الوطن

عينٌ على الوطن...

سورية يومية سياسية مستقلة

الأربعاء ١٥ تشرين الثاني ٢٠٢٣ | الموافق ١ جمادى الأولى ١٤٤٥ هـ | العدد ٤١١١ السنة الثامنة عشرة **الناشر** | الشركة العربية السورية للنشر والتوزيع

www.alwatan.sy

«تحيا فلسطين.. تسقط الصهيونية» أغنية سويدية تعود إلى الحياة

الوطن

يتردد صدى أغنية أطلقتها فرقة الكوفية السويدية عام ١٩٧٨ بعنوان: «تحيا فلسطين.. تسقط الصهيونية»، في أرجاء العالم خصوصاً في التظاهرات الحاشدة بالعواصم الغربية المطالبة بوقف المجازر التي يرتكبها العدو الصهيوني في غزة.
ووفقاً لـ«الميادين»، فقد وجدت هذه الأغنية التي سجلها وأطلقها فريق فرقة الكوفية السويدية عام ١٩٧٨، المناسبة المثالية لتوظيفها في خدمة القضية ووقف حرب الإبادة التي يشنها الصهاينة على الفلسطينيين في غزة.
هذه الأغنية التي أعيد نشرها عام ٢٠١٦ في ألبوم لفرقة «سبارتاكوس» الموسيقية السويدية أحدثت تفاعلاً في السويد أجبر البرلمان على عقد جلسة خاصة لدرس الأغنية واتخاذ موقف رسمي منها لكونها تتضمن عبارة: «تسقط الصهيونية».
يقول مطلع الأغنية: «تحيا فلسطين وتسقط الصهيونية، تحيا تحيا تحيا فلسطين، نحن زرعنا الأرض، ونحن حصدنا القمح، ونحن قطفنا الليمون، وعصرنا الزيتون، ونحن رمينا الحجارة، وأطلقنا الصواريخ على أعدائنا، وكل العالم يعرف عن كفاحنا».

«تحية إلى غزة» معرض فني في الحسكة

الوطن

أعرب الفنانون المشاركون في المعرض الفني الذي أقامه فرع اتحاد الكتاب العرب وجمعية صفصاف الخابور الثقافية بالتعاون مع فرع نقابة الفنانين التشكيليين بعنوان «تحية إلى غزة» عن دعمهم صمود أبناء الشعب الفلسطيني وأهالي غزة الجريحة، وهم يناضلون أمام أشرس آلة إجرام عرفتها البشرية.
خمس وعشرون لوحة قدمها تسعة من الفنانين التشكيليين والكاريكاتير جسدت فصولاً مختلفة وتصويراً دقيقاً لحجم المعاناة التي يعيشها أهالي غزة الصامدون وهم يتعرضون لحرب إبادة من الكيان الصهيوني المدعوم غربياً بدءاً من فقد الأحبة وقتل كل شيء حي إلى تدمير سبل الحياة وتهجير الأهالي في ظل صمت دولي مخز تجاه هذه الجريمة.
وقدم تسعة فنانين أعمالاً مختلفة تجسد بعض مظاهر العدوان إضافة إلى موضوعات تعزز الصمود، بينما تنوعت الأعمال المشاركة بين الزيتي والمائي وكل فنان عبر بأسلوبه الخاص عن أفكاره الفنية تجاه الموضوع.

معتصم النهار: لا بد من التمسك بالأمل

الوطن

أعرب النجم معتصم النهار عن حزنه الكبير من العدوان الذي يتعرض له الشعب الفلسطيني في قطاع غزة.
وقال في تصريح صحفي: أرواحنا تعبت، قلبنا حزين وكل يوم نفكر أنه لا بد من الانتصار على كل أنواع الظلم فتعود الحياة من جديد لتكشف عن وجهها الحقيقي، لا بد من التمسك بالأمل للخروج من النفق المظلم الذي نمر به، حتى يأتي الوقت المناسب للانتصار لكل المظلومين والمقهورين حول العالم.

من دفتر الوطن

العنصرية الإلكترونية

عبد الفتاح العوض

توماس كارليل يقول إن الرأي العام أكبر كذبة في التاريخ.. هذا الرجل عاش في القرن التاسع عشر فما يمكن أن يقال الآن عن كذبة الرأي العام؟
من يهتم أصلاً برأي الشعوب؟
إن اعتبرنا– وهو اعتبار صحيح– أن دول العالم الخامس لا يوجد فيها شيء اسمه احترام للرأي العام، بل يتم التغاضي عنه كما لو أنه غير موجود.. لكن ماذا عن الرأي العام في دول الديمقراطيات؟
الآن الصيغة الأكثر وضوحاً لقياس الرأي العام تتأتى من خلال وسائل التواصل الاجتماعي ومواقع الإنترنت وإن كان فيها الكثير من التزييف... المجتمع العالمي الإلكتروني واضح في توجهاته بشكل عام.
في كل الأحداث المهمة عالمياً كان للرأي العام موقف ينسجم مع الاتجاه الإنساني الصحيح. لا يمكن للرأي العام أن يكون مع سفك الدماء ولا مع الحروب ولا مع قتل الأطفال ولا تدمير المشافي، وهذا ليس بسبب الموقف السياسي إنما من بوابة الفطرة البشرية والأخلاق الإنسانية.
الآن الرأي العام في العالم في شبه إجماع على أن ما يحدث ضد الإنسانية ومع ما وفرته سهولة تداول مقاطع الفيديو والصور والشهادات الحية جعل الدافع الإنساني في تشكيل الرأي العام العالمي يصبح أسهل.
أنهار المعلومات والحقائق شكلت وعياً جديداً عن حجم المأساة، وحجم المناصرة الإنسانية للشعب الفلسطيني أصبح أكثر وضوحاً..
لكن ما نتيجة ذلك على أرض الواقع؟ الذي يستمع للسياسيين وهم يتحدثون عن رفضهم لوقف الحرب يدرك أن الرأي العام كذبة ضخمة جداً، حتى من جانب المصلحة لم يعد السياسيون يهتمون بصورتهم في الرأي العام، لأنهم هم أكثر من يعرف أن مناصبهم ليست صناعة صناديق انتخابات، بل هي أسهم في بورصة السياسة.
كل التعابير التي تتحدث عن رأي الناس وموقف الشارع إنما هي مجرد أوهام في هذا العصر البشع.
وفوق ذلك هناك عنصرية في هذا العالم الإلكتروني... ممنوع إظهار الانتقاد لقتل الطفل الفلسطيني.. ممنوع أن تتعاطف مع شعوب محددة، لكن من المرغوب للمتحكمين بالعالم الافتراضي أن تذرف الدموع على قطة صهيونية!!
نظام الفصل العنصري الإلكتروني أصبح الآن فجاً ووقحاً..
لكن المفيد في هذه المرحلة أن يكتشف الكثيرون مدى عدم احترام الغرب للرأي العام ولحرية التعبير، إلا إذا كانت تتوافق مع مصالحهم ومصالحهم فقط.. منذ فترة وهذه الأكاذيب تنهار شيئاً فشيئاً.. بعد الآن فقط الحمقى والأغبياء الذين يصدقون كذبة احترام الرأي وحرية التعبير عند الغرب إلا للغربيين أنفسهم، بمعنى آخر حرية التعبير حق لهم فقط وليس للآخرين.
في نظام الفصل العنصري الفيسبوكي نحن الزنوج.. وهم أصحاب الدم الأزرق والشارة الزرقاء.

أقوال:
– بما أن رجل السياسة لا يصدق أبداً ما يقوله فإنه يفاجأ إذا ما صدقه أحد.
– العنصرية ليست مسألة موقف؛ ولكنها مسألة احتكار القوة.
– لدينا الحق في الاختلاف في الرأي، لكن لا يجوز الخلاف في الحقائق.

عصائر تقوي المناعة

وكالات

تحدثت دراسة عن العديد من العصائر التي يمكن أن تقوي المناعة بفضل غناها بالمواد المغذية.
وأشارت إلى أن العصائر يمكن أن تكون طريقة رائعة لتعزيز المناعة، بحكم أنها تحتوي على مجموعة متنوعة من العناصر الغذائية التي تدعم صحة الجهاز المناعي.
ومن العصائر التي يمكن أن تقوي المناعة عصائر البرتقال والبندورة والكرز والتوت والجزر.
وأوضحت الدراسة أن هذه العصائر يمكن تناولها بمفردها أو خلطها معاً لصنع عصائر لذيذة وصحية.
وأنه من المهم أيضاً اتباع نظام غذائي صحي بشكل عام لتعزيز المناعة، بما في ذلك تناول الكثير من الفواكه والخضراوات والحبوب الكاملة والبروتينات الخالية من الدهون.

نجلاء بدر: الذكاء الاصطناعي خطر

وكالات

كشفت الفنانة المصرية نجلاء بدر عن رأيها في الذكاء الاصطناعي، وذلك بعد نجاح مسلسل «صوت وصورة» المعروض حالياً، ويعرض الأضرار التي يمكن أن تنجم عن الاستخدام الخاطئ للذكاء الاصطناعي.
وقالت: «الذكاء الاصطناعي خطر لازم يقنن ويوضع له قانون لأن أي حد ممكن يخلق جريمة أو يجد نفسه في وضع مشين أو تصور وأنا مش حباه ورفضاه وخايفة منه».
وأشارت إلى أنها تساءلت كثيراً عن دور المحامي في المسلسل، خاصة أن مشاهد كثيرة تجمعها به، حتى أنها رفضت التوقيع على عقد المسلسل قبل أن تعرف المشارك فيه بدور المحامي.

أطعمة تساعد على النوم

وكالات

يعاني بعض الأشخاص من مشكلة الأرق وعدم النوم بشكل كافٍ ومنتظم خلال الليل، وهو ما يؤثر في حياتهم وطريقة تفكيرهم ويجعلهم عرضةً للكثير من الأمراض.
وفي هذا الإطار، كشفت خبيرة التغذية مولي هيمبري، عن وجود بعض الأطعمة التي يساعد استهلاكها بانتظام على تحسين النوم ليلاً والحد من الأرق.
ولفتت إلى أن الكيوي من الفواكه التي تؤثر في جودة النوم، حيث يحتوي على الكثير من الألياف وبالتالي يحسّن عملية الهضم ويساعد على النوم بشكل أفضل. ونصحت بتناول الكيوي كل يوم لمدة أربعة أسابيع للوصول الى النتيجة المطلوبة.
وأضافت: «يمكن أن يساعد الديك الرومي وسمك السلمون أيضاً في الحصول على النوم الجيد في الليل. إذ يحتوي الديك الرومي على الحمض الأميني «التربتوفان»، الذي يؤثر في دورة النوم والاستيقاظ ويعمل كمقدمة للناقل العصبي «السيروتونين»، أما سمك السلمون فهو غني بأحماض «أوميغا ٣» الدهنية، والتي تلعب دوراً مهماً في صحة القلب والأوعية الدموية وتعمل على تحسين النوم».
كذلك يساعد بروتين «ألفا لاكتالبومين» الموجود في اللبن على الاستيقاظ بسهولة، لأن الكالسيوم الموجود بكثرة في الألبان، يسهّل عملية النوم.
وأشارت أيضاً إلى أن بذور اليقطين مصدر للمغنيسيوم المفيد للجهاز العصبي، لأن هناك رابطاً قوياً بين نقص المغنيسيوم وعدم حصول الجسم على ما يكفي من النوم، وبالتالي بذور اليقطين قد تعدّل هذا الأمر.
ويمكن أن تساعد البندورة أيضاً في النوم السليم. فهي مثل الكرز، تحتوي على الميلاتونين، إضافة إلى مركب الليكوبين المفيد، الذي يرتبط نقصه في الجسم بنوم قصير جداً. ويمكن تحقيق التأثير الأكبر بتناول البندورة قبل ساعتين من موعد النوم.

الملفوف يجدد الجسم

وكالات

قالت الدكتورة مارغاريتا كورولوفا خبيرة التغذية الروسية إن تناول جميع أنواع الملفوف يساعد على إزالة السموم وتجديد الجسم.
وأشارت إلى أن الملفوف غني بعنصر الكبريت الذي يساعد في الحفاظ على مستوى معين من الغلوتاثيون المضاد للأكسدة في الخلايا، وهو ضروري لتطهير الجسم بفاعلية من السموم.
ووفقاً لها، تؤثر أطباق الملفوف بصورة إيجابية في الكبد وفي عمليات التمثيل الغذائي.
وقالت: الكبريت الموجود في الملفوف يساعد على تجنب التسمم المزمن، حتى إذا كانت هناك عوامل مساعدة لذلك، مثل العمل أو العيش في مناطق تكثر فيها مصادر الأملاح المعدنية الثقيلة.