



من دفتر الوطن

لا تهتم بالصغار!!

عبد الفتاح العوض

السوريون هذه الأيام يعيشون مزيجاً عجيباً من الاهتمامات بقضايا مختلطة ومتعددة منها ما يبدو من صغائر الأمور، ومنها ما هو فعلاً من كباثر الأمور. هذا المزيج بين اهتمامات السوريين جعل الكثير في حيرة فهل يمكن أن نهتم بالحصول على جرة غاز.. ونهمل بتحرير مناطق النفط وحقول الغاز في سورية.

هل يمكن مثلاً أن يكون همك واهتمامك إنجازاً في لعبة كرة قدم فيما يمكن أن تتجاهل وضع المشافي والأدوية.

هل يمكن أن تركز على وقف الهدر في استهلاك الخبز.. ولا تهتم مثلاً بأحوال حقول القمح.

هل يمكن أن تركز على ربحية معامل دون أن تراعي دخل الناس. فكرة أن تهتم بشيء وتهمل شيئاً آخر مهما كان صغيراً هي فكرة غير منطقية أبداً.. لكن أن تتساوى الأولويات وحجم الاهتمام بالصغار وغير الصغار فهو أمر لا يمت للمنطق بصلة ولا يعتبر أمراً مفيداً لأحد كما أنه لا يقدم حلاً للصغار ولا لغيرها.

الفكرة الأساس التي أريد أن أطرحها أن حل المشاكل الأساسية هو أفضل طريقة لحل المشاكل الناتجة عنها.. هي الفكرة البسيطة المتمثلة بمعالجة المرض وليس أعراضه.

وفي الحوارات الدائرة في سورية هذه الفترة نحتاج إلى التركيز على هذه النقطة. المرض الاقتصادي يتمثل بقلة الإنتاج وقلة الإيرادات وضعف الأداء.

أعراض المرض كثيرة من ربطة الخبز إلى انقطاع الكهرباء إلى مشاكل الأدوية والصحة وصعوبة النقل، وضعف الرواتب وكثيرة الأعراض التي لا يمكن التخلص منها إلا إذا عالجتنا الأمراض المزمنة.

عمليات إطفاء الحرائق في هذا القطاع أو ذاك أو إعطاء مسكنات مؤقتة أو حتى مهدئات لا تحل المشكلة طويلاً وسرعان ما سنواجه المشكلة بصورة أكثر حدة. بصراحة دعونا نركز على آليات معالجة المرض الاقتصادي الأساسي من هنا نبدأ بحل المشاكل الأخرى.

أريد هنا أن أضع موضوع الدعم كجزء من القضايا التي نوقشت طويلاً ويبدو أننا الآن في مرحلة جديدة كلياً في موضوع الدعم ولكن طرح موضوع الدعم النقدي على طاولة النقاش مجدداً هو بداية صحيحة جداً.

الدعم النقدي له مزايا إيجابية لعل إحداها أن تخفف من حالات الفساد التي تظهر مع أي سلعة يكون لها أكثر من سعر بالسوق.

ومع أهمية هذا الموضوع إلا أنه أحد أعراض الأمراض الاقتصادية التي نعيشها.

ثمة كتاب صغير اسمه لا تهتم بالصغار.. وكل الأمور صغائر!!

أقوال من كتاب لا تهتم بالصغار

- إن أصرت على الصغيرة صارت كبيرة.

- سلم بالحقيقة الحياة ليست مثالية.

- يجب أن تفهم أن كونك على حق ليس أهم من أن تكون سعيداً.

كف عن إلقاء اللوم على الآخرين.

مؤسس مروة بأربعة وجوه متنوعة



الوطن

الفنان الشاب مؤسس مروة بشخصية «رائد» في مسلسل «الصدقات»، ويمثل الجانب الإيجابي في العمل من خلال الوقوف إلى جانب صديقه ودعمه، إضافة إلى الوقوع بعلاقة حب مع فتاة من الميتم وبيعها عن الطريق الخاطيء. يشار إلى أن مؤسس الذي يعد من أبرز المواهب الدرامية في سورية، يطل خلال رمضان بثلاثة مسلسلات أخرى هي «بيت أهلي، العرجي ٢، عزمك يا شام»، ويؤدي فيها أدواراً متنوعة ومختلفة.

مركز «وثيقة وطن» يطلق دورة «الترجمة بمساعدة الحاسوب»

الوطن



أعلن مركز «وثيقة وطن» للتدريب عن إطلاق دورة في «الترجمة بمساعدة الحاسوب» ابتداءً من الخامس عشر من نيسان الجاري ولمدة أربعة أيام بواقع ثلاث ساعات كل يوم. وتتضمن الدورة عدة محاور هي: مقدمة عن الحاسوب والتقنيات الحديثة.

أنظمة الترجمة بمساعدة الحاسوب، التعرف على نظام تراسدوس، تنصيب البرنامج، الأجزاء الأساسية لنظام تراسدوس، بناء ذاكرة الترجمة، إنشاء مشروع ترجمة، الحزمة وتطبيقاتها، مهام الترجمة الاعتيادية، إعدادات متقدمة.

فندق يبيع سريراً نام عليه رونالدو

وكالات

كشفت تقارير إعلامية أن فندقاً في سلوفينيا قرر بيع السرير، الذي نام عليه النجم البرتغالي كريستيانو رونالدو، في مزاد خيري.

وحل منتخب البرتغال، قبل أيام، بالعاصمة ليوبليانا، لمواجهة نظيره السلوفيني، في مباراة دولية انتهت بخسارة رفاق «الدون» بهدفين نظيفين.

وعانت ليوبليانا الأسبوع الماضي من «الهوس الحقيقي برونالدو»، حيث سعى عدد كبير من المشجعين للاقتراب من اللاعب البرتغالي والحصول على توقيع، أو التقاط صور معه، لكن النجم غادر مبكراً بعد وقت قصير من نهاية المباراة، الأمر الذي خيب آمال الكثيرين.

وقال مصدر من الفندق: «لذلك، قرر الفندق، الذي كان يقيم فيه رونالدو وزملائه، تقديم هدية خاصة جداً لمعجبيه، ستكون بمنزلة هدية خيرية».

وأضاف: «بما أن هذا كان حدثاً خاصاً وفريداً، فقد قررنا إعداد مفاجأة فريدة يمكن للمشجعين المشاركة فيها».

وأوضح: «سنتقيم حدثاً خاصاً، سنعرض خلاله السرير، الذي نام عليه رونالدو في فندقنا، للبيع في مزاد خيري».

وختم بأن المزاد سيقام في نهاية الشهر الحالي، وسيكون السعر المبدئي للسريه آلاف يورو. ويتوقع أن يتجاوز سعر البيع عشرات آلاف اليوروهات.

سيرين عبد النور تنعى والدتها

الوطن



نعت الفنانة اللبنانية سيرين عبد النور والدتها التي توفيت بعد معاناة مع مرض السرطان، من خلال مجموعة صور تجمعها بها وبعائلتها. وعلقت على الصور: «أمي من هلق اشقتلك، حضورك كان بركة بحياتي وحياة ولادي، وغياك مين من أول يوم مدمر قلبي، كيف بدك ياني استوعب إنك رحتي من حدي، بس شكراً إنك تركتيني ذكرى حلوة أنا وأولادي، إلى اللقاء يا حلوة الحلوات إلى اللقاء يا أمي».

وكانت سيرين قد أعلنت عن الخبر من خلال صورة وعبارة «إلى اللقاء يا أمي»، وسارع عدد كبير من النجوم إلى مواساتها والتعبير عن حزنهم الشديد.

خطورة

العواصف الرملية

وكالات

يمكن أن تسبب العواصف الترابية والرملية أمراض الجهاز التنفسي وحساسية جلدية وأمراض عيون، وتفاقم مسار أمراض القلب والأوعية الدموية.

وقالت الدكتورة يكاترينا: «يمكن أن تؤدي العواصف الترابية والرملية، إلى تطور أمراض الجهاز التنفسي والجلد والعيون، وكذلك تفاقم مسار أمراض القلب والأوعية الدموية. لأن الهواء في مثل هذه الظروف، عادة ما يكون مشبعاً بالغبار، ما يؤدي إلى تهيج الأغشية المخاطية في الجهاز التنفسي والسعال وصعوبة التنفس، وحتى تفاقم الأمراض المزمنة. ويمكن أن يكون ضاراً وخاصة للأشخاص الذين يعانون من أمراض الربو وأمراض القلب والأوعية الدموية والأكزيما وأمراض العيون الالتهابية».

عادات يومية بسيطة لتحسين الصحة

وكالات

هناك عادات يومية بسيطة وسهلة التنفيذ يمكن أن تغير الحالة الصحية، وتجعل الشخص أكثر صحة وسعادة، وهي:

- الخروج إلى الطبيعة: إن الخروج للمشي في الطبيعة يعزز الصحة الجسدية ويصفي العقل أيضاً. لذا فإن الخروج لقضاء بعض الوقت وسط الطبيعة الخلابة يساعد على تحسين الحالة المزاجية وتعزيز الصحة البدنية.

- ممارسة الامتنان: قبل أن ينخرط المرء في أنشطة الحياة اليومية، يمكنه أن يخصص بعض اللحظات لممارسة الامتنان. كما يستطيع أن يفكر في الأشياء التي تشعره بالامتنان، سواء كان ذلك صوت ضحك طفله أم دفء شمس الصباح. وإن بدء اليوم بالامتنان يضيف طابعاً إيجابياً على كل ما يليه.

- التأمل: العثور على لحظات من الهدوء يمكن أن يبدو وكأنه ترف. ولكن حتى بضع دقائق فقط من التأمل كل يوم يمكن أن تصنع العجائب للصحة العقلية والعاطفية.

- انتقاء المأكول والمشرب: ما يضعه المرء في جسمه مهم، ويبدأ ذلك بمعرفة ما يوجد في أي أطعمة يتم تناولها. قبل وضع العناصر في العربة أثناء تسوق البقالة، ينبغي قراءة الملصقات بغية البحث عن الأطعمة الكاملة وغير المصنعة وتجنب المكونات التي تضر ولا تنفع الجسم مهما كان مذاقها شهيياً.

- كميات مناسبة من الماء: إن الماء ضروري للحياة، وبدء اليوم بتناول كوب من الماء يضيف طابعاً صحياً. بعد ساعات من النوم، يشعر الجسم بالعطش ويحتاج للترطيب. لذلك، يجب قبل شرب قهوة الصباح، تناول كوب من الماء المنعش.

- تأخير العالم الرقمي: في العصر الرقمي الذي يعيشه العالم اليوم، من المغري أن يصل الشخص إلى هاتفه لحظة استيقاظه. لكن منح النفس ما لا يقل عن ساعة من الوقت من دون استخدام الهاتف في الصباح يمكن أن يفعل المعجزات للصفاء الذهني.

- التنفس بسهولة: قد يبدو الأمر بسيطاً، لكن يجب العلم بأن أخذ بضع دقائق كلما تيسر على مدار اليوم للتنفس بعمق من خلال الأنف يمكن أن يهدئ الجهاز العصبي على الفور ويقلل من التوتر.

أخ يخنق

أخته والأب يكافئه

وكالات

أقدم أخ على خنق أخته حتى الموت في منزلها بمدينة توبا تيك سينغ بإقليم البنجاب الباكستاني. وظهر في الفيديو شاب وهو يخنق شقيقته ماريا البالغة من العمر ٢٢ عاماً حتى الموت.

وحسب السلطات المحلية، فقد وقعت الجريمة منتصف ليل ١٧ آذار، وتم القبض على الجناة الذين دفنوا جثة الفتاة يوم ٢٤ من الشهر نفسه. ومن المثير للصدمة أن الرجل نفذ الجريمة بحضور أفراد أسرته، والصادم أكثر أن الأب أعطى ابنه زجاجة ماء كي يشرب عقب تنفيذ جريمته.