

روزنامة الوطن

في معرض الكتاب

يوقع الكاتب يعقوب مراد كتابه «عرب المحبة»، ويوقع أيضاً زهير ناجي كتابه «الطب في دمشق في العصر الزنكي» الصادر عن الهيئة العامة السورية للكتاب، وذلك في مكتبة الأسد الوطنية بدمشق في تمام الساعة السابعة من مساء اليوم.

القدس عاصمة فلسطين.. الأخطار والتحديات

تقام في السادسة من مساء اليوم في قاعة المحاضرات في مكتبة الأسد ندوة بعنوان «القدس عاصمة فلسطين.. الأخطار والتحديات» وتتضمن الندوة ثلاثة محاور، الأول «المخطط الصهيوني في القدس» وناقى أهداف معلنة، لتحسين الحلبى، و«القدس.. جيوسياسياً ما بين الماضي والحاضر» لسمير أبو صالح، و«الدور السوري في حماية القضية الفلسطينية والقدس» لإبراهيم شقير.

الجمعة انطلق

«مهرجان صدد العراق التاسع»

الوطن

برعاية وزير الثقافة محمد الأحمد ومحافظ حمص طلال البرازي، وبالتعاون مع مطرانية حمص وحماة وطرطوس وتوابعا للسريان الأرثوذكس، تقام مجموعة بصفة شباب صدد «مهرجان صدد العراق التاسع»، وذلك يوم الجمعة المقبل في الساعة مساءً في محافظة حمص، ويستمر لغاية ١٣ الشهر الجاري.

ويتضمن المهرجان فعاليات فنية وثقافية ومحاضرات وندوات وأمسيات شعرية ومعرض زهور وندوات طبية وألعاب رياضية وتحدي وكرنفال ألوان.

التخطيط لتقليل ساعات العمل في الأيام الحارة

وكالات

أوصت هيئة الرقابة وحماية حقوق المستهلك في روسيا بتقليل ساعات العمل، للذين يعملون في أماكن مفتوحة أثناء الأيام الحارة من فصل الصيف.

وقالت الهيئة: «العمل في درجات حرارة تتجاوز ٣٢.٥ مئوية يشكل خطراً على صحة الناس، لذا ننصح الذين يمارسون عملهم في الشارع أو الأماكن المفتوحة أن ينجزوا أعمالهم في فترات الصباح أو المساء».

كما أوصت الهيئة الشركات والمؤسسات بتقليل ساعات العمل اليومي بمقدار ساعة، للذين يعملون في أماكن تزيد درجة حرارتها عن ٢٨.٥ مئوية، وبمقدار ساعتين للذين يعملون في أماكن ترتفع الحرارة فيها عن ٢٩ مئوية، أما الذين يعملون في أماكن تزيد حرارتها عن ٣٠.٥ مئوية، فنصحت الهيئة بتقليل ساعات العمل اليومية لهم بمقدار ٤ ساعات. كما نصح الخبراء في الهيئة الناس الذين يعملون في الأماكن الحارة بالإكثار من شرب المياه، للحفاظ على صحة أجسادهم.

ميريام عطا الله في حفل ناجح



الوطن

الفنانة السورية ميريام عطا الله خلال إحيائها حفلاً ناجحاً في نبع الجصاصه بحاصبيا في لبنان بمشاركة الفنانين ملحم زين ومحمد المنجدوب.



من دفتر الوطن

بيتنا النفسي

عبد الفتاح العوض

إحداث هيئة للمهجرين خطوة جيدة جداً وهي دليل آخر على عقل الدولة الذي يظهر الحرص الكامل على كل مواطنيها.

ورغم أنه لا يوجد حتى الآن معلومات كافية عن هذه الهيئة، فإن الهدف الرئيس لإيجادها يعتبر هدفاً نبيلاً.

فقد تمت الإساءة لسورية وللسوريين كثيراً من استثمار هذا الملف من الدول على اختلاف قربها أو بعدها عنا، لكن الدول القريبة تسولت مآبياً وسياسياً ومألت إعلامها بالحدث عن السوريين وإساءتهم وتأثيرات وجودهم في مواطنيها وكأن تلك الدول كانت جنان الأرض قبل أن يطأها السوريون.

لا شك أن تجربة الخروج من الوطن تحمل في كثير من جوانبها ذلاً بشكل ما.. وبصفاً ضمير وبلحظة اعتراف للنفس يدرك المهجرون والمغتربون واللاجئون مدى الإحساس بنظرة المجتمعات لهم.

ولا نستغرب رغبة الكثيرين من الذين هجروا في العودة وخاصة من مخيمات اللجوء في الدول المجاورة.. أما الذين يعيشون على معونات اللجوء في أوروبا وغيرها فالقصة مختلفة ولا أظن أن هيئة المهجرين تعينهم من قريب أو بعيد.

الأولوية هنا أولئك الذين يعانون على مدار السنوات السابقة ذل المخيمات وذل الإساءات التي يتعرضون لها.

ونحن نتحدث عن عودة المهجرين علينا أن ندرك أننا بحاجة لعدة أمور حتى تكون هذه العودة مفيدة.

فإذا كان بديهيًا أن يتم تأمين الاحتياجات الأساسية للحياة فإننا بحاجة إلى إعادة تأهيل نفسي للمهجرين وإعادة الثقة بأنفسهم وبالعلاقة مع مؤسسات الحكومة.

لا شك أن المجتمع السوري بشكل عام يحتاج بعد كل هذه الحرب القاسية أن يعالج نفسه بعد كل الصدمات التي تعرض لها، ولا أحدث عن فئة معينة بل كلنا يحتاج للمعالجة من آثار قاسية رسمت جروحاً مؤلمة في أرواحنا.

لكن برأيي أن الأولوية لفتنتي: الأولى أولئك الذين كانت مناطقهم محتجزة من الإرهابيين ومن الفكر المتطرف، وهؤلاء يحتاجون لعناية خاصة، فلا شك أن بعضاً منهم تأثر بالفكر المتطرف بشكل أو بآخر ولا نريد أن يكون ما يشبه الخلايا النائمة للعنف والتطرف.

والفئة الثانية التي تحتاج فعلاً لإعادة تأهيل نفسي هم أولئك الذين عاشوا في مخيمات اللجوء في الدول المجاورة.

وعلى وزارة الصحة أن تغير حركتها البطيئة وأن تفعل نشاطاً خاصاً بالطب النفسي وأن يكون ذلك بأسلوب خلاق يشمل استخدام وسائل التواصل الاجتماعي والإعلام الإلكتروني وحتى الدراما إضافة إلى تدريب مدربين للوصول إلى التجمعات في كل المحافظات.

نستطيع القول إننا خرجنا من الأزمة.. ومن ثم علينا البدء بلا تأخير في معالجة كل آثارها ومنها الجانب النفسي.

لسنا مجتمعاً مريضاً لكننا مجتمع تعرض لصدمات عنيفة وأن الوقت لنتعالج منها.

بيتنا النفسي بحاجة إلى إعادة إعمار أيضاً.

أقول:

- من أراد البقاء فابسط له قلبك، ومن أراد الرحيل فابسط له الطريق.
- حزين من لم تمر ببارق الحب في شوارع عمره.
- لا شيء مثل الألم، يجعل الناس يتغيرون.
- خسارة بعض البشر مكسب لصحتك النفسية.

احتساب وقت

النوم الضائع

بسبب الإنترنت

وكالات

أجرى علماء جامعة يوكوتي الإيطالية دراسة تحليلية عن العلاقة بين سرعة الإنترنت الفائقة وفتره النوم للمشاركين في دراستها.

وبيت نتائج الدراسة التحليلية أن وقت الراحة لمستخدمي الإنترنت فائق السرعة يقل بمقدار ٢٥ دقيقة، بل إن من يمتلكون إنترنتاً فائق السرعة ينامون أقل من ٦ ساعات، ما يعادل ثلاثة أرباع المدة التي ينامها من لا يستخدمون الإنترنت.

ويلاحظ أن تأثير الإنترنت في النوم للفئات العمرية من ١٨-٣٠ سنة، أكثر من فئات العمر الأخرى، حيث يصل الفرق في مدة النوم بينهم إلى ٧٠ دقيقة.

ويؤثر الإنترنت فائق السرعة كذلك في نوعية النوم لا في مدته فحسب، فوفقاً لمعلومات الخبراء فإن مستخدمي الإنترنت يستطيعون بإحساس عدم الرضا عن نومهم.

وجاءت تلك النتائج بناء على تحليل علماء إيطاليين من جامعة يوكوتي لمسح الماني إجراء مكتب الإحصاء الاتحادي الألماني في ٢٠١٢-٢٠١٣.

ويشارك فيه ٥٥ ألف منطوع، طلب منهم تسجيل ما يقوون به كل ١٠ دقائق، خلال ٣ أيام.

وكان علماء من اليابان توصلوا إلى دراسة تفيد بأن النوم فترة طويلة أو قصيرة جداً يزيد من خطر الإصابة بالخراف والموت المبكر بين الأشخاص الذين تجاوزوا الستين من العمر.

وائل جسر طرح أغنيته الجديدة خلال أيام



وكالات

انتهى الفنان اللبناني وائل جسر من وضع لمسأته الأخيرة على أغنيته اللبنانية الجديدة. الأغنية تحمل عنوان «بالصدفة» وهي من كلمات وألحان وتوزيع محمود عيد ومن المقرر أن يطلقها خلال الأيام القليلة المقبلة.

نتائج جديدة تدحض نظرية

التطور البشري

وكالات

خلصت دراسة مجموعة علماء من الولايات المتحدة الأميركية تتمحور حول الجين الذي يعرف برمز «foxp2»، والمسؤول عن تطوير لغة الكلام والتعلم لدى البشر.

ساد اعتقاد في السابق أن هذا الجين، أعطى السكان الحاليين ميزة عن غيرهم من السكان البدائيين وهي اللغة والكلام.

وهذا الجين يحتوي على نوعين من الأحمض الأمينية التي نشأت خلال فترة تطور الإنسان، وهو بدوره تعرض لمراحل تطور تلقائي ما يدل على أهميته بتطور الحياة البشرية.

وقام العلماء في دراسة جديدة بتحليل المتغيرات الجينية المختلفة لـ«FOX2»، وذلك بالاعتماد على خريطة جينية تضم نحو ١٠٠٠ مكون جيني.

ونتيجة لذلك، فقد وجد العلماء أنه بغض النظر عن أصل الإنسان، توجد نسخة واحدة من الجين أكثر شيوعاً من غيرها، ولكن عندما ينظر للاختلاف البشري كل على حدة يظهر اختلاف واضح.

وبحسب العلماء، فإن هذا يشرحه عامل الهجرة من إفريقيا، حيث أصبحت نسخة من «FOX2»، أكثر شيوعاً من غيرها خارج القارة.

السراء، مع نمو السكان في القارات الأخرى.

وأشار العلماء إلى أن النتائج التي توصلوا إليها لا تعني بالضرورة أن المتغيرات التي حصلت على «FOX2» كانت مهمة لتطور اللغة، لكن أصبح لدى العلماء دافع لإعادة النظر في دور هذا الجين في تطور البشرية.

الشرطة الأميركية تخنق مريضاً نفسياً

وكالات

قتل ٣ من رجال الشرطة في الولايات المتحدة، أرماتدو فرانك البالغ من العمر ٤٢ عاماً، من ولاية لويزيانا، أثناء محاولة احتجازه.

وقال المحامي الذي وكلته عائلة فرانك: إن أرماتدو، المريض بالفصام، رفض الانصياع لعناصر الشرطة الذين طلبوا منه النزول من الجرار.

وأفادت التقارير بأن أفراد الشرطة طلبوا منه النزول من الجرار لكنه رفض القيام بذلك، حيث هجم عليه رجال الشرطة وأرادوا إنزاله بالقوة وقتلوا الرجل المريض، المصاب بالفصام الشخصية، خنقاً.

ووفق الحادث من كاميرات المراقبة المثبتة على عزات رجال الشرطة.

واتهم عناصر الشرطة بتجاوز الإجراءات الضرورية لاحتجاز أرماتدو، ويصر المحامون الذين وكلهم أقارب المتوفى، على أن الرجل لم يشكل أي خطر على الآخرين، ولم يظهر عدوانية تجاه عناصر الشرطة.

جينيفر أنيستون تتدرب على الملاكمة

وكالات



وكالات

تحدثت الممثلة الأميركية جينيفر أنيستون عن هوايتها المفضلة خلال هذه الفترة، بعد مرور أشهر على انفصالها عن زوجها الممثل جاستن تيروكس.

وقالت إنها استأجرت مدرب ملاكمة أصغر منها في السن بجوالي ٢٠ عاماً لكي يدرّبها على ممارسة هذه الرياضة.

وأشارت إلى أنها اكتشفت ولعها بالرياضة.

وأشارت إلى أنها اكتشفت ولعها بالرياضة.

وأشارت إلى أنها اكتشفت ولعها بالرياضة.

وأشارت إلى أنها اكتشفت ولعها بالرياضة.

وأشارت إلى أنها اكتشفت ولعها بالرياضة.

وأشارت إلى أنها اكتشفت ولعها بالرياضة.

وأشارت إلى أنها اكتشفت ولعها بالرياضة.

سمكة قرش تقتل سائحاً

وكالات

قتل سائح تشيكي في هجوم سمكة قرش أثناء السباحة في البحر الأحمر قبالة سواحل مصر.

وقال رئيس مجلس مدينة مرسى علم، عاطف وجدي «إن الرجل توفي على بعد ٢٠ كلم شمالي المدينة نتيجة لهجوم سمكة قرش».

وأضاف: «لا توجد مشكلة في الغوص حول مرسى علم، لكن الذين يسبحون في المياه العميقة خلف المرجان يمكن أن يصبحوا عرضة للهجوم».

ويعتقد أن الرجل كان يقبع في منتجع مع زوجته وأطفاله، وذكرت وسائل إعلام محلية، أن بقايا بشرية عثر عليها على شاطئ في مرسى علم.

سوبر ماركت

يتحول إلى فندق

بلا غرف

وكالات

قام المئات من سكان العاصمة الفنلندية بالنوم ليلاً تحت مكيفات الهواء في أحد المتاجر الكبيرة، هرباً من موجة الحر التي تجتاح البلاد، وذلك بناء على دعوة رسمية قدمتها إدارة المتجر.

ووجهت إدارة متجر «K-Supermarket» في هلسنكي، دعوة للهاربين من درجات الحرارة القياسية، لكي يناموا الليل في الأجواء الباردة التي تولدها المكيفات العملاقة داخل المتجر.

وبالرغم من موافقة كل من السلطات وجهاز الرقابة الغذائية على الدعوة، إلا أنها وجهت لـ ١٠٠ شخص فقط، في كل ليلة صيفية.

ولأسباب تتعلق بالسلامة والغذائية، تقوم إدارة المتجر بتخزين المواد الطازجة في برادات مغلقة خلال الليل، على حين تبقى باقي المنتجات معروضة على الرفوف. وفي الساعة ٧:٣٠ صباحاً، تشعل الأنوار ليستيقظ الزبائن النيام، حيث تقدم لهم وجبات إفطار مكونة من كرواسان وقهوة.

كما أشار الزوار إلى أن النوم على بلاط المتجر كان مرهقاً ومضحكاً في الوقت نفسه، على حين كان الأطفال يلهون ويركضون بين الممرات حتى ساعات متأخرة من الليل.

وبالرغم من تناقل الخبر بسرعة قياسية عبر الأوساط الأوروبية والعالمية، إلا أن إدارة السوبر ماركت نفت أن تكون الدعوة قد وجهت «لأسباب تسويقية بحتة».