

## روزنامه الوطن

### اليوم.. ندوة «بروباغندا الحروب» في مكتبة الأسد

تقيم وزارة الثقافة ندوة فكرية بعنوان: «بروباغندا الحروب» في السادسة من مساء اليوم في قاعة المحاضرات بمكتبة الأسد الوطنية. ويشارك في الندوة التي يديرها هانس زريق كل من المستشارة السياسية والإعلامية في رئاسة الجمهورية الدكتورة بثينة شعبان، والباحث الأسترالي الدكتور تيم أندرسون.

## صفاء رقماني

### تحوض أولى تجاربها في المسرح



تستعد الفنانة السورية صفاء رقماني لخوض أولى تجاربها في المسرح، عبر مسرحية «حفلة على الخازوق»، تأليف محفوظ عبد الرحمن، إعداد وإخراج: زيناتي قدسية المقرر افتتاحها يوم ٢٦ أيلول الجاري في الساعة السابعة مساءً على خشبة مسرح الحمراء بدمشق.

وتؤدي في العرض شخصية (هند) تتصف بالكثير من الذكاء والقفوية، وتلعب بطولته إلى جانب كل من زيناتي قدسية وعلي كريم وجمال العلي ومصطفى المصطفى ورائد مشرف وزهير بقاعي وقصي قدسية ونورس أبو علي ومحمود خليلي. المسرحية قدمت سابقاً على مسرح كيفان في ١١ كانون الأول ١٩٧٥، وعرضت كذلك على مسرح سيد درويش في القاهرة في الأول من آذار ١٩٧٧، إضافة إلى عرضها ضمن مهرجان دمشق للفنون المسرحية في أيار ١٩٧٧.

## الميادين تعرض فيلم «فيروسات دبلوماسية»

تعرض قناة الميادين فيلم «فيروسات دبلوماسية» يوم الخميس المقبل في الساعة الثامنة والنصف بتوقيت دمشق. ويكشف الفيلم عن مختبر للفيروسات في العاصمة الجورجية، وعن المستندات والمراسلات الداخلية المسرية بين وزارة الصحة في جورجيا، والسفارة الأميركية في تبليسي، ويظهر نوع التجارب التي أجريت في مركز لوغار ضمن حرب الحشرات، وهو نوع من الحروب البيولوجية التي تستخدم فيها الحشرات لنقل الأمراض.

## بينيلوبي كروز باطلالة ساحرة



وكالات

أبهرت الفنانة الإسبانية بينيلوبي كروز باطلالتها الساحرة، في العرض الخاص لفيلم «Loving Pablo»، وذلك في هوليوود بالولايات المتحدة الأميركية، حيث أجبرت المصورين على التركيز عليها، بمجرد وصولها لمكان العرض.

## من دفتر الوطن

### لماذا لا نتعلم؟

عبد الفتاح العوض



يبدا السؤال قاسياً ومؤلماً.. فكيف حتى الآن لم نتقن التعلم مما مررنا به؟ ثمة رأي فيه وجهة إلى حد ما يقول إننا ما زلنا في الحرب والذين يطالبون بعالم مثالي أثناء الحرب على الأقل يمكن وصفهم بأنهم غير منطقيين. وللأمانة فإن الكثير منا يتجاهل كل هذه السنوات من الحرب ويجري مقارنات بين سورية وبلاد لم تمر عليها حتى رياح الحروب ولم تعش جزءاً مما عاشه هذا البلد.

لكن في الوقت ذاته ثمة رأي آخر يرى أن الحرب باتت شامعة نعلق عليها كل أخطائنا ومشاكلنا، وأن الكثير مما يحدث من مشاكل لا علاقة للحرب بها، وأن أشخاصاً من المستقيدين من هذه الحرب يضعون ظروف الحرب كوسيلة لغاياتهم!

لاشك أننا أمام واقع يجب التعايش معه والاعتراف به، فالحرب مرت على كل شيء ولا يمكن أن نتحدث عن سورية بلا حرب مثلما نتحدث عنها وهي تعيشها بكل تفاصيلها.

لكن في الوقت نفسه لا يمكن الاستسلام لفكرة أن كل شيء سببه الحرب ولدينا الكثير من القضايا التي كان من الممكن معالجتها بطريقة أفضل حتى مع ظروف الحرب.

لدينا مثال طازج له علاقة بالانتخابات المحلية.. رسمياً تبدو الانتخابات قد نجحت من حيث الإقبال لكن في الوقت نفسه الكثير من الملاحظات المهمة تتعلق بالانتخابات لعل أهمها أننا ما زلنا في مرحلة القوائم التي تكون أقرب للتعيين منها للانتخابات.

لماذا أتحدث عن هذا المثال بالذات؟ ببساطة هؤلاء الأشخاص هم الذين سيكفون على تماس مباشر مع حياة الناس ومشاكلهم اليومية.

الملاحظات والارتباكات التي راقت اختيار البعض والأحادث تجعلنا ندرك أننا لم نتعلم كثيراً من دروس الماضي فيما يخص اختيار الأشخاص.

هل يمكن أن نضع شمعاً للحرب لتبرير أننا لم نحسن الاختيار؟ تنامي الفساد، وبقاء أشخاص في مناصبهم رغم عدم قدرتهم على إرضاء المواطنين، حتى نصل إلى مثال آخر، في أول أيام معرض دمشق الدولي العام الفائت حدثت مشكلة نقل الزوار، في آخر معرض دمشق الدولي الحالي حدثت مشكلة نقل الزوار!

ما علاقة الحرب بأننا لم نتعلم درساً بسيطاً حتى السذاجة! كل منا لديه أمثلة كثيرة حول المشاكل التي تتكرر في حياة السوريين، وتعيدها مرة إثر مرة من دون أن نتعلم منها.

فلا يمكن أن نحمل الحرب كل مشاكلنا مع التأكيد من جديد أن الحرب مرت على كل التفاصيل في حياة السوريين، لكن هذا لا يبرر إلا نستفيد من الدروس ولا نتوقف عن تكرار السقوط في الأخطاء مرات ومرات!

## أقوال:

- هذا هي الحياة، إنها أشبه بوردة تزهر بفرح في أرض خضراء، فتأتي معزاة وتأكلمها، وينتهي كل شيء.. - أنطون تشيخوف.
- الذي يتعلم ولكن لا يفكر في خطر! والذي يفكر ولكن لا يتعلم في خطر أكبر.. - كونفوشيوس.
- حول جراحك إلى دروس وحكم - أوبرا وينفري.
- «إنه من الحماقة تكرار الطريقة نفسها، وانتظار نتائج مختلفة» - ألبرت أنشتاين.

## دنيا بطمة تتحدث عن طلاقها



وكالات

نشرت الفنانة المغربية دنيا بطمة تصريحاً يتحدث عن حياتها الشخصية وخصوصاً طلاقها من الملحن الموسيقي محمد الترك الذي أعلنت انفصالها عنه فنياً. وقالت: «يوم أطلق راح يكون بقناعتي وراح أعلن بقناعتي، وإذا فيه مشاكل راح قول وبقناعتي لأنو ما حد له خص ولا راح يكون هو مكاني، أعتقد أن الرسالة وصلتكم».

## السباحة

### بالماء البارد قد تخلصك من الاكتئاب

وكالات

كشف بحث عن أن القفز بالماء البارد والسباحة فيه من شأنه أن يساعد في علاج مشكلة الاكتئاب. وأشار الباحثون القائمون على الدراسة إلى أن ممارسة الأنشطة الرياضية الخارجية والسباحة من شأنها أن تقلل من أعراض الاكتئاب، في المقابل وجدوا دوراً كبيراً للسباحة بالماء البارد والتخلص من الاكتئاب، وفسر الباحثون ذلك أن الغطس بالماء البارد يحفز ردة فعل التوتر، التي تتضمن الهرمونات والوظيفة، وهذا الأمر يعكس بشكل إيجابي على الإصابة بالاكتئاب وبالتالي يخلص منها. في المقابل، أوضح العديد من الأشخاص الذين جربوا هذا الأمر، أن السباحة بالماء البارد لها العديد من الفوائد الصحية الأخرى، فهي تقلل من فرص الإصابة بالرشح والإنفلونزا. وأشار الباحثون القائمون على الدراسة إلى أن هذا الأمر يفتح أبواباً لتطوير طريقة علاجية لمرض الاكتئاب، ما يساعد المرضى على التحكم بأعراضهم لفترة أطول من الوقت.

## النشويات تسهم

### في الإصابة بالتهابات المفاصل

وكالات

كشفت دراسة أميركية حديثة أن نوعية الغذاء الذي يتناوله الإنسان قد تكون مسؤولة عن الإصابة بالتهاب المفاصل، إذ بينت أن الإفراط في تناول الكربوهيدرات، وتحديدًا النشويات الغنية بالسكر منها، يسهم بشكل كبير في الإصابة بهذه الحالة المرضية، التي ترتبط بالأم والتفاخات تعوق حركة الأيدي والأرجل، وتؤثر في قدرات التنقل والحركة، ويترجمها الجسم في آلام وتورم وصلابة في المفاصل، وقد تتطور في بعض الأحيان إلى هشاشة في العظام.

ووفقاً لما ذكرته الدراسة فإن هناك عدة عوامل يمكنها أن تزيد من مخاطر التهاب مفاصل الركبة، أبرزها الأعمال البدنية التي تتطلب جهداً مضاعفاً، والإصابات الجسدية، وتقدم العمر، والجينات الوراثية، لكن الوزن الزائد للجسم يعد أكبر المخاطر التي تسبب آلام الركبة وهشاشة العظام، إذ إن السمنة هي أحد أهم العوامل التي تؤدي لتطور آلام المفاصل، ومع ذلك، فإن الإستراتيجيات العلاجية للوقاية من هشاشة العظام المرتبطة بالسمنة محدودة؛ بسبب عدم التأكد من السبب الجذري للمرض.

ولكشف العلاقة بين نوعية الغذاء والإصابة بالتهاب المفاصل، راقب الفريق مجموعة من الفئران التي اتبعت نظاماً غذائياً يعتمد على الكربوهيدرات، ووجدوا أن النشويات في النظام الغذائي، وخاصة السكريات، زادت من خطر حدوث التهاب المفاصل العظمي في الركبة لدى الحيوانات، حتى وإن كانت أوزانها منخفضة.

وقال قائد فريق البحث: إن السمنة عامل خطر رئيسي لتهاب المفاصل؛ إذ تؤثر بشكل أساسي في مفصل الركبة واليد، إلا أنه لم يتم تقييم تأثير النظام الغذائي على خطر حدوث هذه الأمراض قبل البحث الحالي.

وبين جريفين أن الباحثين قاموا باختيار الفئران لكونهم لا يستطيعون تعديلها وراثياً، بغية دراسة المرض على المستويين الخلوي والجزيئي، لرصد كيفية إسهام العوامل الغذائية في خطر الإصابة بالتهاب المفاصل، من خلال تقسيم الفئران إلى مجموعات وتغذيتها بأنواع متعددة من الأغذية. وأوضحت الدراسة أن من الطبيعي أن يكون اتباع الفئران لنظام غذائي غني بالدهون ومنخفض الكربوهيدرات، يزيد من خطر إصابتها بالتهاب المفاصل العظمي، لكن الجديد الذي توصلت إليه الدراسة أن تغذية الفئران بحمية عالية النشويات والمنخفضة الدهون يمكنها أيضاً أن تسبب أمراض التهاب المفاصل، وإن كانت هزيلة ولم تكن مصابة بالسمنة، ما يعني أن النظام الغذائي وتغيير الأيض أو التمثيل الغذائي يؤثران في خطر الإصابة بالتهاب المفاصل العظمي، حتى إذا لم يكن الشخص مصاباً بالسمنة.

وبينت الدراسة أن نوعية السكريات في الوجبة الغذائية تؤثر في تطور مرض التهاب المفاصل لدى الفئران، ومن المؤكد أن يكون هذا هو ما يحدث لدى الإنسان، كما أثبتت أن استهلاك السكر -وهو المكون الرئيسي في الكربوهيدرات- بنسبة كبيرة يؤدي إلى الإصابة بالتهاب المفاصل، على حين يقل الخطر نسبياً عند استخدام نشاء الذرة من دون تغيير في وزن الجسم وكمية الدهون فيه، كما أن الوجبة الغنية بالدهون المشبعة تؤدي إلى النتيجة نفسها، ويقل هذا التأثير بتناول وجبات تحتوي على نسبة دهون أقل.

## اعتزال محمود ياسين



وكالات

أعلنت الفنانة المصرية رانيا محمود ياسين اعتزال والدها الممثل المصري محمود ياسين التمثيل بشكل نهائي، مؤكدة أن أسرته بالكامل تؤيد هذا القرار. وكشفت عن سبب اتخاذ والدها لهذا القرار، وقالت: «ظروفه الصحية لم تعد تسمح له بالتمثيل، وخاصة أن ساعات التصوير تصل إلى ٢٠ ساعة، وهذا لا يتناسب مع ظروفه وسنه وطاقته، والذي يقضي يومه وهو مستمتع بمشاهدة التلفزيون وقراءة الجرائد والمجلات، واعتذر خلال الفترة الماضية عن جميع العروض».

## الدوام الليلي خطر على صحتك

وكالات

أشارت دراسة حديثة أجراها علماء في جامعة مونتريال الكندية، إلى أن عمل النساء في الورديات الليلية هو من الأمور الضارة جداً على صحة النساء، لأن إهمال النوم والعمل في الفترة الليلية يزيد من احتمال الإصابة بسرطان الثدي. وأعدت الدراسة أن هذا الأمر مرتبط باضطراب «الإيقاعات اليومية»، أي تقلبات مختلف العمليات البيولوجية في الجسم التي تجري في أوقات دورية معينة، ارتباطاً بوقت النهار والليل وفترة النوم واليقظة. هذه الدراسة التي شملت ١٣ ألف امرأة في أوروبا وأستراليا وأميركا لفتت إلى أنه تجري في الجسم معظم عمليات الأيض وإفراز الهرمونات، وبالتالي يمنع اضطراب نظام النوم من إفراز هرمون الميلاتونين الذي يتمتع بتأثير مضاد لأورام.

## البقر وراء

### انتشار أكثر الأوبئة فتكاً

وكالات

بينت دراسات منظمة الصحة العالمية أن أنواعاً جديدة من بكتيريا المكورات العنقودية الذهبية في الأبقار تملك مقاومة للمضادات الحيوية الحديثة. وأكدت المنظمة أيضاً، وفقاً لصحيفة «ديلي ميل» أن هذه البكتيريا الخارقة يمكن أن تنتشر عن طريق التنفس ومن ثم، تصيب الحيوانات الأخرى حتى البشر. وأجرى علماء من جامعة هلسنكي دراسة مماثلة أكدت البيانات التي حصلت عليها منظمة الصحة العالمية بهذا الخصوص، وبعد أن أجرى العلماء مقارنته لبكتيريا المكورات العنقودية وطفراتها منذ آلاف السنين، اكتشفوا أن هناك تغييراً كاملاً في الحمض النووي لهذه البكتيريا، ما سمح لها بتقوية مناعتها أمام المضادات الحيوية، وهذا ما يسمح للمرض بالانتشار بسرعة أكبر وإصابته للحيوانات والبشر، ولا يسمح بالتغيير الحاصل في الحمض النووي للبكتيريا العنقودية الذهبية بإصابة عدد أكبر من الحيوانات والبشر فقط، بل يتسبب في تزاوجها مع أنواع جديدة من البكتيريا ومن ثم زيادة مقاومتها لأدوية المضادات الحيوية مهما كانت فعاليتها قوية.