



من دفتر الوطن

خط السعادة

عبد الفتاح العوض

التخطيط للمستقبل ولو على مستوى خطة سنوية.. وتكاد تفكر مثل أي مواطن، تشغل نفسها باليوميات.. تريد أن يمر اليوم على خير.. لا تريد أن أنشر طاقة سلبية وأحوال زاوية نهاية العام لنوع من التشاؤم.. فما أريد أن أقوله: إن الظروف العامة والشخصية متشابكة جداً وكلنا يحاول أن ينجو.. لكن ما يجب أن نحرص عليه أن نضع خطاً ولو كانت تقريبية، ومهما أدركنا صعوبة تحقيق النجاح بالخطة فإننا بلا خطة، الشيء المضمون هنا هو الفشل الحتمي.

إن كان من نصيحة مفيدة، أن تخطط، أن تكون سعيداً على أي حال.. وثمة نصيحة أخرى من ميلان كونديرا يقول: أدركنا منذ زمن طويل أنه لم يعد بالإمكان قلب هذا العالم، ولا تغييره إلى الأفضل، ولا إيقاف جريانه البائس إلى الأمام. لم يكن ثمة سوى مقاومة وحيدة ممكنة: ألا تأخذ على محمل الجد: النصيحتان غير قابلتين للتنفيذ.. وكل يوم وأنتم بخير

أقوال:

– إذا لم تقم بتصميم خطة لحياتك، فمن المحتمل أنك جزء من خطة أحد ما.

– لا يخطط الناس للفشل، ولكنهم يفشلون في التخطيط.

– «لقد وجدت دائماً في التحضير للمعركة، أن الخطط عديمة الفائدة، ولكن التخطيط أمر لا غنى عنه».

(دوايت أيزنهاور).

– «الإنسان من غير تخطيط وبرمجة، يجد نفسه منجذباً نحو القيام بالأشياء السهلة، والنهرب من الأشياء الصعبة».

(هراقليطس).

مثل العادة.. مع كل بداية عام يبدأ الأفراد بوضع خطط شخصية.. تبدأ القائمة طويلة ثم يتم التخلي عن بعضها والتراخي ببعضها، لكن ثمة أهدافاً توضع لتنفيذها.

الخطط المكررة عند الكثيرين ممارسة الرياضة – نظام غذائي – الحصول على عمل – دراسة، وقائمة متنوعة.

فكرة أن تخطط لشيء في هذه البلاد فكرة مجنونة فعلاً.. لو تم تنفيذ الخطط الحكومية وصولاً لسورية ٢٠٢٠ – ٢٠٢٥، فإننا يمكن أن نتوقع خيراً، لكننا نعيش في منطقة بلا منطق نقبل بالخطة.. وأي حدث في العالم سيؤثر في مزارع بريف دير الزور وفي عامل في حلب أو صياد في أرواد.

مشكلتنا أننا لا نستطيع أن نخطط ليوم واحد... ما تبدأ به على مستوى برنامج يوم واحد يبدأ الصباح بشيء وينتهي مساء بعكس بداياته... ثمة أشياء كثيرة قادرة وقابلة لتفسيده. ولعل كلاً منا حاول أن يضع موازنة تقديرية لمصرف شهري، ولا يمكن في حالتنا أن يتمكن من النجاح في التقدير مهما بلغ من الفكر الاقتصادي أو حتى من الطبيعية الجاهلية.

عندما وضع ماسلو هرم الاحتياجات قال فكرة بسيطة لكنها مؤثرة جداً... فحوى الفكرة: إن كنت مشغولاً في الحاجات الأساسية من طعام وشراب ودفع فلا يمكنك أن تفكر بالمستوى الثاني من الاحتياجات... وهذا ما يحدث عند معظم السوريين، ما يشغلهم هو الحاجات الرئيسية وبالتالي لا يمكنهم التفكير بالتخطيط للمستقبل القريب.

حتى الحكومة ليس لديها قدرة على

رنا الأبيض تحتفل بالميلاد



الوطن

احتفلت النجمة رنا الأبيض بعيد الميلاد المجيد بجلسة تصوير جديدة مبتكرة وبمكياج جذاب من تصميم خبيرة التجميل السورية ميس وطفة بدت فيها غاية في الجمال، وعلقت: «ميلاد مجيد، ينعاد على الجميع بالمحبة والسلام الدائم».

يشار إلى أن رنا ستطل خلال الموسم الرمضاني المقبل بعملين هما «كانون» و«ثمن الخيانة».

«رحلة يوسف» لجود سعيد أفضل فيلم في تونس

الوطن

حصد الفيلم الروائي السوري الطويل «رحلة يوسف» للمخرج جود سعيد الجائزة الذهبية عن فئة أفضل فيلم روائي في مهرجان هيومان رايتس بتونس، وهو جزء من سلسلة مهرجانات كرامة لحقوق الإنسان في الوطن العربي.

الفيلم من تأليف جود سعيد ووسام كنعان وإنتاج المؤسسة العامة للسينما وتمثيل: أيمن زيدان، ربي الحلبي، سامر عمران، سيرينا محمد، وائل زيدان، وائل أبو غزالة، جواد سعيد، أحمد الدرويش، حيان بدور.

الفيلم الذي أنتج عام ٢٠٢٢ حصد جائزتين في إيطاليا هما الجائزة الذهبية عن فئة أفضل فيلم بمهرجان «ساليونتو» الدولي لسينما المؤلف في دورته العشرين في إيطاليا، والجائزة الذهبية في مهرجان «تارانتو» السينمائي الدولي بنسخته العشرين.

الفيلم حاز أيضاً جائزة السيناريو في مهرجان الدار البيضاء للفيلم العربي في المغرب، وشارك أيضاً في مهرجان روتردام للفيلم العربي، كما تم عرضه فيلم افتتاح في مهرجان أفلام الجنوب في بروكسل، وأيضاً في مهرجاني القاهرة وفرنسا السينمائيين، على حين لم تنته رحلة العروض بعد لتشمل مهرجان برشلونة في كانون الأول المقبل ومهرجان كورك للسينما المستقلة في جمهورية أيرلندا.

فيلمان سوريان يعرضان في طوكيو

وكالات

عرض في طوكيو فيلماً «دم النخل» للمخرج نجدة أنزور و«دمشق حلب» للمخرج باسل الخطيب مترجمين للغة اليابانية، على مسرح بلازا سيدات طوكيو، وذلك في فعالية ثقافية أقيمت في العاصمة اليابانية.

وخلال الفعالية التي استمرت لست ساعات، عزف الفنان الياباني ايداكى شين عقب عرض الفيلمين مقطوعات موسيقية ارتجالية على البيانو تعبيراً عن تعاطفه مع سورية.

رافق الفعالية التي أقيمت بالتعاون بين سفارة الجمهورية العربية السورية وجمعية كوما المعنية بالتبادل الثقافي والتراث الياباني عرض صور لعدد من المواقع الأثرية في سورية، والتي التقطتها كاميرا كيبكو كوما ممثلة الجمعية أثناء زيارتها سورية عام ٢٠٠٧.

شمس الكويتية: «ما أسخفني»

الوطن



نشرت الفنانة شمس الكويتية فيديو كشف خلاله عن جوانب خفية من حياتها الشخصية إذ اعترفت بأنها كانت تصرف الكثير من الأموال على تدليل نفسها. وأكدت أنها أنفقت أموالاً طائلة، ولو أنها أخرت هذه الأموال لكان في إمكانها شراء بلد بأكمله.

وأشارت إلى أنها ذات مرة سافرت إلى العاصمة الإيطالية روما، من أجل تناول «آيس كريم» رفقة حبيبها السابق، وتكلفت الرحلة إلى روما ١٠٠ ألف دولار أميركي، كما كانت أحياناً تسافر إلى باريس لتناول وجبة العشاء فقط... لكن مع مرور الوقت تغيرت طباعها كثيراً، ففي الماضي كانت تحب أن تسعد نفسها بشتى الطرق مهما كلفها الأمر، أما اليوم فقد تخلت عن الكثير من الأمور.

وختمت: «كنت أقوم بأشياء سخيفة وما أسخفني... كنت أعتقد أن هذا هو حب الذات».

المكسرات تعزز المناعة

وكالات

كشف الدكتور ألكسندر مياسنيكوف فائدة إضافة المكسرات إلى النظام الغذائي ودورها في تعزيز منظومة المناعة.

ووفقاً له، تؤثر منتجات الحبوب الكاملة إيجابياً في الجسم أيضاً، لأنها تحتوي على الألياف الغذائية والفيتامينات والعناصر المعدنية المفيدة وكذلك على البروتين النباتي الغني بالبوليفول وفول الصويا.

وقال: «ربما تكون المكسرات الأكثر أهمية وفائدة بشكل عام، فهي غنية بكل شيء».

البوتاسيوم والعناصر المعدنية الدقيقة والبروتين النباتي، وغيرها من العناصر المفيدة».

وأضاف: «من المهم استبعاد الأطعمة غير الصحية منه أيضاً مثل المشروبات الغازية السكرية والوجبات السريعة ورقائق البطاطا والرز الأبيض والمعكرونة لأنها يمكن أن تضعف المناعة».

فوائد لتناول السبانخ خلال الشتاء

وكالات

تصنف السبانخ من الخضراوات الورقية الخضراء الملأى بالعناصر الغذائية، بداية من مضادات الأكسدة والفيتامينات والمعادن وصولاً إلى الألياف، التي تمنح جميعها العديد من الفوائد الصحية، خاصة خلال أشهر الشتاء.

وتناول السبانخ خلال الشتاء يعود بالفائدة على الجسم، ويتلخص ذلك في ٦ فوائد أساسية:

- حماية القلب: تحتوي السبانخ على نسبة عالية من البوتاسيوم، وهي رائعة للأشخاص الذين يرغبون في التحكم في مستويات ضغط الدم، كما أنه يقلل من خطر الإصابة بأمراض القلب.
- الوقاية من السرطان: تتميز السبانخ باحتوائها على نسب عالية من مكونين ثبت أنهما يبطئان نمو الأورام السرطانية، بل يقللان من حجم الورم.
- تعزيز صحة العين: لأنها غنية باللوتين والزيكسانثين، حيث يمكن أن يساعد تناول السبانخ في حماية العينين من الأضرار الناجمة عن أشعة الشمس، وثبت علمياً أن تناول السبانخ يحمي العينين من أمراض مثل إعتام عدسة العين والضمور البقعي.
- تقليل الإجهاد التأكسدي: تحتوي السبانخ على مضادات الأكسدة، التي يمكن أن تساعد في تقليل الإجهاد التأكسدي والأضرار الناجمة عنه، ومن المعروف أن الإجهاد التأكسدي يمكن بمرور الوقت أن يؤدي إلى تسريع الشيخوخة وزيادة خطر الإصابة بالسرطان والسكري.
- مفيدة لصحة العظام: كذلك يمكن أن يساعد تناول السبانخ التي تحتوي على كمية كبيرة من فيتامين «ك» والكالسيوم، في دعم صحة العظام وتقليل خطر الإصابة بأمراض مثل هشاشة العظام.
- إنقاص الوزن: يساهم تناول السبانخ في إنقاص الوزن تدريجياً لأنها تحتوي على كمية كبيرة من مضادات الأكسدة والفيتامينات والمعادن والألياف، التي تمنح شعوراً بالشبع وبالتالي تؤدي إلى تقليل تناول السعرات الحرارية.

«بابا نويل» يقبض على تجار مخدرات

وكالات

نفذ فريق من الشرطة البيروقراطية، ارتدى أحدهم زي «بابا نويل» لكي لا يلاحظه أحد، عملية ضد عصابة من تجار المخدرات.

وتمكن عناصر الشرطة من مباغته رجلين يبيعان المخدرات و«الماريغوانا» في منزل على بعد نحو ٧٠ كيلومتراً من العاصمة البيروقراطية.

وقال الكولونيل والتر بالومينو: «تتكرر أحد أعضاء الشرطة بزي «بابا نويل» حتى لا يلاحظه أحد في هذا الحي الخطر»، مضيفاً: إن هذه الإستراتيجية كللت بالنجاح».

وقام الشرطي الذي كان يرتدي زي «بابا نويل» بكسر باب المنزل وتوقيف أحد المشتبه فيهم.