت الحالي لكوننا في شهر رمضان، ويحتاج الناس إلى منفذ يوفر حاجاتهم الأساسية بعيداً عن استغلال التجار، فإننا نركز اليوم على حال هذه الصالة، التي خلت رقوقها من أي مادة لها علاقة بتجارة، ما خلاص علب منظفات ومغسلها من الشاي فقط لا غير.

بعد ورود الشكوى إلينا توصلنا مع عدد من أبناء الريف المحرر لنعرف فيما إذا كان سبب عدم وجود مواد في هذه الصالة سببه عدم إقبال الناس على الشراء منها، أم إن هناك أسباباً أخرى.

محمد الأحمد من أبناء متحجر المجاورة للديسي أكد أن هذه الصالة لا تحوي أي مواد ليس من الآن، وإنما منذ افتتاحها بعد تحرير هذه المنطقة، «بالرغم من أننا نحتاج إلى منفذ يوفر لنا إنه لا يوجد موظف فيه بعد أن تم تفريغ الموظف الذي كان يشغله لمصلحة العمل في فرع الشبيبة، والبيض يقول إنه لا توجد جدوى اقتصادية من افتتاحه بسبب قلة المبيعات، ولا أحد يعرف السبب، لكن الأكيد أن جميع أبناء الريف الغربي المحرر محرومون من خدمة «السورية للتجارة» بتوفير المواد الأساسية.

مدير فرع الرقة: لعدم وجود سيارة لنقل المواد من دمشق لأن الشراء مركزي، وفرع الرقة لا يشتري أي مادة، وجميع المواد يتم استيرادها من المستودعات المركزية، وهذا حال جميع الصالات في الرقة، وتابعتنا الموضوع مع الإدارة من أجل إصلاح السيارة الوحيدة في الفرع لجلب المواد من دمشق. هل من المعقول أن تنتظر حتى ينتهي شهر رمضان ليتم إصلاح السيارة الوحيدة، وعليها هم أبناء المنطقة.

مدير فرع الرقة: لعدم وجود سيارة لنقل المواد من دمشق لأن الشراء مركزي



وبعدما يتم جلب المواد التي يحتاجها الناس في هذا الشهر الفضيل. واقع هذه الصالة وغيرها من صالات «السورية للتجارة» في كثير من المحافظات يعطي صورة سيئة عن طريقة إدارة هذا الملف بشكل كامل.

سلاف فواخرجي تعلن انفصالها عن وائل رمضان



الوطن

أعلنت النجمة سلاف فواخرجي انفصالها عن زوجها النجم وائل رمضان بعد ٢٣ عاماً من الزواج من خلال منشور طويل عبر مواقع «إنستغرام»، توجه بولدين «حمزة وعلي». ومما كتبه: «كما نطفم عن أمهاتنا يوماً.. نطفم عن نحب كما نطفم عنك الآن، وقلبي كما يقال ينخلع، ليس بيدك وليس بيدي، إنما هو القدر يرسم حياتنا ويختار لنا ما ليس نحب لسبب ما، أو حكمة ربما.. والم في القلب على الأكد». وختمت: «البدايات أخلاق والنهيات أخلاق، وكنت بداية وليس لك في قلبي وعقلي وحياتي ووجداني نهاية.. وإن ابتعدنا لا يمكن أن ننفصل ولو انفصلنا، شكراً لك إلى يوم الدين، وأحبك إلى أبد الأبدين».

يشار إلى أن سلاف تطل خلال رمضان بمسلسلي «مع وقف التنفيذ» و«الكندوش ٢» بينما تصور مشاهدتها في عشائية «البوايات السبع»، أما وائل فيظهر بمسلسل «حوازيق».

قلة النوم وراء الدهون

وكالات

قالت دراسة جديدة إن النوم غير الكافي يساهم في زيادة امتصاص السعرات الحرارية، بما يؤدي إلى تراكم الدهون في البطن، خاصة الدهون غير الصحية. ووجدت الدراسة أن قلة النوم قادت إلى زيادة بلغت ٩ بالمئة من مساحة دهون البطن، و١١ بالمئة من الدهون فيها، في مجموعة عشوائية، مقارنة مع المجموعة المضبوطة. لذلك فالحل لمواجهة دهون البطن هو الحصول على قسط كاف من النوم.

أسامة الروماني في «ملتقى الإبداع»



الوطن

احتفاءً بمشواره الفني وتجربته الإبداعية الرائدة، يستقبل المعهد العالي للفنون المسرحية الفنان الكبير أسامة الروماني ضمن فعالية «ملتقى الإبداع» في الرابعة من عصر اليوم.

من دفتر الوطن

تصريحات رمضان!

فراس عزيز ديب



أفضل من إخفاق الآخرين، نتجاهل فشلنا ونظبل لأنه أقل وطأة من إخفاق الآخرين!

في السابق كان الحديث عن الإعلام محوراً لهذه المقارنات، كان البعض ممن يطبلون لنجاحات الإعلام السوري مثلاً يبحثون عن إخفاق المنظومات الإعلامية الصديقة أو المعادية ليظهروا لنا مدى ما نعيشه من نعمة إعلامية، هذه العدوى بدأت تنتشر أنتشار النار بالهشيم وتحديداً في القطاعات الحكومية التي تلامس احتياجات المواطن اليومية، هؤلاء عليهم أن يستوعبوا فكرة جوهريّة:

ليس المطلوب منك أن تشرح لي أين أخفق الآخر، المطلوب منك أن تشرح لي أين نجحنا نحن وما دلائل هذا النجاح؟ أي عندما يستطيع المواطن على الأقل أن يؤمن بثلاثي احتياجاته اليومية لا كلها، عندها لا مانع لدينا بأن نجلس أمام التلفاز لنشاهد التصريحات التي تقارب بين الوضع في سورية والوضع في أوروبا، من دون أن نشك ولو للحظة بأن ما نتابعه ليست دراما كوميدية رمضانية!

في الخلاصة: المقارنات المتعلقة بالوضع المعيشي بين سورية وغيرها من الدول «رجس من عمل الشيطان فاجتنبوه»، هي أسوأ من «وهن عزيمة الأمة» لأنها توهن عزيمة المواطن الذي لا وجود لأمة أو دولة من دونه، الفرق أن هناك من يجهر بحاكمة أي مواطن يقوم بهذا الفعل ويتجاهل تصريحات المسؤولين، المقارنات لا يمكن لها أن تكون انتقائية لأنها ليست في مصلحتنا، فال مواطن الأوروبي مثلاً قادر براتب شهر أن يركب سيارة ولو مستعملة، قادر أن يبذل اثناً منزله، ماذا يفعل راتب المواطن السوري؟! هذه أيضاً مقارنة أليس كذلك؟

تعتبر الطبقة الوسطى في كل المجتمعات صمام أمان لتماسك الدول، هذا ما كان الحال عليه في سورية مثلاً قبل هذه الحرب اللعينة، بحيث شكّل اتساع رقعة هذه الطبقة دلالة على تطور في آليات الاستفادة من موارد الدولة وتوظيفها في سحب المواطن من الطبقة الفقيرة نحو الطبقة المتوسطة، بمعزل عن هذه الآليات وإن كنا نتفق أو نختلف معها لكنها حققت المطلوب.

كان ما يميز أبناء هذه الطبقة التي افتخر بالانتماء إليها سعي الأهل أن يزرعوا في فكر أبنائهم التخلي عن المقارنات مع الغير، حسناً فعلوا مع أنهم ربما لم يقرؤوا علم النفس تحديداً بما يتعلق بمفهوم «المقارنات المفيدة» التي يقوم من خلالها الفرد بتحديد مكانته انطلاقاً من مقارنتها مع الآخرين، لأن هذا المفهوم وحسب علماء النفس وإن كان له جانب إيجابي تحفيزي إلا أن له جانباً هداماً قد يدمر مشاعر الرضى عن الذات وصولاً إلى السلوكيات العدوانية التي تستخدم الكثير من الأسلحة لتعويض هذا النقص بما فيها الكذب.

لكن ويعيداً عن علم النفس والسياسة والاقتصاد فإن أسوأ صفة قد تحملها المقارنات هي الانتقائية، بمعنى آخر أن أختار ما يجعلني نذاً للمقارن به وأوظفه كنتيجة منطقية لوجودي في المكان الصحيح، هو أشبه بمن يلعب الورق مع نفسه ويعرف نوع الكروت الموجودة في كل جهة، وعندما ينتصر يهزل للانتصار. في سورية وللأسف فإن هذه الانتقائية ومنذ بداية الحرب اللعينة أخذت أحد أسوأ أشكالها، وهو الشكل الذي ربما لم يتحدث عنه بعد علم النفس ولا الجيوبوليتيك ولا الأنثروبولوجيا ولا حتى علم الفيروسات، وهو مقارنة الفشل بالفشل، لدرجة يظهر فيها فشلنا

شيرين رضا: «مش هتجوز ثاني»



وكالات

تحدثت الممثلة المصرية شيرين رضا عن بعض تفاصيل حياتها الزوجية، وقالت: «فشلت مرتين في الزواج ومش هتجوز ثاني ومش بتعاكس، بحب الحيوانات وعندي في المنزل ١١ قطاً وبيغاء، أما منزلي الآخر فيه زهاء ٨٠ قطاً وكليان. وعن الحب وعلاقتها بالرجال قالت: «ممكن اعترف لراجل بحبي ومش هتسكف لو قالي خليبنا أخوات». ووضعت معايير لاختيار الشريك المناسب، بحيث يجب أن يكون كريماً ومحترماً وحاصلاً على شهادة جامعية... فهذه هي معايير الارتباط الأساسية، وليس فقط المال.

لاعب تنس يصف خصمه

وكالات

بعد مرور أقل من أسبوع على حادثة الصفعة التي وجهها الممثل ويل سميث لمقدم حفل توزيع جوائز الأوسكار ٢٠٢٢ كريستوف روك، تكرر الأمر في مباراة تنس ضمن بطولة للناشئين في غانا. وصف الفرنسي مايكل كوامي البالغ من العمر ١٥ عاماً، بعد انتهاء مبارياته في الجولة الأولى من بطولة الاتحاد الدولي للتنس لفئة الناشئين في غانا، خصمه الفرنسي رافاييل في أنكراه، الذي تمكن من هزيمته. وأظهر مقطع فيديو نشره موقع صحيفة «ماركا» الرياضية الإسبانية، كوامي وهو يصف أنكراه بقوة أثناء اقتراب اللاعبين من بعضهما لأداة التحية عقب نهاية المباراة، وسط دهشة الجمهور.

فوائد «الكرمنتينا»

وكالات

تحتوي «الكرمنتينا» كمية جيدة من فيتامين «سي» حيث تحتوي حبة صغيرة واحدة فقط على ٣٦,١ ملليغرام، أو ٤٠ في المئة من القيمة اليومية لهذا الفيتامين، وهو عنصر غذائي أساسي عندما يتعلق الأمر بدعم المناعة. ويعتبر «الكرمنتينا» طريقة سريعة ولذيذة لتقليل مستويات التوتر، وهو أمر ضروري للحفاظ على نظام المناعة في أفضل حالاته، ويساهم في تقليل الإجهاد المزمن من عدد الخلايا الليمفاوية في الجسم. وتحتوي حبة صغيرة على ١,٣ غرام من الألياف، التي يمكن أن تساعد في إدارة نسبة السكر في الدم والكوليسترول والحفاظ على صحة الجهاز الهضمي.

مشروبات مثالية لجسم رشيق في رمضان

وكالات

يعتبر الكثير من الأشخاص شهر رمضان فرصة مثالية للتخلص من الوزن الزائد من خلال تناول بعض المشروبات التي تساعد على التخسيس بشكل فعال، وخاصة مع مشكلة الإفراط في تناول الأطعمة التي تحتوي على الدهون والسكريات. ويصح خبراء التغذية الجميع بالاعتماد على بعض المشروبات خلال الإفطار، لمساعدة الجسم في الحفاظ على رشاقته وعدم اكتساب المزيد من الوزن، والمشروب الأول هو الماء بالليمون منخفض السعرات الحرارية، الذي يساعد في إنقاص الوزن بسرعة، وينصح بتناوله قبل الوجبات للشعور بالشبع وحرقة المزيد من الدهون، ولكن خلال شهر الصوم يفضل تناوله بعد الإفطار لحماية المعدة. ويعتمد الكثير من الأشخاص على مشروب الشاي الأخضر والزنجبيل، فالأول يساعد في حرق الدهون ما دامت كمية الطعام معتدلة، أما مشروب الزنجبيل في رمضان فيحرق الدهون الزائدة، ويفيد الجهاز الهضمي ويساعد على التخلص من عسر الهضم والانتفاخات والغازات، كما أنه ينشط عملية الأيض ما يساعد على إنقاص الوزن. كذلك يعتبر الكركديه من المشروبات المفيدة التي يمكن تقديمها بعد الإفطار في شهر رمضان، فهو خالٍ من السعرات الحرارية ويساعد على خفض ضغط الدم ودر البول، فضلاً عن أنه مفيد للقلب ويقوي خلايا الدم ويعزز المناعة ويحمي الجهاز الهضمي.