

## الأمانة السورية للتنمية تعيد «المونة» لسفراء السوريين

الوطن

بساط أخضر يحتل وسط الصالون.. جدائل خاكية اللون معلقة في المطبخ.. كرات بيضاء تزين سور الشرفة.. حبوب ملونة بكل درجات الأخضر تعمل العائلة على استخراجها من بيوتها، هذه التفاصيل الصغيرة التي تسمى علمياً بالملوخية والبامية والثوم والبازلاء والفول، هي ما تتباهى به المطابخ السورية في فصل الشتاء: ومع اختلاف الأشكال وخطوات التحضير أو الحفظ لكن المونة هي كلمة سر البيوت السورية من الشمال إلى الجنوب، والتي تتردد في الشهور الأخيرة من العام.

وتستثمر الأمانة السورية للتنمية هذا التراث الغني بالثقافات وخطوات العمل، وفرادة الأصناف في العمل على دعم المشاريع الصغيرة التي تقوم بفكرتها على تحضير وتوزيع مواد غذائية منزلية الصنع، كجزء من خططها لتمكين المرأة الريفية في ظل ما تواجهه العائلات السورية من تحديات تتعلق بارتفاع درجات الحرارة المرتفعة وانقطاع التيار الكهربائي وارتفاع أسعار بعض المكونات.

وتسعى الأمانة عبر برامجها المختلفة بالعمل مع المجتمعات المحلية خاصة في القرى السورية، على دعم المشاريع التنموية التي تقوم على زراعة الحيازات الصغيرة لتأمين احتياجات الأسرة الريفية، وتحقيق الاكتفاء الذاتي ويعزز مفهوم الإنتاج النظيف المستدام.

## شطيرة بطول ٤٧ متراً

وكالات

أعلن في مقاطعة ليننغراد شمال غربي روسيا عن إعداد شطيرة يزيد طولها عن ٤٧ متراً، في إطار مسابقة «حرث الأرض الروسية».

وحسب التقارير الإعلامية فقد أعدت الشطيرة بطول ٤٧ متراً و٩٥ سنتيمتراً.

وقال حاكم المقاطعة أوليغ مالاشينكو: «طول الشطيرة المعلن عنه لم يكن عشوائياً فالعدد ٤٧ يأتي تكريماً لمنطقتنا والعاملين فيها، و٩٥ هو عمر مقاطعتنا في هذا العام».

## سمر عبد العزيز.. سلامتك



الوطن

كشفت الفحوصات الطبية إصابة النجمة سمر عبد العزيز بمرض سرطان الثدي، وبدأت بتلقي العلاج المطلوب في رحلتها لمحاربة هذا المرض الخطير.

أسرة «الوطن» تتمنى لها الشفاء العاجل.

## من دفتر الوطن

### حديث حشاش معاصر

عصام داري



منذ سنوات كتبت في مجلة «الشهر» زاوية عنوانها (حديث حشاش)، وهي أصلاً ملطوثة من مجلة (المضحك المبكي) التي كانت تصدر بين الثلاثينيات والستينيات من القرن العشرين الماضي لصاحبها حبيب كحالة، وكانت المجلة الساخرة الأولى في الوطن العربي.

«الزميل» حبيب كحالة منحنا فرصة ذهبية لنكتب ما نشاء بلا خوف ولا رهبة لأن من يكتب هو الحشاش، وليس على الحشاش حرج، فنستطيع انتقاد ما نراه ونقرأ الجماهير فعلاً نشاراً أو فاسداً أو ظالماً، ونحن لا نعرف الظلم والحمد لله!

سأبدأ من رسم كاريكاتوري للزميل عبد الهادي الشماع نشرته «الوطن» منذ أيام، وهو لمواطن يخاطب مسؤولاً قائلاً: إذا سكر ما في، كيف بدو يكون بكرأ أحلى؟! والله يا صديقي عبد معك حق، فسؤالك وجيه ربما لم يخطر على بال الحكومة المبجلة، ولم يخطر على بال وزارة حماية المستهلك، لكنني أملك الحل الترقيعي، فعليك أن تستعاض عن السكر بالسكرين والحياة حلوة.

الوزارة أفة الذكر رفعت سعر السكر لأسباب ذكرتها سابقاً منها أنها حريصة على صحة المواطن كي لا يصاب بمرض السكري! ورفعت أسعار البنزين لأسباب وطنية وقومية وإنسانية كثيرة، وهي عندها الجواب عن أي سؤال، وتابعوا صفحة السيد الوزير فستجدون كل الحلول وأجوبة عن أي سؤال.

وزارة حماية المستهلك تسعى إلى تقليل هدر الرواتب والأجور في أمور ليست ضرورية بالمره، فلماذا يذهب الناس إلى قراهم ومدنهم النائية، أليس في سبيل مشاهدة الأهل والأصدقاء، فأنت تستطيع فعل ذلك وأنت في بيتك، فما عليك إلا أن تفتح الماسنجر أو واتس أو السكايب حتى تتابع أمك في بيوتهم ومزارعهم وتشاهد شجرة الليمون والحيطان التي لها آذان ومن دون آذان أيضاً، وتذهب إلى النبعة التي عرفتها في طفولتك، والحارة والجيران! حتى يمكن لمعظم الموظفين عدم الذهاب إلى أعمالهم التي سينجزونها في بيوتهم بشكل أفضل، وتكتفي ببعض الموظفين الذين تحتاجهم الوزارة أو المديرية بشكل كبير، وأنا أرسل زاويتي في الوطن عن طريق الماسينجر، وبهذا توفر الموصلات وتخفف من إهدار البنزين والكهرباء لأن الموظفين لن يضطروا لصنع الشاي والقهوة على السخانات في مقر العمل كما يحصل غالباً، وحتى اليوم.

صحيح أن أجور الاتصالات والنت ارتفعت، لكنها تظل أرخص من غيرها وهي الحل حالياً، كذلك نمك الحلول للمشاكل الأخرى، كآزمة المحروقات وارتفاع أسعار الخضار والفواكه: (واللي ماعوش ما يلزموش)، كما يقول الأشقاء المصريون، ولكن نحن لا نسمع نصائح السادة المسؤولين وخاصة أن علينا أن نأكل البندورة في موسمها وليس في الشتاء عندما يكون سعرها مرتفعاً، اليوم سمعنا النصيحة لكن سعر البندورة مازال مرتفعاً فاكيلو بألف وخمسة ليرة فهل ننتظر حتى الشتاء فربما يتراجع قليلاً؟

وبما أننا نتحدث عن البندورة والخضار نسأل الإخوة المواطنين عما إذا كان في بيوتهم قطرميزات فيها شيء اسمه «المكدوس» وهو باذنجان يحشى بالجوز والفليفلة ونوم ويغمر بسائل صنع بلدي اسمه زيت الزيتون الذي يسكن في الطوابق العليا من بنايات الأسعار- النار؟!

هذا المخلوق، أي المكدوس، صار من فلكورنا لا أكثر لأن العين لم تعد بصيرة وبقيت الأيد قصيرة تتناسب مع الراتب المطعون بكرامته وهيبته، فالراتب لم يعد «على قد بساطك»، بل «على قد بلاطك» وتكبة حياتك... وحياتك!

كلامي لم ينته بعد، لكن المكان المخصص لزاويتي لم يعد يتسع لوافد جديد، ورحم الله عدنان بوظو.

## إطالة مدة

### تخزين المواد الغذائية

وكالات

أعلنت الخبيرة يوليا ليميشيفا أن حفظ وتخزين المواد الغذائية بصورة صحيحة يساعد على إطالة صلاحيتها وجودتها.

وقالت: «باب الثلاجة يصلح لحفظ الصلصات والمشروبات والمرببات، أما الرفوف العليا فتصلح لحفظ الأطعمة سريعة التلف مثل اللحوم ومنتجات الألبان المختلفة، بينما تصلح الرفوف السفلى والأدراج لحفظ الفواكه والخضروات. وأكدت أنه من الضروري حفظ الفواكه والخضروات ومنتجات الألبان منفصلة ومن الأفضل أن تكون مغلقة في أكياس ورقية أو علب كرتونية. وأضافت: من الأفضل حفظ الأطعمة الجاهزة في الرفوف الوسطية للثلاجة في علب أو حاويات، كما تنصح بعدم وضع الأطعمة الساخنة في الثلاجة.

## إهام شاهين: أكره الـ«سوشيال ميديا»



الوطن

أبدت الفنانة المصرية إهام شاهين رأيها بمواقع التواصل الاجتماعي فقالت: «أكره السوشيال ميديا، ولكنها مهمة في المهنة ومش يستخدمها خالص، وهي باب رزق لناس ملهاش قيمة في المجتمع وسليباتها أكثر من إيجابياتها».

كما تحدثت في لقاء متلف عن الشخصية التي تتمنى تقديمها في مسيرتها الفنية وأكثر المخرجين الذين تراتح معهم في العمل، قائلة، إنها لم تقدم أدواراً تاريخية في مسيرتها الفنية، مضيفة: «كان نفسي زمان أقدم حثشيسوت، ولكن تعبت ويئست إني أقدمها».

## التخلي عن بعض الأغذية يعزز منظومة المناعة

وكالات

حددت الدكتورة يلينا إيغنايتيكوفا، خبيرة التغذية الروسية، المواد الغذائية التي يساعد التخلي عن تناولها، على تعزيز منظومة المناعة. وأشارت إلى أن الإفراط بتناول الحلويات والمشروبات الكحولية يضعف منظومة مناعة الجسم. لذلك تنصح باستبعاد هذه المواد من النظام الغذائي في فترة ازدياد الإصابات بمرض «كوفيد-١٩»، لأن التخلي عنها يعزز منظومة مناعة الجسم.

وقالت: «عند الإفراط بتناول الحلوى أو البسكويت أو الكعك أو شرب المياه الغازية المحلاة، ثلاث مرات في اليوم أو أكثر، سيلحق الضرر بمنظومة مناعة الجسم. لأن السكر المضاف إلى هذه المواد سيقلل من نشاط خلايا منظومة المناعة خلال ٢-٣ ساعات بعد تناولها، أي أن الجسم يفقد المقاومة للعدوى الفيروسية».

وأضافت: ينتمي مرضى السكري ومن يعاني اضطراب عملية التمثيل الغذائي للكربوهيدرات إلى الفئة الأكثر عرضة للإصابة بمرض «كوفيد-١٩»، لذلك أنصح باستبعاد هذه المواد من النظام الغذائي في فترة ازدياد الإصابات بهذا المرض.

وأشارت إلى أن المشروبات الكحولية تساهم أيضاً في إضعاف خلايا منظومة مناعة الجسم، وتخفف نشاط خلايا منظومة المناعة. وهناك من يعتقد أن ٥٠ غراماً من الكحول يعقم كل شيء داخل الجسم، بيد أن هذا اعتقاد خاطئ، لأن الكحول يلحق الضرر بالجسم فقط». وختمت: ليست هناك جرعة آمنة من الكحول، لذلك من أجل تعزيز منظومة المناعة من الأفضل الامتناع نهائياً عن شرب الكحول.

## توفيا بعد يومين من زفافهما

وكالات

استيقظ سكان حي ديار الزيتون في بلدية عزابة شرقي سكيكدة شمال شرق الجزائر على خبر العثور على عروسين متوفين داخل رواق المنزل الذي يقطنان به.

وذكرت مصادر إعلامية أنهما توفيا بعد حوالي يومين من زفافهما. وحسب مصادر محلية فإن عائلة العريس قد اتصلت به، إلا أنه لم يرد على الهاتف الأمر الذي دفع بها إلى التنقل إلى منزل العروسين، حيث عثر عليهما جثتين هامدتين.

وأكدت الحماية المدنية أنها لم تسجل أي أثر عليهما ولا رائحة للغاز، مشيرة في السياق إلى أنهم وجدوا المكيف الهوائي يعمل.