الوطن

عينٌ على الوطن...

سورية يومية سياسية مستقلة

الأحد ٢١ أيار ٢٠٢٣ | الموافق ١ ذو القعدة ١٤٤٤ هـ | العدد ٣٩٨٥ السنة السابعة عشرة **الناشر** | الشركة العربية السورية للنشر والتوزيع

www.alwatan.sy

محمد العنان يحصد جائزة خير الدين الأسدي

حلب- خالد زنكلو

فاز الزميل محمد العنان، رئيس المكتب الصحفي في محافظة حلب بجائزة الصحافة والإعلام من لجنة تحكيم جائزة العلامة خير الدين الأسدي، أصدقاء حلب في كندا، إثر تأسيس فئة جديدة خاصة بها، وكأول صحفي عن مجمل أعماله الصحفية لربع قرن، وفي مدينة حلب بشكل خاص، وذلك عن مقالاته وحواراته عن العلامة الأسدي، الذي دخلت جوائزه التشجيعية السنوية لتوثيق التراث عامها التاسع.

سلمت الجائزة للعنان أمس في صالة المنارة بسوق الإنتاج في حي المحافظة، السيدة رياض نداف رئيسة «منتدى رياض نداف الثقافي» بحلب بحضور رئيس مجلس محافظة حلب محمد حجازي ونائب محافظ حلب كميت عاصي الشيخ وعشرات من الزملاء الإعلاميين.

العنان من مواليد بلدة كفردريان التابعة لمنطقة حارم بمحافظة إدلب سنة ١٩٧١ وخريج قسم الصحافة في جامعة دمشق عام ١٩٩٥، وهو عضو اتحاد الصحفيين السوريين ورئيس اللجنة المهنية فيه ومحرر قسم الأخبار في جريدة «الجماهير» المحلية بحلب.

معرض «شهر الكتاب السوري»

الوطن

برعاية وزيرة الثقافة د. لبانة مشوح، واحتفاءً بيوم الكتاب السوري، تقيم الهيئة العامة السورية للكتاب معرض «شهر الكتاب السوري» في جميع المراكز الثقافية ونوافذ البيع التابعة لها في المحافظات السورية، والمعرض الدائم في كلية الآداب في جامعة دمشق، وفي جامعة تشرين في اللاذقية، بنسبة حسم تصل إلى خمسين بالمئة على إصدارات الهيئة من عام ٢٠١٨ وما بعد.

باسم ياخور بخير

الوطن

نفى النجم باسم ياخور أنباء تعرضه للاعتداء من شخص مجهول الهوية، مؤكداً أنه بخير ولم يتعرض لأي مكروه، وعلق عبر مواقع التواصل الاجتماعي: «حملة التلفيق والكذب مستمرة.. وهذا الخبر غير صحيح.. وشكراً لكل من أرسل لي للاطمئنان».

من دفتر الوطن

تدمير الكامن

حسن م. يوسف

ضحكت كأنني أبكي عندما قرأت قبل أيام بيان وزارة الخارجية السودانية الذي تقول فيه: «لا تفاوض ولا صلح مع الدعم السريع». وقد هاجت بيّ المشاعر المتناقضة، إذ تذكرت لاءات قمة الخرطوم الثلاث التي عقدت في ٢٩ آب ١٩٦٧ وطلعت علينا بلاءات الزعيم عبد الناصر الثلاث: «لا صلح ولا اعتراف ولا تفاوض».

أصارحكم بأن السودان لم يغب عن بالي منذ بدء الأحداث التي تعصف به حالياً لأن الجنرال الأميركي ويسلي كلارك سبق أن كشف خطة أميركا لقلب أنظمة الحكم في سبع دول هي العراق ولبنان وسورية وليبيا والصومال والسودان وصولاً لإيران. والهدف غير المعلن من هذه الخطة، ليس الإطاحة بالحكومات التي تشكل تهديداً للكيان –السرطان فحسب بل نهب ثروات هذه البلدان وتدمير قواها الكامنة كي تبقى شعوبها مستنزفة باستمرار، تلهث خلف رغيف الخبز وأسطوانة الغاز... إلخ. وأوقح دليل على هذه السياسة الإجرامية القذرة هو حرق الأميركان حقول القمح في الجزيرة السورية بوساطة الحوامات، وقيامهم بسرقة بنك البذار السوري، (إيكاردا) بحجة وضعه في مكان آمن.

في شبابنا قالوا لنا: إن السودان هو «سلة الغذاء العربي» وقد تأكدت من خلال قراءاتي أن هذه المعلومة لا تنتمي إلى عالم الأماني مثل كثير من تصوراتنا الوردية عن قدراتنا، فالسودان مؤهل فعلاً لأن يحقق الاكتفاء الزراعي للعرب، لأن تفعيل إمكانياته الكامنة كفيل بجعله بين أغنى الدول، فهو يملك سادس أكبر ثروة حيوانية في العالم وفيه مئتا مليون فدان من الأرض الصالحة للزراعة يرويها النيل العظيم الذي هو أطول أنهار كوكبنا، غير أن تلك المساحات لا يزرع منها حالياً سوى القليل.

ما الذي يجري في السودان؟

أحسب أنه ما من عربي لم يطرح على نفسه هذا السؤال، فالجنرالان المتصارعان في السودان هما من طينة واحدة، ولا يختلفان على السياسات ولا الرؤى ولا المبادئ، بل يتصارعان على السلطة من دون مزايدات ولا أقنعة! وبصفتي كاتب سيناريو اسمحوا لي بأن أعيد ترتيب الأحداث وفق قانون السببية.

بدأ الفصل الأول من المأساة عندما قام الرئيس السوداني الأسبق عمر البشير بتشكيل قوات الدعم السريع، لحماية حكمه من المنافسين، لكن الجنرال البرهان استمال حميدتي قائد الدعم السريع وعيّنه نائباً له في رئاسة مجلس السيادة بعد نجاح انقلابهما. وبعد اكتشاف مناجم الذهب في الشمال تولى حميدتي تصدير المعدن النفيس، فتضخمت ثرواته وقواته ولم يعد كرسي النائب يتسع له، على ما يبدو.

أصارحكم بأن قصة السفيرة الأميركية في العراق أبريل غلاسبي، التي أعطت «الضوء الأخضر» لصدام حسين كي يغزو الكويت لم تغب عن بالي منذ بدء الأحداث في السودان، حتى بات لدي شبه قناعة بأن دبلوماسياً غربياً ما، قام بدور غلاسبي في السودان، ويخيل إلي أن ذلك الشيطان الصهيوني – الأميركي لم يوسوس لحميدتي كي ينقلب على شريكه برهان فحسب، بل قام بإبلاغ ذلك الشريك – أي الجنرال برهان – بلحظة تحرك قوات غريمه حميدتي، كي ينخرط الجنرالان في حرب لا تقوم بعدها للسودان قائمة!

مصرع ثلاثة أشقاء صعقاً بالكهرباء

وكالات

كشف شهود عن انهيار منزل على ٣ أشقاء وإصابة آخر في محافظة القليوبية في مصر، وأكدوا أنهم كانوا يلاحظون وجود سيارة تقف أمام منزل الضحايا خلال الليل بشكل متكرر وغامض.

ولفتوا إلى أن الضحايا كانوا يفرغون مياهاً من المنزل ويسكبونها داخل بالوعة الصرف الصحي الكائنة بجوار منزلهم.

وصرحوا بأن الضحايا حفروا حفرة عميقة داخل منزلهم واتجه ثلاثة منهم للنزول داخلها بحثاً عن الآثار، وأثناء بحثهم لقوا مصرعهم وعند قدوم الأخير لإنقاذهم سقط مغشياً عليه.

وذكروا أن الأشقاء الثلاثة صعقوا بالتيار الكهربائي ثم انهارت عليهم الحفرة التي حفروها.

دينا الشربيني: أحب الطعام كثيراً

وكالات

أكدت الفنانة المصرية دينا الشربيني أنها تعيش قصة حب جديدة خلال هذه الفترة، وتمنت أن تكلل بالنجاح، رافضة الكشف عن أي تفاصيل خاصة بقصة الحب، مكتفية بالتأكيد أنها سعيدة.

وكشفت عن نقاط قوتها وضعفها، فكانت نقطة القوة لديها تجاوز الأزمات، أما نقطة الضعف فهي أنها عاطفية للغاية، وعن السر الذي لا يعرفه الكثيرون عنها قالت إنها تحب الطعام كثيراً.

كما كشفت عن طريقة تعاملها مع الشائعات التي تلاحقها قائلة: «أواجه الشائعات بالتجاهل التام فالشخص الذي ينظر خلفه يتعثر، وكل شيء يتكشف للجمهور مع مرور الوقت، لذلك الأيام هي التي ترد».

تجنبوا تناول الكرز

وكالات

أعلنت الدكتورة يكاتيرينا كاشوخ اختصاصية أمراض الجهاز الهضمي، أن تناول كميات كبيرة من الكرز يشكل خطورة على من يعاني من داء السكري.

وأشارت إلى أن الكرز يحتوي على العديد من العناصر المعدنية الضرورية للإنسان. كما يحتوي على فيتامينات B1, B2, C, E, PP. وعلى البوتاسيوم والفوسفور والحديد والكروم واليود، وللكرز تأثير منشط، ومذاق منعش يحسن المزاج.

وقالت: «هذه الثمرة، حلوى ممتازة لمن يعتني برشاقته، حيث يحتوي ١٠٠ غرام من الكرز على ٥٠–٨٠ سعرة حرارية، والكروم الموجود في تركيبها يساهم في تنظيم مستوى الغلوكوز في الدم ويعزز فاعلية الأنسولين. أما فيتامينات مجموعة B فتسرع عملية التمثيل الغذائي. إضافة إلى ذلك يحتوي الكرز على البكتين الذي يساعد على تخفيض مستوى الكوليسترول في الدم ويحسن حركة الأمعاء. كما أن الكرز مدر خفيف للبول، لذلك له تأثير إيجابي في ضغط الدم المرتفع والوذمة».

ووفقاً لها، يحتوي الكرز على نسبة عالية من مادة الأنثوسيانين العضوية – صبغات نباتية تحمي الثمار من تأثير الأشعة فوق البنفسجية. ولهذه المادة خصائص مضادة للالتهابات والأكسدة.

وأضافت: «يجب ألا ننسى أن الكرز لا يحتوي على الفيتامينات والمعادن فقط، بل على كمية عالية من السكر (يحتوي ١٠٠ غرام من الكرز على ١١–١٢ غراماً من السكر)، لذلك لا ينصح بتناوله بكميات كبيرة وخاصة المصابين بداء السكري. كما يمكن أن يسبب الكرز الحساسية. لذلك ينصح بإعطاء الطفل كمية قليلة من الكرز أول مرة ومراقبة حالته».

كيفية تعويض نقص فيتامين «د»

وكالات

أعلنت الدكتورة تاتيانا رومانينكو أن الكثير من الناس يعانون من نقص فيتامين «د».

وأشارت إلى أن المأكولات البحرية غنية بفيتامين «د»، لكن لا يتمكن الجسم من الحصول على الكمية الكافية منه من الأطعمة التي يتناولها.

ولكي يحصل الجسم على الكمية اللازمة يجب قضاء حوالي ساعتين تحت الشمس. لكن ليس بإمكان الجميع عمل ذلك، لذلك يجب الحصول على فيتامين «د» من تناول بعض المستحضرات.

وقالت: «الجرعة الوقائية لفيتامين «د» للأطفال هي ٤٠٠–٥٠٠ ميكروغرام وللبالغين ١٠٠٠ ميكروغرام، ويجب دائماً التحقق من تركيز هذا الفيتامين في الجسم، وفي حالة انخفاض مستواه يجب تناول جرعات علاجية منه لتعويض النقص».