

وابتدأت حكاية «سكر»



الوطن

نشرت النجمة سلافة معمار صورة من شخصية «سكر» التي تؤديها في مسلسل «ولاد بديعة» (تأليف علي وجيه ويامن الحلبي)، وعلقت: «وابتدأت حكاية سكر.. بنت الحياة». وفي العمل، يعيش خمسة أشقاء مع والدتهم «بديعة» في حي شعبي بمدينة دمشق، حيث تبذل جهوداً جبارة لتربية أبنائها وتوفير حياة كريمة لهم، كما يقابل كل منهم العديد من الصعاب والتحديات في رحلة سعيهم لتحقيق أحلامهم المختلفة. لكن عندما تحكم العائلة شريعة الغاب، تصبح المعركة بين الإخوة، لتنشأ حرب طاحنة بينهم.

تعزيز وتطوير العلاقات الثقافية بين سورية وأرمينيا

الوطن

تركز لقاء وزيرة الثقافة د. لباتية مشوح مع مستشار رئيس جمهورية أرمينيا ديفيد كوبيان والمخرج فاردان هوفانيسيان على عمق العلاقات التاريخية بين الشعبين السوري والأرمني، ودار الحديث حول أهمية تعزيز وتطوير العلاقات الثقافية لمصلحة البلدين.

كما تضمن اللقاء إمكانية التعاون مع وزارة الثقافة لتصوير فيلم وثائقي يسلط الضوء على تدمير الآثار الناتج عن العدوان على سورية.

ورحبت وزيرة بهذا التعاون، مؤكدة أن تدمير حكاية مدينة وحضارة تحكي، ولاسيما أنها عانت التدمير لكنها بقيت شامخة وشاهدة على عظمة سورية وأهلها. وأشارت إلى أن الصناعة السينمائية في سورية تقتصر على دعم الدولة، وهي الوحيدة التي تنتج الأفلام، وهي أفلام غير ربحية، لذا فإن أي تعاون من جهة داعمة بأي شكل سيكون لوحة حقيقية.

الأمانة السورية للتنمية

تتبنى ٣٠ مشروعاً في رمضان

الوطن

تشارك الأمانة السورية للتنمية ضمن حملة «فيكم الخير» التي أطلقتها جمعيات ومؤسسات أهلية تنموية وخيرية عبر تبني ٣٠ مشروعاً على امتداد الجغرافيا السورية من أفراد وعائلات يواجهون ظروفًا معيشية قاسية أو من لديهم صعوبات وتحديات تهدد استمرار عملهم لينتقلوا خلال شهر رمضان المبارك نحو مرحلة جديدة من حياتهم بتحول كل مشروع إلى مصدر دخل مستدام لأصحابه بما ينسجم مع روح العمل التنموي.

الصحة ليست بصحة

عبد الفتاح العوض



من دفتر الوطن

لا أحد لديه حصانة من المرض وكل منا معني بالوضع الصحي.. وبكثير من المباشرة الواقع الصحي ليس بخير... أبدأ من نقص الأطباء الذي بدأ يعلن عن تأثيراته بأشكال مختلفة، ولعل نظرنا لهجرة الأطباء والتقليل منها لم تكن صحيحة، فهذا النقص المربك جعل الكثير من المشافي يشكو من عدم توافر الأطباء والأخصائيين على وجه الخصوص فيما يتم الاعتماد على طلاب الدراسات في بعض المشافي..

وفيما يتعلق بأطباء الأسنان، فرغم الزيادة بعددهم إلا أن التحديد الشديد لمن يملكون فرصة التخصص هنا يجعل قسماً كبيراً منهم يسافر لدول مجاورة للتخصص مع ما يعني ذلك من تكاليف بالدولار، ولا يوجد أي ضرر من فتح أبواب تخصصات في سورية مع مقابل مادي يحد من السفر للتخصص.

الضعف الآخر في الجسد الصحي يتركز في المشافي العامة.. لكن قبل هذا.. علينا أن نحكي كل الجهود التي يبذلها الكادر من أطباء وممرضين وما تقدمه الحكومة من تكاليف كبيرة، لكن ومع كل هذا ينحدر الأداء في هذه المشافي من حيث توافر الأدوية والمستلزمات الطبية.

المرضى يدفعون في المشافي المجانية مبالغ كبيرة لعدم توافر الإمكانيات والأدوية، وهناك من يضع اللوم على المناقصة المركزية لكن ما أظنه أن نقص المال هو السبب الرئيس، وحتى مواعيد العمليات الجراحية المهمة والضرورية بعيدة وتمتد أحياناً إلى عدة أشهر.

أنتقل أيضاً إلى أسعار الأدوية التي ترتفع باستمرار، وأصبح تأمين الدواء مشكلة بحد ذاته، هذا ناهيك عن مدى فاعليته.

وعندما بدأت الحكومة تفكر بالحل تحول إلى مشكلة، وأقصد هنا التأمين الصحي لأنه حتى الآن سجل فشلاً واضحاً، والغريب أن كل أطراف التأمين الصحي يتألمون من المريض إلى الطبيب وحتى شركة التأمين مروراً بالصيدلة والمشافي، حيث يبدو كل طرف لديه حجة منطقية إلى حد ما والكل حل مشكلته إلا الحلقة الأضعف وهو المريض.

اختتمت بالحديث عن المشافي الخاصة التي تحولت بشكل أو بآخر إلى مراكز تجارية جشعة، ورغم أنها تشكل ملاذاً لمرضى الأغنياء إلا أنها محظورة جداً على غيرهم.

تعالوا نتحدث عن الحل.. فتجاهل ما يحدث للصحة خطأ كبير.. قبل أيام كان هناك اجتماع لثلاثة وزراء من أجل الأطباء الشرعيين، وأعتقد أن اجتماعاً للحكومة لمناقشة الواقع الصحي سيكون مفيداً جداً.

ما رأيكم بورشة «طبية» يشارك فيها كل من له علاقة بالقطاع الصحي وتضع وصفة دواء لأمراض الصحة في بلدنا.

والأمر يحتاج إلى تدخل جراحي!!

أقوال

- كل مرض معروف السبب يمكن الشفاء منه.
- عندما يقرحون عليك عدة علاجات لمرض، فهذا يعني أنه لا يمكن علاجه.
- من كثر همه سقم جسمه.
- صحة بلا مال مثل مرض بلا ألم.

٢ قتلى بإطلاق نار في حفل خاص

وكالات

قتل ٣ أشخاص وأصيب أربعة آخرون في حادثة إطلاق نار في مدينة «جونزبورو» بولاية أركنساس الأميركية. وأشارت المعلومات الأولية إلى أن خلافاً نشب في حفل خاص استمر حتى ساعات الصباح.

وقالت الشرطة: «توفيت امرأة ورجل، متأثرين بإصابتهم بطلقات نارية. القتيلان كانا معروفين للجاني، وتم التعرف على القاتل الثالث وهو الجاني نفسه. ويعتقد المحققون أن ثلاثة من بين الجرحى الأربعة لا علاقة لهم بالجاني، وتم نقل أحد الضحايا إلى المستشفى بسيارة إسعاف، على حين وصل ثلاثة آخرون إلى المستشفى بسيارات خاصة.

ابتعدوا عن هذه العادات عند الإفطار في رمضان

وكالات

من الطبيعي أن يتغير نمط حياة الصائم في شهر رمضان، حيث يتسنى له فرصة ثمينة لتبني نظام صحي أفضل، فساعات الصيام الطويلة وتناول وجبة واحدة رئيسية، إضافة إلى الاستيقاظ لتناول السحور، ولكن لا بد من هرمون النمو الذي يجدد الخلايا ويمنح الطاقة خلال النهار، ولكن لا بد من التنبيه إلى بعض العادات السيئة والابتعاد عنها عند الإفطار في رمضان ومنها:

- بدء الصائم الإفطار بسيجارة أو بشرب فنجان قهوة أو شاي أو مياه باردة جداً.
- تناول وجبة إفطار كبيرة ودسمة، ما يسبب مشاكل في الجهاز الهضمي.
- تناول المشروبات الغازية خلال وجبة الإفطار أو بعدها مباشرة، مما يضعف عملية هضم الطعام وامتصاصه في الاثني عشر.
- تناول الطعام بسرعة وعدم مضغه جيداً، مما يسبب تقلصات في المعدة بعد توقفها عن العمل لفترة طويلة.
- تناول كمية كبيرة من النشويات، مثل الخبز والرز والبطاطا والأطعمة المقلية.
- التهام كمية كبيرة من الطعام بعد الإفطار وتجاهل وجبة السحور.
- تناول الحلويات بشكل يومي، ما يسبب زيادة في الوزن ويضر بالصحة.
- شرب كمية كبيرة من الماء دفعة واحدة خلال وجبة السحور اعتقاداً أن ذلك يخفف من العطش أثناء الصيام، ولكن الأفضل شرب كمية من الماء خلال الفترة بين الإفطار والسحور، وتناول الخضراوات والفواكه الغنية بالماء.
- عدم ممارسة أي نشاط رياضي أو المشي، وهذه من أكثر العادات السيئة التي يتبعها الصائمون في رمضان، متحججين بصعوبة الرياضة في أثناء الصوم.

جورج قرداحي يوزع «المليارات» في رمضان



وكالات

أعرب الإعلامي اللبناني جورج قرداحي عن سعادته بالعودة إلى البرامج التلفزيونية، حيث سيقدّم برنامج مسابقات يحمل عنوان «الملياردير» على قناة «الرابعة» العراقية، خلال شهر رمضان المبارك. وقال: إنه صور مجموعة حلقات من «الملياردير» في العراق، وسيستكمل تبعاً للحلقات المتبقية، مشيراً إلى أن هذه التجربة تشبه برنامج «الذي سيريح المليون» الذي انطلق عرضه عام ١٩٩٩.

وأضاف إن المشاهد سيستمتع بالبرنامج الجديد نظراً لما يتضمنه من معلومات، وقد اتفق مع القائمين على القناة عرض ٣٠ حلقة منه، كما سيتم تصوير ثلاث حلقات إضافية لعيد الفطر.

خطورة بدائل السكر

وكالات

كشف الطبيب الروسي ألكسندر مياسنيكوف خطورة بدائل السكر التي يستخدمها الكثير من الأشخاص في نظامهم الغذائي، باعتبار أن هذه الخطوة صحية وتحميهم من مرض السكري.

ولفت إلى أن أغلب الناس يحرصون على اتباع نظام غذائي صحي، ولذلك يستبدلون السكر العادي بمحليات أخرى لاعتقادهم أنها أقل ضرراً على الصحة، ولكن في الواقع هذا غير صحيح.

وأوضح أن فوائد بدائل السكر ما هي إلا خرافة تجارية واستهلاكية، فرغم احتوائها على سعرات حرارية أقل، لكنها تزيد من مقاومة الأنسولين الذي يؤثر في تطور داء السكري. كما حذر من استخدام بدائل السكر في صناعة المواد الغذائية.