

عبد المجيد اعتبر أن ما جرى في الفترة الماضية يوجب مراجعة نقدية شاملة من قبل الحركة القيادية السورية تستقبل غداً وفد فصائل فلسطينية ضمنه الجناح المقاوم في «حماس»

موفق محمد

ترتبات القمة العربية المرتقب عقدها في الجزائر وداً على سؤال إن كانت عودة «حماس» لدمشق أم أن المصالحة هي من أعادت «حماس» إلى دمشق؟ أوضح عبد المجيد أن «اللقاءات الفلسطينية - الفلسطينية التي تتعلق بالمصالحة بغض النظر عن الموقف منها، ساهمت وتسهم في إعادة علاقة من المصالحات التي تسبق ذلك العديد من اللقاءات بين الفصائل و«حماس» في بيروت، وساهمت إلى جانب الجهود التي بذلت، في عودة هذه العلاقة من أجل مصلحة سورية وفلسطين في ظل مفصل تاريخي كبير، ومن أجل ترميم العلاقات بين أطراف محور المقاومة وبما يخدم الأهداف المشتركة».

وأكد عبد المجيد أن ما جرى في الفترة الماضية يوجب مراجعة نقدية شاملة من قبل حركة المقاومة الفلسطينية وضمته مظلون عن «حماس»، التي تمت في الجزائر وانتهت يوم الخميس الماضي وصدر عنها «إعلان الجزائر» للمصالحة بين الفصائل الفلسطينية.

وفي تصريح لـ «الوطن»، أوضح الأمين العام لجبهة النضال الشعبي خالد عبد المجيد، أن القيادة المركزية لفصائل المقاومة ستعقد اجتماعاً بعد غد الخميس، تجري خلاله تقييماً لعودة الحوارات في الجزائر و«إعلان الجزائر» للمصالحة بين الفصائل الفلسطينية، وزيارة وفد «حماس» إلى سورية ولقاءاته، وكذلك مناقشة

بيدرسون بحث في دمشق تعزيز «تدابير الثقة» ومبدأ «خطوة بخطوة» واستئناف «الدستورية» المقداد: السياسات الغربية الداعمة للإرهاب تعوق إعادة الأوضاع لطبيعتها في سورية

وبعد لقائه مع المبعوث الأممي، عقد وزير الخارجية والمغتربين جلسة مباحثات مع وزيرة خارجية جمهورية دونيتسك الشعبية ناتاليا نيكونوفا والوفد المرافق لها، والذي ضم كلاً من وزير الثقافة والزراعة.

ووفق بيان حصلت على نسخة منه «الوطن»، أكد المقداد على أهمية تعزيز العلاقات الناشئة بين البلدين الصديقين في مختلف المجالات السياسية والاقتصادية والثقافية والاجتماعية، وعلى استمرار دعم سورية لجمهورية دونيتسك، وكذلك تأييدها لحق شعوب إقليم دونباس في تقرير مصيرها.

وقال: «إن دعم الغرب للإرهاب في سورية بالسلاح وبمليارات الدولارات، هو استمرار لدعاه اليوم للنازيين في أوكرانيا ومدعمهم بالسلاح والمال لمواجهة الموقف الروسي الذي يدافع عن شعب دونباس وحرية وأمنه»، مشيراً إلى أن السياسات الغربية الداعمة للإرهاب في سورية تعوق الجهود السياسية المبدولة لإعادة الأوضاع الطبيعية إليها.

بيدروها، عبرت نيكونوفا عن شكرها لسورية على دعمها ومساندتها لجمهورية دونيتسك واحترامها لخبير الشعب في دونيتسك وتأييدها له في الأمم المتحدة.



وزير الخارجية والمغتربين فيصل المقداد خلال لقائه المبعوث الخاص للأمم المتحدة إلى سورية غير بيدرسون (ت: مصطفى سالم)

بكل هذه المواضيع واستعمل على البحث في وقف شامل لإطلاق النار على كامل الأراضي السورية ومستمر في العمل من أجل توفير احتياجات الشعب السوري وتوفير الأضرار بالانحراط الجدي ويمكننا مختلف المناطق السورية سواء كانت تحت سيطرة الحكومة أو خارجها».

واعتبر بيدرسون في رده على سؤال لـ «الوطن» أن هذه المواضيع وحدها لم تساعده في إخراج أي تقدم، وقال: «ما نحتاجه بالفعل هو التقدم على المسار السياسي، لذلك بحثت مع

سيفلا زروق

جدد وزير الخارجية والمغتربين فيصل المقداد أمس خلال لقائه المبعوث الخاص للأمم المتحدة إلى سورية غير بيدرسون التأكيد أن استمرار الاحتلال الأميركي والتركي للأراضي السورية، إضافة إلى استمرار الاحتلال الإسرائيلي للجلولان، والاعتداءات الإسرائيلية المتكررة على الأراضي السورية، ينتهك سيادة سورية، ويخالف القانون الدولي، وميثاق الأمم المتحدة، ويهدد السلم والأمن في المنطقة، طالباً الأمم المتحدة بأن تضطلع بدورها في هذا الصدد وفقاً لميثاقها.

ويحث المقداد والمبعوث الخاص للأمم المتحدة إلى سورية، آخر التطورات المتعلقة بالقضايا ذات الاهتمام المشترك، ومستجدات الوضع في سورية.

وقدم المبعوث الخاص عرضاً حول حيثيات الزيارات التي قام بها مؤخراً إلى عدد من الدول، واللقاءات التي أجراها مع المسؤولين في هذه الدول، والجهود المبذولة لاستئناف عمل لجنة مناقشة الدستور.

ورداً على سؤال لـ «الوطن»، خلال تصريح صحفي له عقب اللقاء، قال بيدرسون: «جرى البحث في الوضع العام بالنسبة للسوريين في الداخل

رسائل امتعاض موسكو من أنقرة تتوالى الحربي الروسي يقصف إرهابيي «النصرة» بريف حلب الشمالي ومحيط الـ M4

حلب - خالد زكلكو

حمزة - محمد أحمد خبازي

واصلت موسكو توجيه رسائل الامتعاض لسياسة رئيس النظام التركي رجب طيب أردوغان في المناطق التي يحتلها من سورية، واستمر سلاح الجو الروسي بضرب إرهابيين سواء من مرتزقته أم من تنظيم جبهة النصرة، الإرهابي - الفرع السوري لتنظيم «القاعدة» المدعوم من قبله. فبعد ذلك المقاتلات الروسية أهم معسكر ميليشيات «صقور الشمال» التابعة لمرتزقة النظام التركي التي يسميها «الجيش الوطني» في ريف حلب الشمالي أول من أمس، بعد عودتها لقتل القوات أمس استهداف مقر مسلحي «هيئة تحرير الشام»، الوجهة الحالية لتنظيم «جبهة النصرة»، في منطقة «خضخض التصعيد» بإدلب، ولكن هذه المرة في محيط طريق حلب - اللاذقية أو ما يعرف بطريق «M4».

وقالت مصادر أهلية في بلدة الرامي، الواقعة في جبل الزاوية بريف إدلب الجنوبي غرب مدينة أريحا وعلى تخوم «M4» لجهة الجنوب: إن طائرات حربية تابعة لسلاح الجو الروسي تناوبت على شن ٤ غارات شمال البلدة وعلى قرية من الطريق الدولي بصواريخ فراغية زلزلت المنطقة المستهدفة وسمع صوت انفجاراتها من مكان بعيد.

وأشارت المصادر لـ «الوطن» إلى أن المكان المستهدف عبارة عن منطقة عسكرية مغلقة تابعة لـ «النصرة» ولا يسمح لأبناء المنطقة بالاقتراب منها، ورحلت تفجير الموقع بالكامل بمن فيه، والذي يعتقد أنه مستودع ذخيرة وأسلحة وخط إمداد ما يسمى غرفة عمليات «الفتح المين»، التي يفوقها «النصرة» ويدير عملياتها عند خطوط تماس جبل الزاوية وتضم ميليشيات ممولة من النظام التركي أهمها «الجبهة الوطنية لتحرير».

وذكر شهود عيان في جبل الزاوية لـ «الوطن»، أنهم شاهدوا تطاير شظايا الانفجار من مسافة بعيدة وأن سيارات الإطفاء والإسعاف هزعت إلى مكان الانفجار لتقل القتلى والجرحى، بعد فرض طوق محكم حول الموقع المستهدف، وقدرت عدد القتلى في «الفتح المين» بأكثر من ١٥ قتيلًا، ومظلم من الجرحى.

بالترزامن وجهت وحدات الجيش العربي السوري العاملة في قطاع ريف حماة من منطقة «خضخض التصعيد»، رمايات مدعية لمواقع الإرهابيين في محيط قرية العنكاوي وقلبيد بسبل الغاب الشمالي الغربي، في حين دعت وحدات الجيش العاملة بريف إدلب مواقع إرهابيين في قرى وبلدات نحلة والفطيرة وكفر عويد وسقوهن وكسفرة وأورم الجوز والرامي وعربليت وسان ومجدليا وأطراف أريحا بمنطقتي جبلي الأريبعين والزاوية بريف إدلب الجنوبي، وذلك وفق ما ذكر مصدر ميداني لـ «الوطن».

وأشار المصدر إلى أن ضربات الجيش جاءت رداً على خرق «النصرة» وحلفائها اتفاق وقف إطلاق النار بمنطقة «خضخض التصعيد»، واعتادتها بقذائف صاروخية على قرية البركة بسبل الغاب، وهو ما أدى لاستشهاد وإصابة عدة مواطنين.

انطلاق الاجتماع الخامس السوري - الروسي لمتابعة المؤتمر الدولي حول عودة اللاجئين لافرنيتيف: نحن على الطريق الصحيح وسنظل نقدم ما في وسعنا للشعب السوري

جلسات مكثفة لمثلي الجانبين بهدف تطوير التعاون الثنائي



دير مار تقلا في معلولا يتسلم محطة توليد كهرباء بالطاقة الشمسية من روسيا (سانا)

المبادرة تقام في عدة محافظات سورية كنوع من المساندة المادية والمعنوية من الشعب الروسي للشعب السوري بغض النظر عن الظروف التي يعاني منها الشعب الروسي في ظل الحرب حالياً، منوهاً إلى أن هذه المساعدات تأتي في إطار تعزيز أواصر علاقات المحبة والصداقة بين الشعبين السوري والروسي.

كما وزع وفد روسي مساعدات إنسانية لنحو ١٥٠ أسرة من أهالي إدلب نرحوا هرباً من الإرهابيين إلى مدينة حلفايا بريف حماة الشمالي، وقال ممثل الوفد الروسي إيريك ساكينبا لـ «الوطن»: «هذه المساعدات الإنسانية هي تعبير رمزي على أننا نحن في روسيا معكم».

جميع المسائل في مجال البحث العلمي والجامعات والعمل على توقيع اتفاق للتعاون بينهما. وفي تصريح لـ «الوطن»، أكد النائب الأول لممثل جمهورية القرم لدى رئيس الاتحاد الروسي كودرين نيكولايفيتش، أنه بإمكان الجامعات الروسية وفي جزيرة القرم، تقديم جميع الاختصاصات المطلوبة للسوريين، نظراً لجهة احتياجها بعد الحرب، وأن الجانبين توصلوا لحل العديد من المسائل المتعلقة بالتعليم والبحث العلمي، وتعليم الطلبة السوريين بالتخصصات اللازمة في مرحلة ما بعد الحرب.

مطلو وزارة الطاقة الروسية ناقشوا أيضاً مع ممثلي وزارتي الكهرباء والنظف في سورية، المواضيع المتعلقة بصيانة محطات توليد الكهرباء، وتأمين التجهيزات الكهربائية اللازمة

تأثيرها وعلاقتها في العالم، مساعدة سورية على الخروج مما تعرضت له من إرهاب. وخلال سلسلة من اللقاءات المشتركة التي عقدت في قصر المؤتمرات على طريق مطار دمشق الدولي، ناقش ممثلو المعهد العالي للعلوم التطبيقية والتكنولوجيا في دمشق مع جامعة موسكو التقنية الحكومية «ستاتكين»، إمكانية إقامة مشاريع مشتركة في مجالات الصناعة والبناء والطاقة والاتصالات، وأشار ممثلو المعهد إلى أهمية إنجاز اتفاقية التعاون التي تمت مناقشتها سابقاً، بهدف إقامة مشاريع بحثية ذات تطبيقات صناعية بين سورية وروسيا.

مطلو حكومة جمهورية القرم الروسية بدورهم ناقشوا مع وزارة التعليم العالي والبحث العلمي سبل تطوير العلاقات بين الجانبين والسعي لحل

شهدت أعمال اليوم الأول للاجتماع الخامس السوري - الروسي المشترك لمتابعة المؤتمر الدولي حول عودة اللاجئين والمهجريين السوريين التي انطلقت أمس، جلسات ولقاءات ثنائية شملت مجالات التقنية العلمية والمالية والكهرباء والنظف والطاقة المتجددة.

تزامن ذلك مع تقديم الوفود الروسية الهدايا والمساعدات للأطفال والمحتاجين في المركز الثقافي الروسي في دمشق، وتوزيع مساعدات إنسانية لنحو ١٥٠ أسرة نازحة في مدينة طلفايا بريف حماة الشمالي، وأخرى غذائية للعاملين في مشفى جمعية النهضة العربية بحمص، إضافة إلى توقيع جامعة تشرين اتفاقيات مع ٧ جامعات روسية.

وتسلم دير مار تقلا بطريكي للروم الأرثوذكس في معلولا بريف دمشق أمس، محطة توليد كهرباء بالطاقة الشمسية، باستطاعة ١٠٠ كيلو واط ساعي، مقدمة من إدارة الشؤون الرئاسية في الاتحاد الروسي.

وأكد المبعوث الخاص للرئيس الروسي إلى سورية ألكسندر لافرنيتيف في تصريح للصحفيين، خلال حفل توقيع محضر تسليم المحطة أن دير مار تقلا مكان مقدس، وعلى الرغم من الظروف الصعبة في البلدين الصديقين، فهناك الكثير من العمل الذي يجب إنجازه لتسريع إعادة إحياء هذا الدير، وزيادة أعداد الذين يزورونه.

وأشار لافرنيتيف بقوله: «نحن على الطريق الصحيح من التعاون بين البلدين، وسنظل نقدم ما في وسعنا للشعب السوري، ليحقق الأرزاق»، مؤكداً أن روسيا ستستخدم

عرنوس: تؤمن ٢٢ ألف متر مكعب يومياً ويمكن ضخها بالوقت نفسه إلى دمشق وريفها محطة ضخ جوبر تعيد مياه الشرب إلى قنواتها في الغوطة

محمد منار حميجو

بغازرة ضخ تصل إلى ٢٢ ألف متر مكعب يومياً من مياه الشرب ما يسهم في تحسين الواقع المائي لبلدات وقرى في الغوطة الشرقية ومناطق في شرق مدينة دمشق، شارك رئيس مجلس الوزراء حسين عرنوس أمس في وضع مشروع إعادة تأهيل محطة ضخ مياه جوبر بالخدمة بتكلفة تزيد على ٨ مليارات ليرة سورية، بعد أن كانت تعرضت للتخريب جراء الاعتداءات الإرهابية

الرابطة من خزان برزة إلى المحطة، والثاني الخطوط المؤدية إلى جميع القرى والمناطق التي تستفيد من هذه المحطة في الغوطة الشرقية. وأوضح عرنوس أنه تم تجهيز المجموعتين الأولى والثانية اللتين تضمان ٢٤ بئراً، بالتنسيق بين الجهات الحكومية، وعدد من المنظمات الدولية، مؤكداً أهمية المشروع أنه يؤمن ٢٢ ألف متر مكعب من المياه يومياً، ويمكن ضخ هذه الكمية بالوقت نفسه إلى دمشق وريفها.

من جهته أكد وزير الموارد المائية تمام رعد أن

عليها، وتتألف المحطة من ٢٤ بئراً تم وضعها في الخدمة وخرانين تجميعيين بسعة ٥٢٠٠ متر مكعب إضافة إلى أنها مجهزة بمجموعة توليد كهربائية باستطاعة ٤٠٠ ك.ف.أ لتشيغيلها.

وأشار عرنوس إلى أن المشروع يخدم ٢٢ ألف متر مكعب من المياه يومياً، ويمكن ضخ هذه الكمية بالوقت نفسه إلى دمشق وريفها.

المجلس ومن ثم انتخاب أعضاء المكتب التنفيذي، في حين تم إجراء الانتخابات لمجلس المدن في عدد من المحافظات ويتم اليوم استكمال انتخابات بعض مجالس المدن في محافظات أخرى.

ووجه مخلوف الدعوة إلى المجالس المحلية المنتخبة في الانتخابات التي جرت في يوم الثامن عشر من الشهر الماضي الدعوة لعقد اجتماعها الأول وذلك لأداء الميثاق القانوني وانتخاب رئيس المجلس ونائب الرئيس وأمين السر والمراقبين وانتخاب المكتب التنفيذي. فعمدت مجالس المحافظات ومدن مراكز المحافظات وباقي المدن اجتماعها الأول يوم أمس وفق ما هو محدد في القرار على أن تعقد مجالس البلدان والبلديات اجتماعها الأول اليوم الثلاثاء.

البلدان والبلديات تعقد اجتماعها الأول اليوم الثلاثاء مجالس المحافظات تنتخب مكاتبها التنفيذية

الوطن

عقدت أمس مجالس المحافظات ومجالس مدن مراكز المحافظات وباقي المدن اجتماعها الأول بناء على قرار وزير الإدارة المحلية والبيئة حسين مخلوف المتضمن دعوة المجالس المحلية لاجتماعها الأول لإجراء انتخابات مجالس المكاتب التنفيذية على أن تعقد اليوم الثلاثاء البلدان والبلديات اجتماعها الأول.

ويخلال الاجتماع أدى أعضاء مجالس المحافظات ومدن مراكز المحافظات وباقي المدن الميثاق القانوني ومن ثم تم انتخاب في كل مجلس محافظة رئيس المجلس ونائب الرئيس والمراقبين

كلمة ونص

يونس خلف

المنظمات والنقابات النائمة..!

تمثل المنظمات والنقابات القاعدة الجماهيرية الواسعة ولذلك فالمأمول دائماً أن تقوم بدورها من موقعها الطبيعي المتقدم في المجتمع. أما مناسبة هذا الكلام اليوم هو سؤال مشروع: لماذا هذا الدافع والإزدحام لتأسيس أو الانضمام إلى المنظمات والجمعيات الخاصة الأهلية وهل فقدت بعض منظماتنا ونقاباتنا أوارها الوظيفية والاجتماعية. ولماذا تبدو بعض المؤسسات والمنظمات والنقابات نائمة في حين ظهرت في ميادين العمل منظمات وجمعيات خاصة تحاول أن تستقطب الناس وتستفيد من غياب بعض المؤسسات من خلال ملء الفراغات وتقديم الخدمات.

إذا كانت بعض المؤسسات والمنظمات والنقابات تمثل البنية التحتية للمجتمع من حيث التشكيل المجتمعي وهي أيضاً تمثل القاعدة المدنية للمجتمع فإن التمويل المنطقي هو على دور وفاعلية هذه المؤسسات والمنظمات في مواكبة متطلبات الظروف المتجددة وتعزيز ثقة قواعدها وجماهيرها بها.

إن مثل هذا التمويل المأمول من المنظمات والنقابات يكسب أهميته أولاً من كون وجود قياداتها في مواقعهم عن طريق الانتخاب والاقتراع وأنهم يمثلون الطليعة الواعية التي تقود المنظمة وحراكها الشعبي وهي تتحمل الجزء الأكبر لتوجيه هذا الحراك وهندسة الحياة المدنية. إلا أن واقع الحال يعكس وجود مؤسسات ومنظمات نائمة وهي دائماً حبيسة المكاتب وأسيرة الروتين ولذلك فإن غياب بعض المنظمات وعدم قيامها بأي دور مؤثر أفقدنا ثقة المواطنين ولذلك أصبح الناس يتوجهون إلى المنظمات الخاصة والجمعيات ولا نعتقد أن الدافع الوحيد هو ما تقدمه هذه المؤسسات من خدمات معيشية واجتماعية وثقافية وإنما ثمة أسباب أخرى ربما في مقدمتها أن بعض منظماتنا ونقاباتنا اعتادت على النشاطات التي لا تحتاج إلى ثقافة عالية ومعاصرة ولا تحتاج إلى خبرة في قيادة الوعي بالشكل الصحيح.

ولذلك افتقدنا الدور المأمول لبعض المنظمات والنقابات وكشفت الأزمة عن الضعف والترهل وأكثر من ذلك هناك فجوة بين هذه المنظمات وقواعدها. لكن بالمقابل ثمة نقابات تغلقت على الصعاب ونجحت في تحقيق خطوات متقدمة للاعتماد على الذات وألصقا عبر الاستثمارات وتحسين أوضاع المستنسين لها.

اليوم نحن بحاجة إلى دور مؤثر لكل مؤسسة قادرة على الإسهام في قيادة الرأي العام من خلال التوعية والتواصل المستمر وطرح القضايا التي تلامس شرائح المجتمع كافة والعمل على تحسين الأوضاع المعيشية والخدمية للمستنسين لهذه المنظمات وعدم الاعتماد على التمويل الأجنبي من الدولة أو الإعانات والمساعدات والقروض، وإنما التوجه الأمتل هو وجود ثقافة الاستثمار ليس لجهة المشاريع فقط وإنما الاستثمار الأمتل في الوقت والأداء وثقافة تحمل المسؤولية والتعلم على الظروف الصعبة وقيل كل شيء أن تكون المؤسسة أو المنظمة يقظة وليست نائمة.

مطالبات بمشاركة في التخطيط للعملية التربوية ويرفع سقف الرواتب لأساتذة الجامعات وزير التعليم العالي: مشاريع قيد الدراسة لفتح سقف الرواتب لأساتذة الجامعات وتأمين سكن لهم



الوطن

طالب المشاركون في المجلس المركزي الثامن لنقابة المعلمين للدورة الثامنة الحادية عشرة في أعمال يومه الثاني بتعديل القوانين والأنظمة الجامعية والعمل مع وزارة التعليم العالي والبحث العلمي على متابعة أداء الجامعات الخاصة، من خلال الفروع الجامعية ومطلي الثقبية فيها، والتأكيد على العلاقة التشاركية بين النقابة والوزارة على كل المستويات لمتابعة الأمور المتعلقة بمدارس وأساتذة قطاع التعليم العالي.

ودعا المشاركون في المجلس الذي عقد أمس في مبنى النقابة إلى توسيع الملك العددي لأعضاء الهيئة التعليمية والسعي لوضع شروط جديدة لتعدي الشهادات العلمية وتطوير المناهج التعليمية من خلال إقامة منتديات حوار للتركيز على إعداد برامج مخصصة للتأهيل احتياجات سوق العمل.

وأشار المشاركون في المجلس إلى ضرورة متابعة المشاريع الاستثمارية للنقابة وإيجاد مشاريع جديدة يمكن استثمارها لصلحة صندوق التكافل وخزائن التقاعد، ورفع الميزانية الخاصة بصناديق التكافل الإحصائي ونهاية الخدمة والمساعدة الفورية عند الوفاة والإحالة إلى المعاش،

وإضافة إلى التعاون مع الهيئة العليا للبحث العلمي بما يخدم البرامج البحثية، لافتين إلى ضرورة دعم وتعزيز التعليم المهني والفني والتفني، بما يساهم في إعادة الإعمار والبناء وإطلاق برنامج إعلامي جديد لنقابة المعلمين يث تغريبيوياً يتضمن أفلاماً وثائقية عن المنشآت النقابية والجامعات وأنشطتها العلمية والثقافية.

وخلال مشاركته في المجلس لفت وزير التعليم العالي والبحث العلمي الدكتور بسام إبراهيم إلى أهمية الشراكة بين الوزارة والقطاع، مشيراً إلى وجود مشاريع قيد الدراسة تتعلق بإمكانية فتح سقف الرواتب لأساتذة الجامعات وتأمين سكن لهم، وتقديم دعم مادي للبحث العلمي وتشجيع المشاركات الخارجية، إلى جانب دعم الكليات التطبيقية لاستقطاب خريجي التعليم المهني.

وأشار المشاركون في المجلس إلى ضرورة دعم الكليات التطبيقية لاستقطاب خريجي التعليم المهني، إضافة إلى التعاون مع الهيئة العليا للبحث العلمي بما يخدم البرامج البحثية، لافتين إلى ضرورة دعم وتعزيز التعليم المهني والفني والتفني، بما يساهم في إعادة الإعمار والبناء وإطلاق برنامج إعلامي جديد لنقابة المعلمين يث تغريبيوياً يتضمن أفلاماً وثائقية عن المنشآت النقابية والجامعات وأنشطتها العلمية والثقافية.

وخلال مشاركته في المجلس لفت وزير التعليم العالي والبحث العلمي الدكتور بسام إبراهيم إلى أهمية الشراكة بين الوزارة والقطاع، مشيراً إلى وجود مشاريع قيد الدراسة تتعلق بإمكانية فتح سقف الرواتب لأساتذة الجامعات وتأمين سكن لهم، وتقديم دعم مادي للبحث العلمي وتشجيع المشاركات الخارجية، إلى جانب دعم الكليات التطبيقية لاستقطاب خريجي التعليم المهني.

وأشار المشاركون في المجلس إلى ضرورة دعم الكليات التطبيقية لاستقطاب خريجي التعليم المهني، إضافة إلى التعاون مع الهيئة العليا للبحث العلمي بما يخدم البرامج البحثية، لافتين إلى ضرورة دعم وتعزيز التعليم المهني والفني والتفني، بما يساهم في إعادة الإعمار والبناء وإطلاق برنامج إعلامي جديد لنقابة المعلمين يث تغريبيوياً يتضمن أفلاماً وثائقية عن المنشآت النقابية والجامعات وأنشطتها العلمية والثقافية.

الحرف داخل سورية وخارجها، إضافة إلى تأمين فرص عمل لخريجي التعليم المهني وتطوير العمل بفتح اختصاصات جديدة فيه، بما يتوافق مع حاجات التنمية السوق وإعداد دراسات تربوية، حول مشكلات هذا التعليم وأفاق تطويره.

كما طالب المشاركون بتنظيم مفاضلة خاصة بأبناء المعلمين، للقبول في معاهد الوزارة، والعمل على زيادة المقاعد المخصصة لهم، إضافة إلى دعم ذوي الاحتياجات الخاصة في كل المدارس، والعمل على معالجة وضع الطلاب المتسربين وإعادتهم للمدارس لدراسة المناهج (ب)، مشدين على ضرورة متابعة تطوير العلاقة بين الإدارة التربوية والتعليمية والتنظيم النقابي بما يمكن النقابة من ممارسة صلاحياتها، استناداً لقانون النقابة ونظامها الداخلي.

بدء توزيع بطاقة «جريح الوطن» في كل المحافظات

الوطن

بدا أمس توزيع بطاقة «جريح الوطن» الإلكترونية على جرحى العجز الجزئي ونحت الكلي من ٤٠ إلى ٧٩ بالمئة في مختلف المحافظات السورية، وذلك ضمن مراكز خدمات البطاقة الذكية.

وأوضح مشروع «جريح الوطن» في منشور عبر صفحته على «فيسبوك»، أنه يمكن لـجرحى (المعول) لتلقيها إلى أحد مراكز خدمات البطاقة الذكية المنتشرة في المحافظات ليم إبلاغهم لاحقاً بموعدهم لاستلام بطاقتهم فور جاهزيتها.

وكان المشروع قيد بدأ في ٢٠١٢ من الشهر الجاري بتوزيع بطاقة «جريح الوطن» الإلكترونية بمنزلة بطاقة التأمينات الاجتماعية، وتجربة ترقيعية عن الإصابة الحربية.

محافظة دمشق تكرم ٢٥٠ من عوائل شهداء الجيش العربي السوري



الوطن

الإرهاب الذي استهدف مفاصل الحياة كلها هي محطة من محطات الفخر والمجد لسورية، وامتصاص لإرادة الحياة وأساس لبناء الوطن.

وقال كريشاتي: «نحن من يتكرم بذوي الشهداء ونحن من يتبارك بطهر البيوت التي أعدهم حصون إباء لتبقى سورية حرة كريمة».

بدوره لفت مدير مديرية شؤون الشهداء والجرحى والمفقودين اللواء بسام بري إلى أن تكريم ذوي الشهداء هو تجسيد لقيم ومعاني الشهادة وتخليد للشهداء أسباغ

تقديرًا وعرفاناً لتضحيات الشهداء ووفاء لدمايهم الطاهرة كرمت محافظة دمشق بالتنسيق مع مديرية شؤون الشهداء والجرحى والمفقودين في وزارة الدفاع ٢٥٠ من عوائل شهداء الجيش العربي السوري، وذلك في دار الأسد للثقافة والفنون بدمشق.

محافظ دمشق محمد طارق كريشاتي أكد أن لمحمة النصر التي كتبها الجيش العربي السوري في حربه على



حميون يطالبون بالـ(GPS) على سرفيس مدتهم

مدير المرور بالمحافظة: حجز ٧٠ سرفيساً لم تلتزم بعمليها وأجهزة التعقب على كل الخطوط قريباً

وذكر أن ٢٢١ سرفيساً جاهزة للتركيب، وهي على خطوط حماة، حمص، وحماة - سلمية، وحماة - مصباف، وحماة - السقيلية وقريباً في المدينة.

وأشار إلى أن ما يؤخر تركيب الأجهزة على كل الخطوط هو عدم توفرها، فالشركة ليس لديها حالياً سوى ٥٠٠ جهاز. وأكد أن المحافظة تتابع هذا الأمر مع السورية للشبكات لحل هذه المشكلة نهائياً.

من جهته كشف مدير النقل الداخلي بحماة عزاز أمين لـ«الوطن»، أن عدد السرفيس العاملة على خطوط المدينة نحو ٨١١ سرفيساً ونحو ٨ باصات كبيرة. وأوضح أن السرفيس يزود كل يوم بنحو ١٨ - ٢٠ لترات من المازوت بموجب البطاقة الذكية رغم أن حاجته نحو ٢٧ لترًا.



وأشار إلى أن المديرية تتابع بشكل دائم عمل السرفيس، وتتخذ الإجراءات القانونية بحق المخالفين بعد تطبيق الضبوط بمخالفتها، ومغفلتها التفتيح عن الخط، وكسر دورة، وتحصيل عدد زائد من الركاب، ومراقبة معاون.

ولفت إلى أنه خلال الشهر الماضي تم تنظيم الرحلات المحددة لكل منها، إضافة إلى بيع أصحابها مخصصاتهم من المازوت.

وأوضح أن اللجنة المختصة مستمرة بمراقبة خطوط السير بشكل يومي، لمتابعة عمل هذه الأليات ومخالفة كل البية تتعقب رياض زيود لـ«الوطن»، أن حماية المستهلكين تخالف يوماً أصحاب سرفيس يتقاضون أجرة زائدة كبدل خدمة نقل الركاب.

للمحافظة حسين الخليل لـ«الوطن»، أن لجنة متابعة وسائط النقل الداخلية والخارجية في محافظة حماة حجزت خلال هذا الأسبوع نحو ٧٠ سرفيساً وذلك لعدم التزام سائقها بالعمل على خطوط السير، ولا بعد الرحلات المحددة لكل منها، إضافة إلى بيع أصحابها مخصصاتهم من المازوت.

وأوضح أن اللجنة المختصة مستمرة بمراقبة خطوط السير بشكل يومي، لمتابعة عمل هذه الأليات ومخالفة كل البية تتعقب رياض زيود لـ«الوطن»، أن حماية المستهلكين تخالف يوماً أصحاب سرفيس يتقاضون أجرة زائدة كبدل خدمة نقل الركاب.

ولفتوا إلى أن باصات النقل الداخلي التي وزعت لبعض من المحافظة وعددها نحو ٥ لم تحل المشكلة، فهي لا تكفي العدد الكبير من المواطنين والعاملين بدوائر حماة، عدا الطلاب والمواطنين الذين يقصدون حماة لإنجاز شؤونهم أو مراجعة أطباء وغير ذلك ويطلب المواطنين الجهات المعنية في حماة أو دوايرهم.. وأوضحوا أن العديد من السرفيس تعمل بنقل السلع والبضائع والأدوية بدلاً من نقل الركاب.

وأن العديد من أصحابها يبيعون مخصصاتها من المازوت أو تصفها، فذلك أكثر ربحاً لهم من العمل بالنقل.

يطلب مواطنون بمحافظة حماة الجهات المسؤولة عن النقل الداخلي بالمدينة، ومدن المحافظة الأخرى، بإلزام سائقي السرفيس العاملة بتركيب أجهزة تعقب جغرافي GPS، لوضع حد لمخالفاتهم الشديدة من الأزمات الخائفة التي يشهدها قطاع نقل الركاب في المحافظة.

ويبين العديد منهم لـ«الوطن» أن واقع النقل الداخلي في المدينة سيئ جداً رغم استجابة الجهات المسؤولة لأصحاب السرفيس برفع الأجرة من ١٥٠ إلى ٢٠٠ ليرة.

وأوضحوا أن ذلك لم يحل الأزمة بل زادها تفاقمًا، فالعديد من سائقي السرفيس يتقاضون أجرة زائدة وخصوصاً بالفترة المسائية، تراوح بين ٣٠٠ - ٥٠٠ ليرة، ولا يلتزمون بالعمل، ويتهربون عن الخطوط، ويبيعون المازوت.

ولفتوا إلى أن تجربة تركيب وتشغيل أجهزة تتبع GPS في ١٦ سرفيساً عاملة على خط ضاحية الشهيد الباسل خلال الشهر التاسع من العام الماضي، أثبتت جدواها من حيث التزام السرفيس بالعمل وعدم تجرؤها على كسر الدورات وارتكاب المخالفات الأخرى.

وذكروا أن الجهات المعنية قررت أتذاك تعميم التجربة على بقية السرفيس بالمدينة، ولكنها لم تنفذ شيئاً، ولم تلتزم السائقين بتركيب تلك الأجهزة حتى اليوم، وتجربة سرفيس ضاحية الشهيد الباسل لم تستمر.

حماة - محمد أحمد خيازي

يطلب مواطنون بمحافظة حماة الجهات المسؤولة عن النقل الداخلي بالمدينة، ومدن المحافظة الأخرى، بإلزام سائقي السرفيس العاملة بتركيب أجهزة تعقب جغرافي GPS، لوضع حد لمخالفاتهم الشديدة من الأزمات الخائفة التي يشهدها قطاع نقل الركاب في المحافظة.

ويبين العديد منهم لـ«الوطن» أن واقع النقل الداخلي في المدينة سيئ جداً رغم استجابة الجهات المسؤولة لأصحاب السرفيس برفع الأجرة من ١٥٠ إلى ٢٠٠ ليرة.

وأوضحوا أن ذلك لم يحل الأزمة بل زادها تفاقمًا، فالعديد من سائقي السرفيس يتقاضون أجرة زائدة وخصوصاً بالفترة المسائية، تراوح بين ٣٠٠ - ٥٠٠ ليرة، ولا يلتزمون بالعمل، ويتهربون عن الخطوط، ويبيعون المازوت.

ولفتوا إلى أن تجربة تركيب وتشغيل أجهزة تتبع GPS في ١٦ سرفيساً عاملة على خط ضاحية الشهيد الباسل خلال الشهر التاسع من العام الماضي، أثبتت جدواها من حيث التزام السرفيس بالعمل وعدم تجرؤها على كسر الدورات وارتكاب المخالفات الأخرى.

وذكروا أن الجهات المعنية قررت أتذاك تعميم التجربة على بقية السرفيس بالمدينة، ولكنها لم تنفذ شيئاً، ولم تلتزم السائقين بتركيب تلك الأجهزة حتى اليوم، وتجربة سرفيس ضاحية الشهيد الباسل لم تستمر.



من دفتر الوطن

البحث عن فضيحة!

عصام داري

طبعاً لا أقصد بالعنوان أعلاه الفيلم المصري الذي يحمل الاسم نفسه بطولة ميرفت أمين وعادل إمام وسمير صبري ويوسف بك وهبي، وإنما أقصد مجموعة من «المتشعبين» على جدار الصحافة ويبحثون عن أي خبر مهما كان عادياً ليفبركوا حوله الأكاذيب فقط للحصول على «اللايكات».

لا يهم بعد ذلك الأذى الذي يلحقونه بالناس، وخاصة المشاهير منهم، وعلى وجه الخصوص الفنانين والفنانون السوريون واللبنانيون والمصريون.

هناك مواقع وصفحات خليجية على وجه الخصوص تتعمد ملاحقة الفنانين والفنانات بأخبار كاذبة وصور تمت معالجتها عن طريق برنامج (فوتوشوب) بغرض خلق ضجة إعلامية أو فضيحة تنال من مكانة وجاهية هذه الفنانة أو ذلك الفنان.

يمكننا القول إن هذه الطريقة المبتذلة والرخيصة هي تنمر بكل المقاييس لتحقيق أغراض دنيئة منها المكسب المادي.

وأكثر الفنانين والفنانات الذين يتعرضون للتنمر عبر تلك المواقع والصفحات النجوم: دريد لحام وسلاف فواخرجي وكندا حنا وهيا مرعشلي وباسر العظمة وأمين زيدان ونسرين طافش السورية التي تحمل بطاقة متعددة الجنسيات، ومن مصر عادل إمام وميرفت أمين وإلهام شاهين وغيرهم كثير.

لا أظن أن كل هؤلاء النجوم يحتاجون لمحامين يدافعون عنهم، لكنني أنصب نفسي محامياً ضد كل الجهات التي تمارس التنمر أو الكذب والافتراء على الناس، فالسوشيال ميديا أصبحت منصة للتربح على حساب كرامات وخصوصيات الناس، وفي مقدمتهم مشاهير الفن.

جرت عمليات طلاق بشكل مخملي بين سلاف فواخرجي ووائل رمضان وبين نسرين طافش وزوجها وبين مصطفى فهمي وطليقته، فنشط المتنمرون ونشروا روايات فضائحية وكأنهم كانوا في مخارع هؤلاء النجوم!

الأسوأ من ذلك أن الفنان يكون في بيته أو في عمله أو مسافراً إلى مكان ما يفاجأ بخبر موته، فهل بلغت قلة الأدب والوقاحة والبحث عن فضيحة حد نشر أخبار موت كاذبة، وقد طالت هذه الأكاذيب الكثيرين من أهل الفن منهم عادل إمام وباسر العظمة ومنى واصف وأمين زيدان وسامية الجزائري وغيرهم، فهل صار الموت لعبة ووسيلة للمكسب المادي الرخيص؟

الناس تموت على قارعة الطريق في مناطق واسعة من العالم، وهناك من يبحث عن الفضائح، حتى إننا لا نستطيع القول إنها فضائح، لأنها فبركات وأكاذيب وترهات لا أساس لها من الصحة.

الصحافة أن تنفرد بخبر ينتظره الناس وتكون سباقاً في نشره وليس بنشر خبر عن موت فلان وزوج علتان وطلاق علتانة، وهذا المسلسل تجاوز الخطوط الحمراء، وذلك الفيلم يسيء إلى تربيتنا المنزلية، مع أن من كتب الخبر أصلاً قليل الأدب!

هذا التنمر وهذه الأساليب الرخيصة ما كانت لتزدهر وتستمر لو كانت هناك قوانين صارمة على مستوى الدول العربية كحد أدنى، ففي سورية قد تتمكن القوانين من وقف هذه الفئحة عند حدها، لكننا لا نستطيع وضع حد لموقع أو صفحة في هذا البلد العربي أو ذاك، ولو كانت الدول العربية على وفاق لكان على وزراء الإعلام والثقافة والداخلية اتخاذ إجراءات عملية تحمي الناس من التنمر وتحارب بحزم الباحثين عن الفضائح.

الصحافة أن تنفرد بخبر ينتظره الناس وتكون سباقاً في نشره وليس بنشر خبر عن موت فلان وزوج علتان وطلاق علتانة، وهذا المسلسل تجاوز الخطوط الحمراء، وذلك الفيلم يسيء إلى تربيتنا المنزلية، مع أن من كتب الخبر أصلاً قليل الأدب!

هذا التنمر وهذه الأساليب الرخيصة ما كانت لتزدهر وتستمر لو كانت هناك قوانين صارمة على مستوى الدول العربية كحد أدنى، ففي سورية قد تتمكن القوانين من وقف هذه الفئحة عند حدها، لكننا لا نستطيع وضع حد لموقع أو صفحة في هذا البلد العربي أو ذاك، ولو كانت الدول العربية على وفاق لكان على وزراء الإعلام والثقافة والداخلية اتخاذ إجراءات عملية تحمي الناس من التنمر وتحارب بحزم الباحثين عن الفضائح.

الصحافة أن تنفرد بخبر ينتظره الناس وتكون سباقاً في نشره وليس بنشر خبر عن موت فلان وزوج علتان وطلاق علتانة، وهذا المسلسل تجاوز الخطوط الحمراء، وذلك الفيلم يسيء إلى تربيتنا المنزلية، مع أن من كتب الخبر أصلاً قليل الأدب!

هذا التنمر وهذه الأساليب الرخيصة ما كانت لتزدهر وتستمر لو كانت هناك قوانين صارمة على مستوى الدول العربية كحد أدنى، ففي سورية قد تتمكن القوانين من وقف هذه الفئحة عند حدها، لكننا لا نستطيع وضع حد لموقع أو صفحة في هذا البلد العربي أو ذاك، ولو كانت الدول العربية على وفاق لكان على وزراء الإعلام والثقافة والداخلية اتخاذ إجراءات عملية تحمي الناس من التنمر وتحارب بحزم الباحثين عن الفضائح.

الصحافة أن تنفرد بخبر ينتظره الناس وتكون سباقاً في نشره وليس بنشر خبر عن موت فلان وزوج علتان وطلاق علتانة، وهذا المسلسل تجاوز الخطوط الحمراء، وذلك الفيلم يسيء إلى تربيتنا المنزلية، مع أن من كتب الخبر أصلاً قليل الأدب!

هذا التنمر وهذه الأساليب الرخيصة ما كانت لتزدهر وتستمر لو كانت هناك قوانين صارمة على مستوى الدول العربية كحد أدنى، ففي سورية قد تتمكن القوانين من وقف هذه الفئحة عند حدها، لكننا لا نستطيع وضع حد لموقع أو صفحة في هذا البلد العربي أو ذاك، ولو كانت الدول العربية على وفاق لكان على وزراء الإعلام والثقافة والداخلية اتخاذ إجراءات عملية تحمي الناس من التنمر وتحارب بحزم الباحثين عن الفضائح.

الصحافة أن تنفرد بخبر ينتظره الناس وتكون سباقاً في نشره وليس بنشر خبر عن موت فلان وزوج علتان وطلاق علتانة، وهذا المسلسل تجاوز الخطوط الحمراء، وذلك الفيلم يسيء إلى تربيتنا المنزلية، مع أن من كتب الخبر أصلاً قليل الأدب!

هذا التنمر وهذه الأساليب الرخيصة ما كانت لتزدهر وتستمر لو كانت هناك قوانين صارمة على مستوى الدول العربية كحد أدنى، ففي سورية قد تتمكن القوانين من وقف هذه الفئحة عند حدها، لكننا لا نستطيع وضع حد لموقع أو صفحة في هذا البلد العربي أو ذاك، ولو كانت الدول العربية على وفاق لكان على وزراء الإعلام والثقافة والداخلية اتخاذ إجراءات عملية تحمي الناس من التنمر وتحارب بحزم الباحثين عن الفضائح.

الصحافة أن تنفرد بخبر ينتظره الناس وتكون سباقاً في نشره وليس بنشر خبر عن موت فلان وزوج علتان وطلاق علتانة، وهذا المسلسل تجاوز الخطوط الحمراء، وذلك الفيلم يسيء إلى تربيتنا المنزلية، مع أن من كتب الخبر أصلاً قليل الأدب!

هذا التنمر وهذه الأساليب الرخيصة ما كانت لتزدهر وتستمر لو كانت هناك قوانين صارمة على مستوى الدول العربية كحد أدنى، ففي سورية قد تتمكن القوانين من وقف هذه الفئحة عند حدها، لكننا لا نستطيع وضع حد لموقع أو صفحة في هذا البلد العربي أو ذاك، ولو كانت الدول العربية على وفاق لكان على وزراء الإعلام والثقافة والداخلية اتخاذ إجراءات عملية تحمي الناس من التنمر وتحارب بحزم الباحثين عن الفضائح.

الصحافة أن تنفرد بخبر ينتظره الناس وتكون سباقاً في نشره وليس بنشر خبر عن موت فلان وزوج علتان وطلاق علتانة، وهذا المسلسل تجاوز الخطوط الحمراء، وذلك الفيلم يسيء إلى تربيتنا المنزلية، مع أن من كتب الخبر أصلاً قليل الأدب!

هذا التنمر وهذه الأساليب الرخيصة ما كانت لتزدهر وتستمر لو كانت هناك قوانين صارمة على مستوى الدول العربية كحد أدنى، ففي سورية قد تتمكن القوانين من وقف هذه الفئحة عند حدها، لكننا لا نستطيع وضع حد لموقع أو صفحة في هذا البلد العربي أو ذاك، ولو كانت الدول العربية على وفاق لكان على وزراء الإعلام والثقافة والداخلية اتخاذ إجراءات عملية تحمي الناس من التنمر وتحارب بحزم الباحثين عن الفضائح.

الصحافة أن تنفرد بخبر ينتظره الناس وتكون سباقاً في نشره وليس بنشر خبر عن موت فلان وزوج علتان وطلاق علتانة، وهذا المسلسل تجاوز الخطوط الحمراء، وذلك الفيلم يسيء إلى تربيتنا المنزلية، مع أن من كتب الخبر أصلاً قليل الأدب!

هذا التنمر وهذه الأساليب الرخيصة ما كانت لتزدهر وتستمر لو كانت هناك قوانين صارمة على مستوى الدول العربية كحد أدنى، ففي سورية قد تتمكن القوانين من وقف هذه الفئحة عند حدها، لكننا لا نستطيع وضع حد لموقع أو صفحة في هذا البلد العربي أو ذاك، ولو كانت الدول العربية على وفاق لكان على وزراء الإعلام والثقافة والداخلية اتخاذ إجراءات عملية تحمي الناس من التنمر وتحارب بحزم الباحثين عن الفضائح.

محمد الأحمد.. الأفضل عربياً

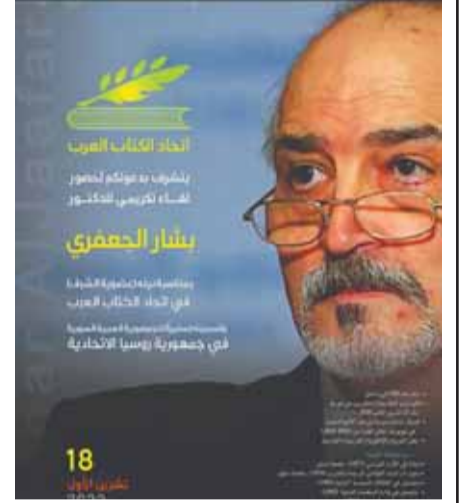


الوطن

حصل النجم السوري محمد الأحمد على جائزة أفضل ممثل عربي في مهرجان الموركس دور لعام ٢٠٢٢ في بيروت عن دوره في مسلسل «للموت ٢».

وعلق على الجائزة: «بتشكر ثقتمكم.. بحكم ودعمكم.. ممتن لكل كلمة وصلت لقلبي، الجائزة تكريم ومسؤولية كبيرة لنشتغل أكثر.. وتكونوا دائماً أنتم الحكم».

اليوم.. لقاء تكريمي للدكتور بشار الجعفري



الوطن

يقوم اتحاد الكتاب بدمشق لقاء تكريمياً للدكتور بشار الجعفري بمناسبة نيته عضوية الشرف في الاتحاد، وتسميته سفيراً للجمهورية العربية السورية في جمهورية روسيا الاتحادية.

يبدأ اللقاء في الثانية عشرة من ظهر اليوم في قاعة المحاضرات في اتحاد الكتاب العرب بأوستراليا المرة مقابل قصر العدل.

بيع جينز بمبلغ خيالي

وكالات

بيع بنطال جينز من نوع «ليفاي»، عثر عليه في منجم مهجور، ويعود لثمانينيات القرن التاسع عشر، في مزاد علني، مقابل ٧٨٤٠٠ دولار.

وفي التفاصيل تم العثور على البنطال على المايكل هاريس في منجم مهجور بالقرب الأميركي والذي يصف نفسه بأنه من الأشخاص الذين يتمتعون بخبرة بتاريخ الجينز. وقال مشرتي البنطال واسمه زيب ستفنسون، إن اكتشاف هذا النوع من الجينز نادر، وخصوصاً أنه يتمتع بحالة جيدة نوعاً ما على الرغم من مرور كل تلك السنوات عليه. هاريس الذي عثر على السروال بحث في أكثر من ٥٠ منجماً مهجوراً لمدة ٥ سنوات قبل أن يصل لهذا الكنز.

حرقوا جثته وألقوها في البحر

وكالات

تم حرق جثة القاتل المتسلسل والمولع بالأطفال بيتر توبين وإلقائه في البحر. القاتل الشرير، الذي تفاخر ذات مرة بأنه قتل ٤٨ امرأة، مات بسبب السرطان في وقت سابق من هذا الشهر، وهو مقيد بالسلاسل إلى سرير المستشفى.

وقال مجلس مدينة إدنبرة في اسكتلندا إنه رتب لإحراق جثة القاتل التي حدثت سراً بعد وفاته عن عمر يناهز ٧٦ عاماً، بعد رفضه تناول طعام أو دواء بعد تعرضه لكسر في مفصل الفخذ.

وأجبر المجلس على اتخاذ الترتيبات بعد أن لم يطالب أحد بجثة القاتل المدان.

سلاف فواخرجي وعائلتها يحصلون على الجواز الفلسطيني

الوطن

كشفت النجمة سلاف فواخرجي عن حصولها وعائلتها على جواز السفر الفلسطيني بنشرها صورة جمعتها مع مدير دائرة العلاقات العربية بمنظمة التحرير الفلسطينية أنور عبد الهادي.

وعلمت: «ولدت في سورية، وأن تولدت في سورية هذا يعني أن جزءاً منك، نصفك، أو ربما كلك فلسطيني، هذا يعني أن حرقك الأول مع اسمي أمك وأبيك، وسوريك هو فلسطيني، وأن خطوتك الأولى وإن تعثرت باتجاه فلسطين، حتى تستقيم فطرتك التي بدأت وأنت في مدرستك تنظر إلى السماء وترفع يدك لتحيي علم بلادك وبجانبه علم فلسطين، حتى تختلط ألوانهما في قلبك ليصبحا لوناً واحداً لعينيك، صوتك المرتجف وأنت تغني سورية يا حبيبتي فتتبعها بفلسطين داري، نهي والديك عن الخطأ اللفظي، وأنت صغير لما تدرك بعد، وتحذيرهما المستمر كي لا تنساق وراء مصطلحات دخيلة، لتبقى تقول «فلسطين المحتلة» طالما هي محتلة، ولا اسم لها غير ذلك حتى تعود كل فلسطين».

وأضافت: «أن تكون سورياً هذا يعني أن ترسم الخريطة كاملة، ولا تكتمل أنت أو الخريطة إلا بفلسطين، فلسطين القبلية الأولى، فلسطين الدمة التي حفر وجه التاريخ، والحلم الأول والأخير.. كان ولا يزال فلسطين».



تأثير توقيت وجبة الطعام على زيادة الوزن

وكالات

أجرى خبراء بحثاً جديداً عن تأثير تناول الطعام في وقت مبكر من اليوم ودوره في الحد من الشعور بالجوع والتقليل من مخاطر السمنة.

وأراد الباحثون دراسة تأثير توقيت الوجبة على الوزن، متساقلين ما إذا كان تناول الطعام في وقت لاحق من اليوم يجعل الناس أكثر جوعاً أو يقلل من عملية الأيض لديهم، وكذلك تتبع أي تغييرات في عمل الأنسجة الدهنية التي تفسر هذه التأثيرات، وحرصوا على إبقاء عدة عوامل ثابتة، مثل تناول العناصر الغذائية والنشاط البدني والنوم والتعرض للضوء.

ووجدوا أنه عندما يأكل الناس في وقت لاحق من اليوم، فإنهم يبلغون عن شعور مضاعف بالجوع، كما أنهم يميلون أكثر لتناول الأطعمة الغنية بالنشويات أو اللحوم. كما يحصل لديهم العديد من التغييرات الأخرى التي تؤدي إلى زيادة الوزن. وأشار الباحثون إلى أنه عندما نشعر بمزيد من الرضا ونقص الجوع، فإن مرد ذلك هو أن تناول وجبة الفطور في وقت مبكر يدفعنا إلى تناول كميات أقل في وقت لاحق من اليوم، مما يدعم فقدان الوزن بشكل أكبر.

وبيّنوا أن بإمكاننا اتخاذ خيارات واعية، مثل الأطعمة المنخفضة السعرات والعالية الغذائية في المساء، كالخضراوات والحبوب الكاملة والفاصولياء، حيث ستساعدنا الألياف على الشعور بالشبع والرضا.

وينصح الخبراء الأشخاص الذين يفضلون تناول الطعام في وقت متأخر أو يشعرون بالجوع في الليل، أن يتناولوا وجباتهم في وقت أبكر من اليوم، كما ينصحون بتناول عشاء صحي ومتوازن يشمل البروتين والألياف والخضراوات، مع التركيز على البروتين والألياف للحفاظ على الشعور بالشبع لفترة أطول في اليوم التالي.

ويقترح المخصون تناول وجبة صغيرة كل ٣ إلى ٤ ساعات تتضمن الكربوهيدرات والبروتين، على سبيل المثال زبدة الفول السوداني ومقرمشات الحبوب الكاملة أو الجبن القليل الدسم وقطعة من الفاكهة الطازجة.