# الوطن

عينٌ على الوطن...

سورية يومية سياسية مستقلة

الثلاثاء ٣١ كانون الأول ٢٠١٩ | الموافق ٥ جمادى الأولى ١٤٤١ هـ | العدد ٣٣٠٦ السنة الرابعة عشرة **الناشر** | الشركة العربية السورية للنشر والتوزيع www.alwatan.sy

Al-Watan | Daily Syrian Independent Political Newspaper | December 31, 2019 | No. 3306 | 14th year


## قصي خولي يحتفل مع الملايين

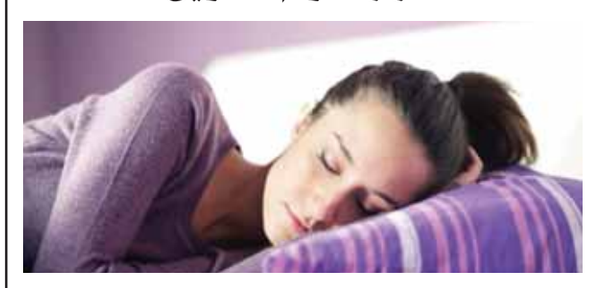
**وكالات**

حقق الممثل السوري النجم قصي خولي رقماً مميزاً جديداً وذلك بعدما تخطى حسابه على موقع «إنستغرام» حاجز أربعة ملايين متابع.

وكتب: «من أهم الأشياء في الحياة، العائلة والحب، العائلة تعني أن نكون دائماً جنب بعض وندعم بعضنا، لذلك أحب أن أقول لعائلتي التي أصبحت أربعة ملايين شكراً من قلبي أنكم كنتم دائماً معي وإلى جانبي وتدعمونني».

من جهة أخرى، يستعد خولي لتصوير مسلسل «٢٠٢٠» خلال الأيام المقبلة، حيث سيجدد التعاون في بطولة العمل مع الممثلة اللبنانية نادين نسيب نجيم، بعد النجاح الكبير الذي حققاه معاً في مسلسل «خمسة ونص» خلال شهر رمضان الماضي.

## أضرار النوم الطويل



**وكالات**

تحدث الخبراء مراراً وتكراراً عن العواقب السلبية لقلة النوم على الصحة ولكن النوم لفترات طويلة قد يكون خطراً على الصحة أيضاً.

وأثبتت نتائج الدراسة الجديدة أن النوم فترات طويلة يضر بالدماغ، حيث يمكن أن يصبح سبباً لحدوث جلطة دماغية. وتابع العلماء الحالة الصحية للمشتركين في الدراسة خلال ست سنوات، أصيب خلالها ١٥٥٧ شخصاً بالجلطة الدماغية.

واتضح للعلماء أن ٨ بالمئة من المشتركين تعودوا النوم ٩٠ دقيقة في النهار و٢٤ بالمئة منهم ينامون تسع ساعات وأكثر ليلاً.

وقد ظهر من تحليل البيانات أن الأشخاص الذين ينامون أكثر من ثماني ساعات في الليل هم أكثر عرضة للإصابة بالجلطة الدماغية بنسبة ٢٣ بالمئة مقارنة بالذين ينامون ٧–٨ ساعات ليلاً. كما أن الذين ينامون ليلاً أقل من سبع ساعات أو ٨–٩ ساعات، هم أقل عرضة للجلطة الدماغية من الذين ينامون أكثر من سبع ساعات ولكن أقل من ثماني ساعات ليلاً. وأن الذين تعودوا النوم أكثر من ٩٠ دقيقة في النهار يرتفع خطر إصابتهم بالجلطة الدموية بنسبة ٢٥ بالمئة، مقارنة بالذين ينامون ٣٠ دقيقة.

ويشير الباحثون، إلى أن الذين تعودوا النوم ساعات طويلة ليلاً ونهاراً، هم أكثر عرضة للإصابة بالجلطة الدماغية بنسبة ٨٥ بالمئة من الآخرين الذين لا ينامون أكثر من ٧–٨ ساعات في اليوم.

## وفاء موصللي تجوب «سوق النسوان»

**الوطن**

انضمت الممثلة السورية القديرة وفاء موصللي إلى قائمة أبطال «سوق النسوان» إلى جانب بسام كوسا وصفاء سلطان وسلوم حداد وقمر خلف وآخرون.

من دفتر الوطن

## رسالة وداع

**عصام داري**

ساعات قليلة ونعبر الحدود الوهمية التي وضعناها بين عامين، وأعدكم أن شيئاً لن يتغير بين عام نودعه هذه اللحظات، وعام نفتح له ذراعينا بعد ساعات معدودات.

ربما الشيء الوحيد الذي سيتغير هو أعمارنا، فعندما نعبر تلك البوابة الوهمية نكون قد أغلقنا صفحة من أعمارنا ملأناها بالسواد، لنفتح صفحة جديدة بيضاء «سنخربش» عليها باللون الأسود من جديد، وتتكفل أيام العام الجديد بالرسم عليها بكل الألوان، مع تمنياتنا لهذا العام القادم إلينا من عالم المجهول في أن يستخدم الألوان الزاهية ويبتعد عن الألوان الداكنة والسوداء لأننا اكتفينا بالسواد الحالك طوال سنوات خلت.

نودع العام ٢٠١٩ لنستقبل عام ٢٠٢٠ وكلنا أمل في أن يكون سخياً كريماً ليس كأخيه الراحل الذي كان بخيلاً شحيحاً، بل كان غادراً كبعض بني البشر، ولا أدري ما إذا كانت السنوات والأيام قادرة على استنساخ طبائع البشر، وإذا كانت كذلك فلماذا تستنسخ طبائع الغدر والنكران والقسوة والبغضة ولا تستنسخ طبائع الطيبة والخير والكرم والتسامح والمحبة والعدل والسلام، ويا سلام سلم.

رسالة الوداع التي أخطّها للعام المنصرم لا تحمل له أي ود على الإطلاق، على المستوى الشخصي على الأقل بطبيعة الحال، فلم تحمل لي السنة الماضية أخباراً حلوة وبشائر خير أو فرصاً جديدة تنعش النفس والروح وتشعل النشاط والحركة وتفتح بوابات الحب والفرح والبهجة.

لكنني استطعت التغلب على «نكد» وشغب ومشاكسة السنة الفائتة وألاعيبها بالعزف على وتر التفاؤل، ومحاولة فتح نوافذ جديدة للأمل كانت موصدة بقفل صدئ ومفتاح ضاع في زحمة الحياة.

صحيح أنني لم أحصد الكثير من الثمار في هذا الموسم القاحط، لكنني صنعت من التفاؤل والأمل عكازين أتوكأ عليهما ريثما تأتيني البشارة من العام الجديد الذي يحل علينا صبيحة الغد.

ولأنني أتفاءل بالمطر ومواسم الثلج والضباب والغيوم التي تحمل الخير والبركة، فأنا أتفاءل اليوم مادام العام الجديد قادماً على ظهر «منخفضات» جوية روت التربة العطشى، وغسلت الأزقة والدروب التي مشت عليها أقدام طاهرة وأخرى آثمة.

التفاؤل بالعام الجديد لا يعني أنني أزعم أنه سيحمل الرخاء والبحبوحة لي ولبقية خلق الله من السوريين وأن الفساد سيتوارى إلى الأبد، وأن حملات مكافحته والتشهير بالفاسدين والمفسدين سيجعلهم يشعرون بالخجل الشديد وبالتالي سيعيدون مليارات الليرات والدولارات إلى مكانها الأول حيث كانت، أي إلى خزينة الدولة، فهذا محال، فكيف سنعيش من دون فساد وفاسدين؟

هل تعلمون أن الجهات المختصة لو استطاعت القضاء على الفساد فأنا شخصياً سأفقد مصدر رزقي الأساسي، فهل أكتب – مثلاً – ذكريات الفساد الذي كان؟ شعبنا يحب الحاضر وليس مستعداً لسماع قصص التاريخ، حتى لو كانت حول حروب كاسحة ضد الفساد والفاسدين وفي آخرها انتصر الخير– لا سمح الله– على الشر، فالفساد صار من تراثنا الذي نفتخر به وفلكلورنا الذي يتحدث عنه العالم أجمع، ولن نسمح بالقضاء على أبرز معالمنا التي يتندر بها العالم.

لماذا أكثر من الحديث عن العام الجديد ما دمتم ستتعاملون معه منذ الغد، والتجربة خير من كل الكلام، فاستعدوا للمفاجآت بالجملة والمفرق، وأتمنى أن تكون أجسادكم تتحمل الضغط والتعب والتعتير.. وكل عام وأنتم.. كما أنتم.

## علامات الاكتئاب يمكن اكتشافها من سن السابعة

**وكالات**

كشفت دراسة حديثة أن الاكتئاب قد يبدأ في أدمغة الأطفال الذين تقل أعمارهم عن سبع سنوات، وهذه العلامات التحذيرية قد تتنبأ بالمشكلات العاطفية المستقبلية.

وبالنسبة للعديد من المصابين بالاكتئاب، فإن الأعراض مثل القلق ونقص الشعور بالمتعة، لا تبدأ حتى سن المراهقة.

لكن الباحثين الأميركيين الذين درسوا نحو ١٠٠ طفل، وجدوا أنهم يستطيعون التنبؤ بالأعراض التي ستؤدي إلى الاكتئاب في سن ١١ عاماً، عن طريق مسح أدمغتهم عندما كانوا في السابعة من العمر.

وبدا أن الـ٩٤ طفلاً الذين شاركوا في الدراسة، عندما تم مسح أدمغتهم بواسطة جهاز التصوير بالرنين المغناطيسي، لديهم ارتباط أقل بين جزأين من الدماغ يعتقد أنهم يتحكمون في اتخاذ القرار والمزاج.

ويشير تدفق الدم المرتفع بين مناطق المخ هذه إلى أن الخلايا تتحدث مع بعضها، ما يعني أن هؤلاء الأطفال يديرون عواطفهم جيداً، لكن انخفاض تدفق الدم قد يشير إلى عكس ذلك، حيث أظهر الأطفال المزيد من علامات الاكتئاب في تقييم سلوكي بعد أربع سنوات، بحسب النتائج التي توصلت إليها الدراسة التي أجراها الباحثون في جامعة نورث إيسترن في بوسطن.

## تكريم نيللي كريم في أسوان

**وكالات**

أعلنت إدارة مهرجان أسوان الدولي لأفلام المرأة، عن أنها ستكرم الممثلة المصرية نيللي كريم، في افتتاح دورة المهرجان الرابعة من العاشر وحتى السادس عشر من شهر شباط المقبل.

وقال رئيس المهرجان محمد عبد الخالق إن اختيار نيللي يأتي لموهبتها كممثلة نجحت في أداء العديد من الشخصيات المميزة علي شاشة السينما، وهي نموذج للفنانة المتجددة القادرة على إثارة الدهشة في أذهان المتفرجين مع كل عمل جديد تتصدى له، والمثقفة التي تسعى لتقديم أعمال تتسم بروح التجريب والمغامرة، بحسب تقارير مصرية محلية.

## «الحظ السيئ» كان سبب انقراض البشر البدائيين

**وكالات**

وجدت دراسة حديثة أن البشر البدائيين انقرضوا منذ نحو ٤٠ ألف عام، لمجرد أنهم كانوا في المكان والزمان الخطأ، بدلاً من أن يتغلب عليهم «الهومو العاقل».

وتقول الدراسة إن النياندرتال أو الإنسان البدائي، انقرض بسبب الحظ السيئ وحده. واعتقد العلماء في السابق أن عدد سكان النياندرتال كان صغيراً للغاية في الوقت الذي وصل فيه البشر المعاصرون من إفريقيا إلى أوروبا والشرق الأدنى، ما دفع العلماء للاعتقاد بأن البشر المعاصرين فازوا في المنافسة على الموارد، ما أدى إلى زوال البشر البدائيين.

وتشير نظريات أخرى إلى أن الضغط البيئي لتغير المناخ أو حتى الأوبئة ربما ساعدت على انقراض الإنسان البدائي.

لكن الدراسة الحديثة تقترح أن البشر المعاصرين، الهومو العاقل، لا علاقة لهم بهذا الانقراض، حيث أوضح الفريق أن نسبة زواج الأقارب والتقلبات في معدلات المواليد والوفيات ونسب الجنس، كانت كافية لقيادة البشر البدائيين إلى نهايتهم.

وقالت كريستين فايسن، من جامعة آيندهوفن للتكنولوجيا في هولندا: «القصة الأساسية تقول إن الهومو العاقل غزا أوروبا والشرق الأدنى حيث كان يعيش الإنسان البدائي، ثم بلغوا التعداد نفسه أو تفوقوا عليه»، وتوضح فاسين: «الاستنتاج الرئيسي لعملنا هو أن البشر المعاصرين لم يكونوا بحاجة لأن ينقرض البشر البدائيون، ولكن الاحتمال الأكبر أن حظهم كان سيئاً للغاية».

ويتفق العلماء على نطاق واسع أن البشر البدائيين انقرضوا منذ نحو ٤٠ ألف عام، بعد أن هاجرت موجة من البشر المعاصرين من إفريقيا قبل ذلك بنحو ٢٠ ألف عام، وظل السبب وراء موت البشر البدائيين، غير واضح.

ولاستكشاف ما حدد نهاية البشر البدائيين، أجرى العلماء نماذج لتعداد السكان لأكثر من ١٠ آلاف عام، مع الأخذ في الاعتبار ثلاثة عوامل مميزة، تتمثل في زواج الأقارب «الذي أضر بلياقة السكان»، وعامل معروف يسمى بتأثيرات Allee «والتي تحدث عندما يكون حجم السكان الصغير له تأثير سلبي في القدرة الإنجابية للأفراد»، فيما يتمثل العامل الثالث في التقلبات الطبيعية في معدلات المواليد والوفيات ونسب الجنس.

وأظهرت النماذج أنه من غير المرجح أن يكون موت الإنسان البدائي بسبب زواج الأقارب وحده، لكن اقترانه بتأثيرات Allee والتغييرات الطبيعية الأخرى، يمكن أن يؤدي إلى الانقراض.

وتشير النتائج إلى أن انتقال الهومو جعل البشر البدائيين معزولين، وتركهم أكثر عرضة للموت بسبب العوامل الطبيعية التي لا علاقة لها بالمنافسة أو التفوق العددي، وإنما بندرة الموائل، إضافة إلى زواج الأقارب الذي نتج عنه انخفاض معدلات المواليد، وبالتالي، دفعت هذه العوامل مجتمعة النياندرتال إلى نقطة اللاعودة وأدت إلى زوالهم.

## توقيف دنيا بطمة بتهمة ابتزاز المشاهير

**وكالات**

أوقفت الشرطة المغربية الفنانة المغربية دنيا بطمة للتحقيق معها على خلفية استخدامها حساباً على أحد مواقع التواصل الاجتماعي لابتزاز مشاهير.

ونقلت الصحف المغربية، أن الشرطة حققت معها حول العلاقة التي تربطها ببعض ضحايا الحساب الشهير الذي يبتز الفنانين والمحال والفنادق.

## مخاطر تناول فيتامين «د» من دون رقابة طبية

**وكالات**

حذرت ناديا فرولوفا نائبة رئيس أطباء أمراض الكلى في موسكو من مخاطر تناول فيتامين «د» من دون مراقبة طبية.

وقالت: إن الدراسات تؤكد وجوب تناول فيتامين «د» فقط عند مراقبة مستوى الكالسيوم والفوسفور في الدم نظراً لأن هذا الفيتامين يحتوي على سمية كلوية أي إنه يمكن أن يؤدي إلى تلف في الكلى.

وأوضحت الطبيبة الروسية أنه إذا كانت مستويات الكالسيوم مرتفعة جداً في الدم فيمكن أن يحدث الفيتامين تلفاً خطيراً في الكلى.

## موجة انقراض أكبر من التي أطاحت بالديناصورات

**وكالات**

حذر الصندوق العالمي للطبيعة مما وصفه بـ«أكبر انقراض للأنواع منذ اختفاء الديناصورات».

ووفقاً لما نشرته وكالة الأنباء الألمانية، أوضح الصندوق أن القائمة الحمراء للاتحاد العالمي للحفاظ على الطبيعة، تضم حالياً أكثر من ٣٠ ألف حيوان مهدد، من بينها ٦٤٠٠ حيوان مهدد بالانقراض.

ويرى عضو مجلس إدارة الصندوق، إبرهارد براندس أن الاحتباس الحراري للأرض يغير النظام البيئي بسرعة بالغة. عدد كبير من الحيوانات والنباتات لا تستطيع التأقلم بالسرعة الكافية.

وضرب الصندوق مثالاً بالدببة القطبية، موضحاً أن ثلث أعدادها قد تختفي بحلول عام ٢٠٥٠ بسبب أزمة المناخ.

وأشار الصندوق إلى أنه من الممكن تراجع عدد بطاريق الإمبراطور بنسبة ٨٦ في المئة بحلول عام ٢١٠٠ في حال استمر الاحتباس الحراري.

وكانت اللجنة الحكومية الدولية المعنية بتغير المناخ قد ذكرت، أن أمام كوكب الأرض فترة أقل من ١٢ عاماً لتجنب الآثار المرتبطة بالمناخ التي لا يمكن عكسها.

وشددت اللجنة على ضرورة الحد من ارتفاع درجة الحرارة حتى لا تتخطى ١,٥ درجة مئوية، مقارنة بمستويات عصر ما قبل الثورة الصناعية، وذلك بإجراء تغييرات عاجلة.