الوطن

عينٌ على الوطن...

سورية يومية سياسية مستقلة

الاثنين ١٤ كانون الثاني ٢٠١٩ | الموافق ٨ جمادى الأولى ١٤٤٠ هـ | العدد ٣٠٦٧ السنة الثالثة عشرة | **الناشر** | الشركة العربية السورية للنشر والتوزيع www.alwatan.sy

Al-Watan | Daily Syrian Independent Political Newspaper | January 14, 2019 | No. 3067 | 13th year

إطلاق مسابقة لمكافأة قراء كتب المراكز الثقافية

الجمهورية العربية السورية
وزارة الثقافة

الوطن

أطلقت وزارة الثقافة مسابقة لمكافأة قراء كتب المراكز الثقافية وتكريم القارئ الأول في المحافظات شهرياً.

ويحصل القارئ الأول في كل محافظة على مكافأة قدرها ٢٥ ألف ليرة سورية إضافة إلى الترشح لجائزة القارئ الأول على مستوى البلاد وقدرها مئة ألف ليرة. ومن شروط المسابقة تحقيق أكبر عدد ممكن من الكتب المستعارة من القارئ نفسه وتقديم تقرير مفصل من القارئ عن كل كتاب قرأه، كما تعتمد سجلات الإعارة في المراكز الثقافية، مع تحديد أعمار المتسابقين فوق ١٥ سنة.

وسيتم تشكيل لجان مهمتها تقييم أداء القراء على مستوى المحافظة مؤلفة من مدير الثقافة وعضوين من ذوي الثقافة والفكر وتشكيل لجنة في الوزارة لتقييم أداء القارئ الأول على مستوى البلاد مؤلفة من مدير المراكز الثقافية واثنين من ذوي الخبرة والكفاءة.

امرأة لا يمكنها سماع صوت الرجال!

وكالات

شخّص الأطباء امرأة بإصابتها بنوع من فقدان السمع، يجعلها غير قادرة على سماع أصوات الرجال.

واستيقظت المريضة، التي لم تعرف سوى باسم «تشن»، لتجد أنها غير قادرة على سماع صوت حبيبها.

وتوجهت تشن مباشرة إلى المستشفى حيث حاول الأطباء اكتشاف الأعراض الغريبة التي كانت على عكس الأشكال الأكثر شيوعاً لفقدان السمع، وفقاً لتقارير محلية.

وتمكن خبير أخصائي من تشخيص حالة، تشن، بفقدان السمع العكسي المنحدر، حيث سمعت فقط الترددات العالية. ويعتقد أن هذه الحالة لا تؤثر إلا في واحد فقط من حوالي ١٣ ألفاً من المرضى، الذين يعانون من مشاكل في السمع، وفقا للأرقام.

وقال الأطباء إن من المحتمل أن يكون التوتر قد ساهم في هذه الحالة، كما تفيد التقارير بأن، تشن، كانت تعاني من الغثيان والطنين في أذنيها في الليلة التي سبقت محنتها.

وأعربت تشن عن اعتقادها بأن النوم ليلاً بشكل جيد من شأنه أن يحل المشكلة، ولكن في صباح اليوم التالي، صدمت عندما وجدت أنها غير قادرة على سماع حديث شريكها، وهرعت إلى المستشفى حيث عاينها أخصائي الأنف والأذن والحنجرة.

وتشير التقارير إلى أنها كانت قادرة على سماع كل كلمة صادرة عن حنجرة أنثوية، وفقاً لما ذكرته الدكتورة، لين شياو تشينغ، التي عالجت السيدة تشن.

وقالت الدكتورة شياو: «كانت قادرة على سماعي عندما تحدثت إليها، ولكن عندما دخل مريض شاب، لم تستطع سماعه على الإطلاق».

ويصعب عادة تشخيص هذه الحالة، لإمكانية جهل الأطباء والمرضى على حد سواء بوجودها. ويمكن أن تحدث بسبب الوراثة، ما يعني أن الناس لم يتمكنوا أبدا من سماع أصوات منخفضة، مثل صوت «همهمة الثلاجة».

وكشفت المريضة أنها كانت تعمل في وقت متأخر في الآونة الأخيرة، ما وضع جسدها تحت الكثير من التوتر والإجهاد وقلة النوم.

وتعتقد الدكتورة شياو أن الإرهاق والإجهاد الإضافي لأيام طويلة، ربما ساهما في الإصابة بالمرض، موضحة أنه من المهم علاج الأعراض بسرعة، مع توقع تعافي السيدة تشن بالكامل.

أمل عرفة إلى هوليوود

الوطن

اختار المنتج الألماني العالمي كريستيان بشكن، الفنانة السورية النجمة أمل عرفة لأداء دور البطولة في فيلم «دموع على الرمال» لتكون التجربة الأولى لها في السينما العالمية وفي هوليوود.

من دفتر الوطن

الإثنين الأزرق

زياد حيدر

يصادف هذا اليوم، أي الإثنين الثالث من بعد رأس السنة، مع تصنيف فلكي جديد، على الأقل إعلاميا في الغرب، باعتباره «أكثر الأيام كآبة في العام».

وهو على نقيض «الجمعة السوداء»، و«عيد العشاق»،وعيدي الميلاد ورأس السنة، ليس مخصصا للتسوق، والخضوع لموجات الإعلان الضخمة، والاستهلاك الأعمى، بل العكس، هو اليوم الذي تتجمع فيه العوامل المناقضة لكل تلك الأيام السابقة.

ووفقا لمعادلة رياضية، روج لها باعتبارها أصل التوصيف، فإن عوامل مثل نهاية موسم الأعياد (في الغرب بشكل خاص)، ومواجهة واقع ابتداء سنة جديدة،وبالتالي رحيل عام، وقلة الشعور بالحماس، مع إضافة العامل المادي المتمثل بمصاريف الأعياد، ويضاف لكل هذا الطقس البارد الكئيب. كل هذه العوامل تجتمع، لتضع الشخص في موقع متدني المزاج، ملتصق بالأرض، وميال للوحدة، قليل الإنتاجية.

وفي الأسابيع الأولى من كل عام، تسجل الشركات عموما انخفاضا في الفعالية، ويصبح شعور العامة، مثل شعور الطالب في شهر الامتحان، والذي يميل بشكل جارف لمطالعة كل كتاب في مكتبة المنزل عدا كتب الدرس، بل تنظيف المنزل بدل التحضير للامتحان.

المصطلح بالطبع تعرض لانتقادات كثيرة، باعتباره يعلن ذلك اليوم بمثابة «عيد للكآبة»، وهو الذي يعني التحضير لنزعة تسويقية جديدة، ستستغلها شركات التدخين والكحول ومثيلاتها، بل كان ثمة شكوك بأن شركات سياحية كبرى هي من قامت بترويجه، مستندة لسمعة اسم عالم رياضي حضره من أجل تسويق نزعات سياحية جديدة، تتخطى موسم الأعياد، لتتجنب كآبة فراغ جيوب السواح في تلك الفترة من السنة.

حتى الآن الحديث هنا عن الغرب، باعتبار أن الاحتفال بعيدي الميلاد ورأس السنة يكلف خزنة البيت معظم ما راكمته منذ الصيف، على عكسنا في الشرق،كطبقة متوسطة، حيث لا نراكم شيئا تقريبا، وإن حصل فثمة عيدان، هما عيد الفطر وعيد الأضحى، وهما يشكلان تحديين ماديين كبيرين، وخصوصاً للأسر الكبيرة.

والحديث هنا عن الأسر التي تعيش حياة طبيعية، دون تأثيرات الحرب المباشرة القاسية.

فالحياة الطبيعية، في مجتمع علمي يمكن توصيفها، وتصنيفها في مقاطع، ورسم سياسات خاصة تخضع لحسابات وتوقعات علمية هي الأخرى، ومستندة لمختصين في مجالات مختلفة، تضع في الحسبان الاحتمالات المختلفة للإخفاق، والنجاح، وتحضر خططا بديلة، وتستعد لها على المستوى التنفيذي.

هذا يساعد في المجتمع العلمي على التنبؤ بالشتاء، مثلا، فيتم التحضير له، بشكل يستند لثقة كبيرة بقدومه باردا كما جرى عبر التاريخ. ووضع سياسة بديلة احتياطية، تمثل تبرير أي تقصير في حال حصل، وشرحه للعامة التي ستصبر، إن أقنعها الجواب، وستصبر إن لم يقنعها، ولكن مع إحساسها بالاحترام، وربما بشيء من التعاضد.

والأمر بذاته ينطبق على الربيع، وخصوصا أن تواتر العواصف والمنخفضات سيترك آثاره في المواسم الزراعية، ليأتي بعدها الصيف، دون أن يفاجئنا بقدومه،وسيكون حارا كما العادة.

إن الحديث عن الحرب وانتهائها، مع الحديث عن الموسم السياحي الصيفي، لا يتفق بشيء مع واقع انعدام الوقود بشكليه الغازي والسائل في قلب عواصف الشتاء، والمهانة المرتبطة بتأمينه.

هذا يضع الناس بين نقيضين. يضعنا نحن بين قوقعتين. قوقعة الشتاء، حيث عليك تمضيته بأي وسيلة دفء ممكنة. والصيف السياحي المبهج. تماما كما هي الحال بين عيدي رأس السنة أو الميلاد، ويوم الإثنين الأزرق.

جريمة اغتصاب بشعة

وكالات

عثر على جثة فتاة (١٦ عاماً) بالقرب من منزلها، مقطوعة الرأس، وقد غمس رأسها في الحمض وشوه ثدياها، بعد اغتصابها.

ووقعت الحادثة المروعة في مدينة غايا التابعة لمقاطعة بندار في الشمال الشرقي للهند، حيث حرر والد الفتاة محضراً، الأحد ٦ كانون الثاني الجاري، باختفائها يوم ٢٨ كانون الأول الماضي. بينما قالت الأم وأخوات الضحية إنها عادت إلى المنزل ثم طردها والدها وكانت بصحبة شخص معروف للعائلة في تلك الليلة، وفقا لأحد كبار رجال الشرطة.

ونظراً لاختلاف رواية الأب مع الأم والأخوات، قامت الشرطة الهندية بالقبض على والد ووالدة الضحية، وكذلك أحد الأقارب، حيث تدعي عائلة الضحية أنها اغتصبت، بينما تشك السلطات في ضلوع والدها في قتلها تحت بند جرائم الشرف المنتشرة في الهند.

وبعد العثور على جثة الفتاة، تدفق مئات المتظاهرين إلى شوارع مدينة غايا في مسيرة بالشموع ليعبروا عن غضبهم العارم، مطالبين بالقصاص من قتلة الفتاة التي انتشرت قصتها على مواقع التواصل الاجتماعي.

وتعاني الهند ارتفاعاً في جرائم العنف الجنسي، حيث سجلت أكثر من ١٠٠ حالة يومياً تقريباً في عام ٢٠١٦، وفقاً لآخر الإحصائيات الرسمية.

وأخيراً تزوجت مايلي سايروس!

وكالات

أعلنت المغنية الأميركية مايلي سايروس زواجها رسمياً من حبيبها ليام هيمسورث، ونشرت مجموعة من الصور التي تظهرها برفقته: «بعد عشر سنوات»، في إشارة منها إلى بداية تعارفهما عام ٢٠٠٩.

وبدأت العلاقة العاطفية بينهما عام ٢٠٠٩ عندما التقى الاثنان أثناء تصوير فيلم The Last Song، وأعلنا خطوبتهما في حزيران ٢٠١٢ قبل أن ينفصلا عام ٢٠١٣، وعادا مجدداً عام ٢٠١٦.

كشف سبب يُعرّض الملايين للموت المبكر

وكالات

وجدت دراسة مهمّة أجرتها منظمة الصحة العالمية أن ملايين الأشخاص معرضون لخطر الموت المبكر، لأنهم لا يأكلون ما يكفي من الألياف.

وتوصل الباحثون إلى أن الأفراد الذين يتناولون الكثير من الألياف في نظامهم الغذائي، يقللون من خطر الوفاة المبكرة بنسبة الثلث، مع انخفاض خطر الإصابة بنوبة قلبية أو سكتة دماغية، أو النوع الثاني من داء السكري أو سرطان الأمعاء، بنسبة تصل إلى الربع.

وتعد الألياف، التي يُشار إليها أحيانا باسم «roughage»، حيوية لعملية الهضم وتساعد على إبقاء الأشخاص يشعرون بالشبع لفترة أطول. وتوجد بمستويات عالية في الفاكهة والخضراوات والحبوب، وكذلك الخبز والمعكرونة المصنوعة من الحبوب الكاملة.

ولكن ارتفاع الغذاء المعالج، الذي غالباً ما يحطم الكثير من الألياف في المكونات الخام، يجعل الناس يحصلون على القليل جداً من هذا المكونات. كما أدت الوجبات الغذائية العصرية منخفضة الكربوهيدرات والغلوتين، التي ازدهرت شعبيتها في السنوات الأخيرة، إلى انخفاض استهلاك الألياف.

وقال البروفيسور، جون كامينغز، الباحث في جامعة «Dundee»: إن التقرير الجديد سيكون له تأثير كبير.

وجمع فريق البحث نتائج أكثر من ٢٣٠ دراسة سابقة، شملت ٢١٥ ألف فرد، ووجد أن الأشخاص الذين تناولوا أكثر من ٣٠ غراماً في اليوم من الألياف (الكمية الموصى بها من هيئة الصحة العامة في بريطانيا)، أقل عرضة للوفاة مبكراً بنسبة ٢٤ بالمئة، مقارنة بالأشخاص الذين تناولوا ٨ غرامات من الألياف في اليوم.

وعن أولئك الذين تناولوا أكثر من ٣٥ غراماً، فقد انخفض خطر الموت المبكر لديهم بأكثر من الثلث.

وللتأكد من حصول الناس على ما يكفي من الألياف، يجب أن تكون البطاطس والمعكرونة والخبز والكربوهيدرات النشوية الأخرى، المكونات الأساسية في النظام الغذائي الصحي، وفقاً لمسؤولي الصحة.

ويجب أن يتناول الناس ٥ حصص من الفاكهة والخضر يومياً، للحصول على ٣٠ غراماً من الألياف، إضافة إلى ما يعادل ٢ من بسكويت الحبوب الكاملة، وشريحتين سميكتين من الخبز الكامل والبطاطس الكاملة.

وقال البروفيسور جيم مان، من جامعة أوتاغو في نيوزيلندا، الذي شارك في الدراسة الجديدة: «تقدم نتائجنا دليلاً مقنعاً على إرشادات التغذية للتركيز على زيادة الألياف الغذائية، واستبدال الحبوب المكررة بالحبوب الكاملة».

كما أن الأطعمة الكاملة الغنية بالألياف، التي تتطلب مضغاً وتحتفظ بالكثير من تركيبها في الأمعاء، تزيد من الشبع وتساعد في التحكم بالوزن ويمكن أن تؤثر بشكل إيجابي في مستويات الدهون والكولسترول.

ووجد فريق البحث أنه مع زيادة ٨ غرامات من الألياف الغذائية يومياً، انخفضت الوفيات بنسبة تتراوح بين ٥ و٢٧ بالمئة. وقال: إن استهلاك ٢٥-٢٩ غراماً من الألياف يومياً كان كافياً، ولكن كمية أكبر من ٣٠ غراماً تقدم حماية أكبر ضد السكتة الدماغية وسرطان الثدي أيضاً.

توم هاردي يرزق بمولود جديد

وكالات

كشفت مصادر صحفية أجنبية أن الفنان البريطاني توم هاردي رزق بمولد جديد من زوجته الممثلة شارلوت رايلي منذ أيام.

وأشارت التقارير إلى أن هاردي لا يحبذ نشر صور لعائلته ويفضل التكتم على تفاصيل حياته الشخصية، حيث ينتظر جمهوره الإعلان عن اسم المولود.

كندي يفوز بـ١٤ مليون دولار

وكالات

تم في كندا سحب الجائزة الكبرى لليانصيب الوطني التي تقدر بـ١٨,٢ مليون دولار كندي (١٤ مليون دولار أميركي).

وأفاد ممثلو شركة «OLG» التي تجري سحب هذا اليانصيب بأنه من المعروف اليوم أن تذكرة اليانصيب التي فازت تم بيعها في ولاية أونتاريو، دون تقديم أي تفاصيل أخرى حول اسم الفائز بها.

ووفق قواعد اليانصيب الكندية على الفائز تقديم التذكرة الفائزة لمنظمي اليانصيب، بينما من الضروري أن يصبح اسم الفائز معروفا للجميع.

وتم سحب أكبر جائزة لليانصيب في تاريخ كندا بمقدار ٦٤ مليون دولار كندي (٤٩,٥ مليون دولار أميركي آنذاك) في تشرين الأول عام ٢٠١٥.

إطعام الحشرات للكلاب عوضاً عن اللحوم

وكالات

يشير خبراء إلى أن إطعام اللحم للكلاب يزيد من الاحتباس الحراري للأرض، ونصحوا أصحابها بالاعتماد على الأطعمة الجاهزة والمصنعة من الحشرات.

ويشير الخبراء إلى أن إطعام الكلاب لحماً من شأنه زيادة استهلاك اللحوم، التي تأتي من المواشي التي تتغذى بشكل أساسي على حبوب الصويا. وتكمن خطورة زراعة نبات الصويا في الكمية الكبيرة التي يطلقها من الغازات الضارة، التي تزيد من ظاهرة الاحتباس الحراري لكوكب الأرض، مع العلم أن الحيوانات الأليفة تتغذى على ما يقارب ٢٠ بالمئة من اللحوم المنتجة في العالم.

وفي سياق متصل، يؤكد أطباء بيطريون في بريطانيا أن الحشرات تعد مصدرا غنيا بالبروتين، أي أنها يمكن أن تحل محل اللحوم في وجبات الكلاب الأليفة. لكن في الوقت نفسه، لم يتحقق الأطباء تماماً ما إذا كان الجهاز الهضمي للكلب مؤهلاً لامتصاص العناصر الغذائية في الأطعمة البديلة. وتدعي شركة إنتاج أطعمة الحيوانات الأليفة، بأن منتجها الجديد مكون من الحشرات بنسبة ٤٠ بالمئة، في حين تحذو حذوها عشرات الشركات حول العالم. وتصنع معظم الأطعمة البديلة من نوع خاص من الديدان، يعرف باسم «Soldier Flies»، وهي غنية بالعناصر الغذائية المهمة، على رأسها البروتين والتورين.