الوطن

عينٌ على الوطن...

سورية يومية سياسية مستقلة

الاثنين ١٧ شباط ٢٠٢٠ | الموافق ٢٣ جمادى الآخرة ١٤٤١ هـ | العدد ٣٣٣٩ السنة الرابعة عشرة | **الناشر** | الشركة العربية السورية للنشر والتوزيع www.alwatan.sy

Al-Watan | Daily Syrian Independent Political Newspaper | February 17, 2020 | No. 3339 | 14th year

«حرب واشنطن الطويلة على سورية»

| الوطن

تقيم الهيئة العامة السورية للكتّاب ندوة فكرية للتعريف بكتاب «حرب واشنطن الطويلة على سورية» في السادسة من مساء اليوم في القاعة الثالثة في مكتبة الأسد الوطنية في دمشق.

ويشارك في الندوة التي يديرها حسام الدين خضور كل من غياث بركات وعقيل محفوض وعاطف بطرس.

لهذه الأسباب تتكلمون أثناء نومكم

| وكالات

يلاحظ أن بعض الأشخاص يتكلمون أثناء نومهم. ولا يعتبر هذا مرضاً أو مشكلة أو اضطراباً، بل هو يبقى أمراً عادياً ومؤقتاً في حال لم ينعكس بطريقة سلبية على الصحة.

ومن أبرز الأسباب التي تؤدي إلى حدوث ذلك تلك المرتبطة بالصحة النفسية مثل التوتر والقلق والشعور بعدم الارتياح أثناء النوم والاكتئاب وارتفاع درجة الحرارة إضافة إلى ممارسة التمارين في وقت متأخر.

ولتجنب هذه الظاهرة ينصح بتجنب كل ما يمكن أن يسبب الانفعال أو اختبار المشاعر المزعجة قبل وقت قصير من موعد النوم.

كذلك من الضروري الاعتماد على بعض الطرق التي تساعد على الشعور بالاسترخاء. ولهذا من الخطأ مثلاً مشاهدة التلفزيون أو تصفح الهاتف أو أي نوع من أنواع اللوحات الإلكترونية أثناء التمدد في السرير.

والأفضل الابتعاد قبل ذلك عن خوض أي نقاش أو جدال، ومن المفيد في المقابل القيام بنشاطات مثل القراءة أو الاستماع إلى موسيقى هادئة أو الاستحمام بالماء الدافئ. وهكذا يمكن النوم بطريقة صحية تمنع التكلم أثناء النوم وتساعد على الاستيقاظ مع الشعور بالارتياح التام في الصباح التالي.

فازت بألذ وأشهى مسابقة وتموت في نهايتها

| وكالات

فازت فتاة روسية بألذ وأشهى مسابقة في موسكو، لكنها دفعت حياتها ثمناً لذلك، عندما اختنقت وهي في الـ٢٣ من عمرها بفطيرة حلويات شهية خلال مسابقة لتناول الفطائر المحشوة بما لذ وطاب.

وقع الحادث بأحد البارات الكائنة وسط موسكو، حيث كانت الفتاة تقضي سهرتها هناك مع أصدقائها، وشاركت بعفوية في مسابقة لتناول فطائر الحلويات الشهية، وبعدما تناولت العديد منها، قررت عند اقتراب نهاية المسابقة، مضغ العديد من الفطائر في وقت واحد، لكنها لم تستطع ذلك واختنقت وأسلمت الروح في المكان عينه.

عضت الفتاة على الأنجاذ واختنقت وخنقت نفسها بفطائر الحلويات الشهية جداً، لكن أياً من الحاضرين لم يستطع مساعدتها، ونتيجة لذلك، فازت في المسابقة التي خنقتها.

وأكد أطباء الإسعافات العاجلة الذين تم استدعاؤهم على وجه السرعة، حقيقة وفاة الفتاة الفائزة بالمسابقة خنقاً بفطائر الحلويات فور معاينتهم لها.

دريد لحام في «شارع شيكاغو»

| الوطن

انضم الفنان السوري الكبير دريد لحام إلى قائمة أبطال مسلسل «شارع شيكاغو» مع المخرج محمد عبد العزيز وإلى جانب سلاف فواخرجي وأمل عرفة وعباس النوري وشكران مرتجى ومهيار خضور وآخرين.

من دفتر الوطن

مهن جديدة ومهن قديمة

زياد حيدر

استعرض تقرير لصحيفة «الفيغارو» الفرنسية مهناً جديدة بدأ يتطلبها سوق العمل، وباتت رائجة، واستعرضتها شارحة وظائف كل منها.

وقالت الصحيفة إن مجموعة «راندستاد- فرنسا» قامت بفضل أداة البيانات الكبيرة التي تمتلكها، بتحليل الإعلانات المنشورة على أكثر من ١١ ألف موقع للتوظيف في الوقت الفعلي، ولاحظت تطور تسميات الوظائف وتغيراتها، مما جعل من الممكن تحديد الوظائف الناشئة.

ففي العام الماضي -كما أوضحت المجموعة- فرضت خمس وظائف جديدة وجودها في سوق العمل في فرنسا، مشيرة إلى أن مبدأ لافوازيه المشهور «لا شيء يضيع لا شيء يخلق من عدم، كل شيء يتحول» صالح في مجال التوظيف كما يبدو، إذ إن هذه الوظائف في معظمها ليست إلا تطور وظائف كانت موجودة، وهي تعكس تغير احتياجات الشركات وتطور المعرفة، خاصة تحت تأثير التجارة الإلكترونية، كما أنها تعكس حاجة المجتمع لتنظيم شؤونه وإدارتها بطرق لم تكن موجودة من قبل، فرضتها الظروف أو التقدم التكنولوجي.

ومن بين الوظائف التي استعرضها التقرير وظيفة «فوتوغراميتر» أو «قيادة طائرات من دون طيار» وهي وفقاً لما يصف التقرير، مهنة مختلطة، وفي الآن نفسه تتخصص في رسم الخرائط وتحليل التضاريس وتتعلق أيضاً بقيادة الطائرات من دون طيار، ما يجعلها مهنة ناشئة مطلوبة في تقييم الموارد الطبيعية والتخطيط للمشاريع على التضاريس الصعبة، وهي مرتبطة بـ«مهام المسّاحين والمصممين». والمهنة الثانية المستجدة كانت مديراً للمناقصات الرقمية، وذلك في إطار عالم «التسويق الرقمي» الذي يحتل نصف سوق التسويق الآن في العالم المتقدم، وثمة تخصص جديد يتوسط بين الطبيب والمرض، وهو «المساعد الطبي» وهي مهنة ناشئة وفقاً للصحيفة تتمثل «إلى جانب إدارة العيادة في مساعدة الطبيب، بإجراء بعض الأعمال الطبية البسيطة بدلاً منه».

«وهي مهنة كان ثمة ما يشابهها في سورية في بعض العيادات، وإن لم تكن ولا زالت دون تصنيف رسمي لدينا، إلا أنها وظيفة تم توسيعها بعد أن كانت حكراً في السابق على أطباء الأسنان في ٢٠١٨، وتم إضفاء الطابع الرسمي عليها في فرنسا، بهدف «تفريغ الطبيب حتى يتمكن من توفير الوقت اللازم لأكثر الحالات تعقيداً».

ومبدأ لافوازيه الذي اعتمدت عليه عملية البحث، بأن لا شيء يضيع أو يخلق من العدم، وإنما يخضع لعملية تحول، قد تكون نحو الخلف أو الأمام، ذكرني بعودة مهنة الحطاب في بلادنا، والتجارة التي نشأت حول إعادة انبعاث هذه المهنة، والتي ترافقت ظروف نشأتها مع عودة توزيع الحليب للبيوت على الحمير بدلاً من سيارات البيك آب والدراجات، ومن ثم عودة استخدام المناقل للتدفئة وعودة تجارة التمز، وازدهار مهنة تصليح وإعادة تأهيل الدراجات الهوائية، دون أن يكون ذلك نتيجة تنامي الوعي البيئي بخطر الابنعاثات الكربونية للطاقة، وهي طاقة ليست موجودة لدينا تماماً يمكن القول.

وشبيه لمهنة الضرورة تلك، توجد مهن أخرى كثيرة.

الفكرة هنا، أن الظروف الحياتية إما تعيدنا لشروط العيش في مرحلة ما قبل الآن أو تدفع بنا لحياة نتشارك بها الآخرين صناعة الغد.

فالقضية هنا هي خلق الظروف المناسبة لأن نتطلع للمستقبل، لا أن نبحث عن مهن الماضي لتسيير شؤون الحاضر.

وهذه لم تكن يوماً مهمة المواطنين العاديين بل مهمة من هم أكبر منهم شأناً، الدولة باختصار.

هذه أسهل حيلة لوقف الحازوقة المزعجة

| وكالات

تعتبر «الحازوقة» من الأعراض المزعجة التي يمكن أن تداهمك في أي موقف أو ظرف أو وقت ومن الممكن أن تجعلك تشعر بالإحراج.

ومن أبرز الطرق التي يمكن أن تساعدك على ذلك إحضار مكعب ثلج ووضعه على منطقة السرة فهذا يساعد على تهدئتها من خلال التأثير على عملية انقباض الحجاب الحاجز.

ومن المفيد أيضاً الاعتماد على وصفة الجدات التي تسمى طريقة شرب الماء المعاكسة أي بالانحناء إلى الأمام مع وضع الذقن داخل الكوب.

وينصح في هذه الحالة أيضاً بتناول قطعة من السكر مغمسة بالقليل من الخل.

فهذا يؤثر في العصب المرتبط بالحازوقة ويمكن أن يساعد على إيقافها.

ويمكن أيضاً الاعتماد على طريقة ثالثة. ولهذا يجب التمدد على الأرض مع وضع القدمين أسفل كنبة أو كرسي منخفض على أن يطلب من شخص آخر شد الذراعين إلى أعلى.

وفي المقابل يصبح من الضروري استشارة الطبيب إذا استمرت الحازوقة لأيام أو أسابيع عدة فقد ترتبط في هذه الحالة بمشاكل صحية مثل ارتداد حمض المعدة إلى المريء أو السكري أو القصور في عمل الكليتين أو مرض باركينسون أو بتناول بعض أنواع الأدوية.

أولغا كوريلينكو: لا أثق إلا بطفلي

| وكالات

اعترفت الممثلة أولغا كوريلينكو أن الرجل الوحيد في حياتها الذي تثق به، هو ابنها البالغ من العمر ٤ أعوام.

وأشارت إلى أنها مرت بعدة تجارب عاطفية فاشلة، من بينها، زواجها بمصور الموضة الفرنسي سيدريك مول، وطلاقها بعد عامين، ورجل الأعمال الأمريكي داميان غابرييل، الذي لم يستمر زواجها منه أكثر من عام.

وكانت كوريلينكو الأوكرانية الأصل، قد حصلت على الجنسية الفرنسية عام ٢٠٠١، ودخلت عالم التمثيل من باب عروض الأزياء، بعد أن تم اكتشافها في موسكو، حيث لم يكن عمرها يتعدى الـ١٣ عاماً.

الفئران تغازل إناثها بأغاني الحب

| وكالات

كشفت دراسة جديدة أن الفئران تعرض ما يشبه السرينادة (عمل موسيقي يعرض على شرف شخص ما) على بعضها على أمل اجتذاب رفيقة، وأن الإناث تفضل الأنغام ذات الإيقاع الجميل.

وعمل الباحثون في جامعة كوليدج لندن، على تشغيل تسجيلات على الفئران الإناث، قامت بها الفئران الذكور، حيث تغني «أغنية حب»، وراقبوا كيفية استجابتها للأصوات.

ووجدوا أن الإناث تهتم أكثر بإيقاع الضجيج، الذي يتم غناؤه بترددات فوق صوتية، مقارنة بترتيب «الكلمات». ووجد الباحثون أيضا أن معدل الغناء لدى الفئران، تماماً كما تحدث الثدييات الأخرى، بما في ذلك البشر والقردة.

وتستند هذه الدراسة إلى أخرى سابقة اكتشفت أن الفئران الذكور تنتج صافرة مثل الإيقاعات الصوتية.

وقام الباحثون بعرض أصوات المغازلة على الفئران الإناث لتتبع ردود أفعالها ومعرفة ماهية الأغاني التي تعجبها.

وقالت المؤلفة الرئيسية للدراسة، الدكتورة كاثرين بيرودين: « يقوم العلماء في بعض الأحيان بافتراضات حول كيفية رؤية الحيوانات للعالم دون النظر إلى سلوكها الطبيعي»، مشيرة إلى أن الدراسة الحديثة بحثت عن مكونات أغاني الحب لدى الفئران التي تهتم بها الإناث.

وكشفت الدكتورة بيرودين: «وجدنا أن الفئران الإناث حساسة للغاية لتعطل الإيقاع المنتظم للأغاني»، وأضافت: «إنها تكره النسخ المتقطعة والمعدلة لأغاني المغازلة، حيث لا يبدو أن تغيير بنية المقطع أو التسلسل أمر مهم بالنسبة لها».

وأشارت الدكتورة بيرودين إلى أن أغاني الفئران تشترك في ميزات متشابهة مع الكلام البشري، فهي تتبع إيقاعا مشابهاً عند النطق بها.

وتابعت: «من خلال دراسة التواصل مع الحيوانات، نتعرف على خصائص الإيقاعات الصوتية التي تهتم بها الثدييات، والتي قد تحددها أدمغتها».

ووجد الفريق أن الفئران الإناث تستمع بشكل انتقائي لإيقاع أغاني الذكور عند الاستماع لأحدها لتتزاوج معه.

ويأمل الباحثون أن يكونوا قادرين على أخذ ما تعلموه من دراسة ردود الفعل على أغنية الفأر وتطبيقها على كيفية تطور أدمغة البشر من القدرة على التواصل.

كيت ميدلتون تصف نفسها بـ«الأم المذنبة»

| وكالات

أكدت كيت ميدلتون شعورها أحياناً بأنها أمّ مذنبة، وأنها دائماً تكافح هذا الإحساس، وغالباً ما يحيطها القلق والمخاوف من تقصيرها في رعاية وتربية أطفالها الثلاثة.

ورغم وصف دوقة كامبريدج لنفسها بـ«الأم الماهرة»، إلا أنها تعتقد أن أي أم لا تعترف من حين لآخر بالفشل في تربية أطفالها أو الاهتمام بهم أو لا تشعر بالذنب تجاه رعاية أولادها هي كاذبة.

وأشارت إلى شعورها بالاستياء من أن الواجبات الملكية تجبرها في بعض الأحيان على التخلي عن مهام الأمومة تجاه أطفالها ومنها ما يتعلق بالذهاب معهم للمدرسة ومتابعتهم دراسياً.

طرق لخفض ضغط الدم من دون الأدوية

| وكالات

نصحت دراسة ألمانية باتباع عدة طرق وخطوات لخفض ضغط الدم دون اللجوء إلى الأدوية والعقاقير.

وقال رئيس مركز الطب الوقائي والرياضي في الجامعة التقنية بميونيخ مارتن هال: إن المشي لمدة ١٥ دقيقة يومياً إضافة إلى ركوب الدراجات والركض تساعد على تقليل الضغط بمقدار يتراوح بين خمس وثماني درجات، لافتاً إلى ضرورة عدم إرهاق الجسم بالتمارين اليومية.

كما نصح باتباع نظام غذائي يتلخص في الاعتماد على الخضراوات والحد من استهلاك النقانق والجبن والخبز.

وأوضح الطبيب الألماني أنه في حال اتبع جميع المرضى الذين يعانون من ارتفاع ضغط الدم هذه القواعد فإن عدد السكتات الدماغية والنوبات القلبية ستنخفض بنسبة ٥٠ بالمئة.

إبقاء قلب خارج الجسم ٢٤ ساعة

| وكالات

يمكن أن تحمل تكنولوجيا حديثة قادرة على إبقاء القلب المتبرع به، حياً مدة ٢٤ ساعة، أملاً كبيراً للمرضى المحتاجين لزراعة الأعضاء.

وفي الوقت الحالي، يمكن للقلب المتبرع به أن يستمر في العمل نحو ٤ ساعات فقط، حيث يُنقل إلى الشخص المحتاج.

ولكن من خلال ضخ السوائل عبر الأوعية الدموية، واستخدام نبضات الأكسجين التي تحاكي دقات القلب، تمكن العلماء من الحفاظ على قلوب الخنازير مدة ٢٤ ساعة.

وقالوا إن التكنولوجيا هذه قد تصبح متاحة للإنسان خلال سنة.

وقدم الدكتور رافائيل فيرازا، من جامعة تكساس للصحة في سان أنطونيو، النتائج في الاجتماع السنوي للجمعية الأميركية للتقدم العلمي في سياتل.

وقال موضحاً: «نُقل القلب الأول منذ أكثر من ٥٠ عاماً، عن طريق وضعه على الجليد، وبعد عدة عقود تجري العملية بالطريقة نفسها. ولكن القدرة على الحفاظ على استمرار عمل القلب مدة ٢٤ ساعة، تعني أنه يمكن نقله إلى أي مكان حول العالم تقريباً، وهذا يمكن أن ينقذ حياة الكثيرين».

ويتمثل مفتاح الحفاظ على القلوب ليوم كامل، في محاكاة الظروف في جسم الإنسان قدر الإمكان، وهذا يعني مسح محلول الحفظ عبر الشرايين، ونقل ٦٠ نبضة من الأكسجين في دقيقة مثل نبضات القلب، ووضع القلب في محلول على غرار وجوده في الجسم، لمنعه من الانهيار تحت الضغط.