

محو الآثار النفسية للأطفال بالحب والألوان



الوطن

انطلاقاً من أهمية الدعم النفسي للأطفال في مرحلة ما بعد الزلزال، يتابع فريق الأمانة السورية مهتمته في تقديم الدعم النفسي لمترضي الزلزال في أماكن تواجدهم، حيث تم التعاون مع فرقة «صونا» التي قدمت عرضاً غنائياً راقصاً مستمداً من عالم الأطفال، ضمن مركز إيواء «تيرسانت» في حلب.

يهدف العرض إلى مساعدة الأطفال على تخطي الآثار الجانبية التي يمكن أن تكون خلفتها تجربة كارثة الزلزال عليهم، خاصة مع اختلاف تأثير هذه الظروف الصعبة من طفل لآخر، إضافة إلى كيفية تعاملهم مع بيئتهم الجديدة في مراكز الإقامة المؤقتة، لذلك تسعى الأمانة إلى توفير مساحة تفاعلية وترفيهية للأطفال مع شخصياتهم المحببة وألوانهم المفضلة التي استوحت منها الفرقة باقة أغاني تعليمية وترفيهية هادفة.

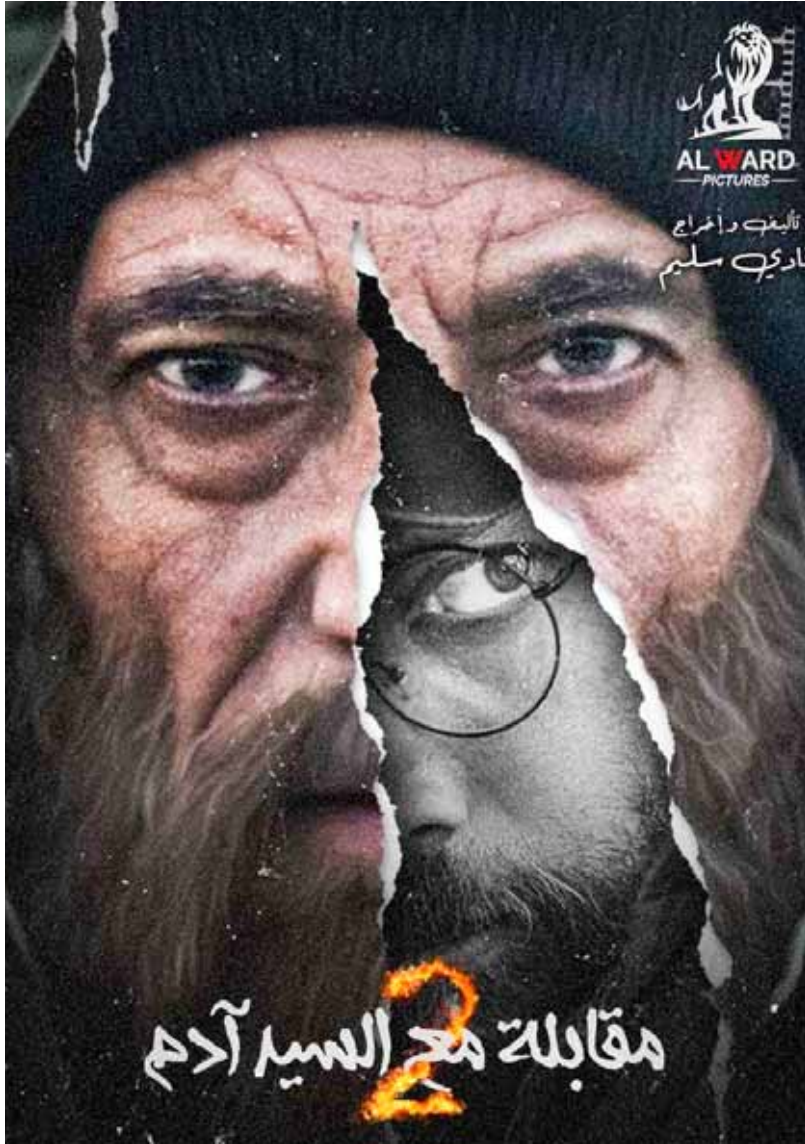
ندوة حول الشائعات في «الكوارث» بطرطوس

الوطن

تقيم وزارة الثقافة ندوة حوارية بعنوان «الشائعات في زمن الكوارث.. أثارها.. متطلبات مواجهتها» في الثانية عشرة من شهر اليوم في صالة المركز الثقافي العربي في طرطوس.

ويشارك في الندوة عميد كلية التربية في جامعة طرطوس د. منذر الشيخ عن كيفية التعامل مع الشائعات، والزميل الإعلامي هيثم يحيى محمد عن دور الإعلام الوطني في التصدي لها، ورئيس النيابة العامة بطرطوس القاضي شادي عدرة عن دور قانون الجرائم المعلوماتية في معاقبة مروجيها.

«مقابلة مع السيد آدم» في رمضان



الوطن

بعد عامين على عرض الجزء الأول، طرحت شركة «الورد» البوستر الرسمي للجزء الثاني من مسلسل «مقابلة مع السيد آدم»، تأليف وإخراج فادي سليم، ليتم عرضه في رمضان ٢٠٢٣.

ويشارك في بطولة العمل كل من غسان مسعود ومنة فضالي ورنما شمس ومحمد الأحمد وجيانا عنيد وتولاى هارون ونور علي ومحمد حداد وجلال شموط وآخرون.



من دفتر الوطن

رؤيا منفصلة عن الواقع

حسن م. يوسف

«الكلمات مثل الأطفال، كلما ازدادت عنايتك بها، طلبت المزيد من العناية». استيقظت اليوم وهذه الفكرة تنبض في رأسي وتكرر من دون توقف، صحيح أن لا وعيي الذي يكتف عمله في أثناء نومي، يتحفني أحياناً بأفكار وخيالات تدهشني، إلا أنني غالباً ما أميز أفكاري وخيالاتي عما سبق لي أن قرأته أو شاهدته، لكن هذه الفكرة تلعب معي منذ الصباح ولا تكف عن مخالفتي، فهي تبدو لي حيناً كما لو أنها إحدى بنات أفكاري، غير أنها بعد لحظة أو لحظات، سرعان ما تبدو لي كابتة رجل غريب!

لجأت للتعامل مع غوغل وبحفت فيه عن هذه الفكرة بالعربية والإنجليزية على أمل أن أعر على والدها الشرعي كي أخطبها لكم منه، لكنه لم يسعني مع الأسف، لذا وضعت العبارة بين قوسين احتراماً لسيادة الشك الذي تعلمت منه أكثر مما تعلمت من اليقين!

نعم، الكلمات مثل الأطفال، فهي كائن هش يحتاج إلى ما هو أكثر من الحليب والحفاضات والرعاية، وقد استنتجت بعد أن خدمت أكثر من نصف قرن على جبهة الحروف أن أفضل الكلمات هي التي لها طبيعة الزجاج النقي الشفاف، أي تلك التي تحفظ المعنى في داخلها وتظهره لنا بوضوح وبساطة في كل أبعاده مهما كانت تلك الأبعاد معقدة وعويصة.

أعترف لكم أن الكتابة شجرة مرة، وأقرب الأشجار شجراً بها هي شجرة الصبار. بعض الكتاب يختارون الطريق السهل إذ يكتفون بالنقاط ثمار الصبار الواقعة على الأرض، لكن من تتوقف عليهم مسألة التقدم يختارون الطريقة الأكثر إبلاماً، فرغبتهم في جني المعاني والصور الطازجة تجعلهم يتغلغلون في شجرة الصبار ويجنون ثمارها الشائكة بأيديهم العارية مباشرة.

يعلم قارئ المتابع أنني منذ أن بدأت مرابطتي على جبهة الحروف قد كرس نفسي، بقدر ما مكننتي الظروف، للدفاع عن خيرنا العام. صحيح أن التعبير عن «هموم الناس» كان ولا يزال وسيبقى بالنسبة لي على الأقل، أسمى واجبات من يمسك قلماً، إلا أن التعبير عن «هموم الناس» لا يعني اجترارها على الطالعة والنازلة. لذا صرت في كثير من مقالاتي مؤخراً، أعبر عن الهموم بطريقة ساخرة تخفف منها بدلاً من أن ترسخها.

صحيح أن «هموم الناس» في هذه المرحلة الصعبة تكاد تنحصر بلقمة العيش والسلامة الشخصية، لكنني ككاتب أنشر مقالاتي غير مرة في الأسبوع، بت أحجل من التكرار، لذا بدأت أتناول «هموم الناس» من أطرافها البعيدة الباردة! وقد أغرى هذا بعض الزملاء بالتمتر علي واتهامي بأنني «منفصل عن الواقع».

والحق أن هؤلاء ليسوا مخطئين، فأنا أبذل أقصى طاقتي بين وقت وآخر كي «أنفصل عن الواقع» لقناعتي بأن من هو جزء من اللوحة لا يستطيع أن يشكل تصوراً متوازناً عنها، لأنه يرى الأشياء الصغيرة القريبة منه أكبر من الأشياء الكبيرة البعيدة عنه. ومن الصعب أن تقنع من هو جزء من اللوحة بأن الواقع الذي يراه بأم عينيه يخدعه!

لست متنبئاً ولا أحب المتنبئين، لكنني كرجل يفصل عن الواقع بين وقت وآخر، أرى أنه لا مستقبل لـ (الكيان-السرطان) في منطقتنا، وأن الذين يحملون الآن بالهجرة من سورية سيحملون مستقبلاً بالعودة إليها.

السماء تمطر ديداناً

وكالات

تداول رواد مواقع التواصل الاجتماعي مؤخراً، فيديو يظهر تساقط الديدان في العاصمة الصينية بكين. وتظهر في الفيديو ديدان غطت سيارات في بكين، بينما يسير أشخاص في الطريق حاملين مظلات. ورغم عدم حديث السلطات عن هذه الظاهرة، إلا أن كثيرين فسروها بطرق علمية، وذكرت صحيفة «ديلي ستار» البريطانية. وقال كثيرون ممن شاهدوا الفيديو، إنها ليست ديداناً، ولكنها أزهار شجر من نوع «الحور»، تشبه عند تساقطها اليرقات. آخرون استشهدوا بمقال مجلة علمية قالت: إن الرياح القوية تتسبب في طيران ديدان ويرقات أحياناً.

مواد غذائية تساعد على حرق الدهون

وكالات

أعلنت الدكتورة ألكسندرا رازينوفا، خبيرة التغذية الروسية أن المواد الطبيعية التي تسرع عملية التمثيل الغذائي وتساعد على حرق الدهون كثيرة في الطبيعة.

وقالت: «هذه المواد ترفع حرارة الجسم وتسرع عملية التمثيل الغذائي ولها تأثير في حرق الدهون وتنشط الجهاز العصبي المركزي، وهذه المواد موجودة في العديد من المواد الغذائية».

وأضافت: يحتوي الفلفل الحار على مادة الكابسيسين والفلفل الأسود على مادة البيبيرين وقشرة الحمضيات على السينفرين، كما أن الكافيرين والإبيغالوكاتشين ينسبان أيضاً إلى المولدات الحرارية. والشاي الأخضر يحتوي على مزيجها. ويعتبر الزنجبيل والقرفة والكمون والخردل والثوم والشمر والبقدونس والريحان وإكليل الجبل والعسل وبذور الكتان من ضمن المولدات الحرارية.

وأوصت الخبيرة الأشخاص الذين يعانون من مشكلات في الجهاز الهضمي تناول هذه المواد بحذر لأن حدتها تؤثر وتهدج الغشاء المخاطي للمعدة.

وقالت: «بما أننا نعرف تأثير المواد المولدة للحرارة، علينا استخدامها باعتدال وخاصة إذا كان الشخص ينوي الخروج من المنزل في الطقس البارد. لأنها تنشط عملية التعرق. أما الأشخاص الذين يعانون من التهاب الجزء العلوي من الجهاز التنفسي فيمكنهم تناول مشروب من الزنجبيل والعسل والليمون، ما يساعد على زيادة التعرق وبالتالي سرعة انخفاض درجة حرارة الجسم المرتفعة».

ووفقاً لها، لجميع المواد الكاملة تأثير مولد الحرارة، لأن طاقة ما تتحرر خلال عملية الهضم فيحافظ على تنظيم الحرارة. لذلك يمكن أن ننسب إلى مولدات الحرارة: الأسماك واللحوم والبيض والحبوب الكاملة والمكسرات وبعض الخضراوات والفواكه.

أحلام متلهفة لمشاهدة «العرجي»

الوطن



أعلنت النجمة الإماراتية أحلام الشامسي عن لهفتها لمشاهدة المسلسل السوري «العرجي» في رمضان، مشيرة في منشور لها إلى أنه يضم أهم ٣ نجوم في الوطن العربي، ديمة قندلفت وباسم ياخور وسلوم حداد. ونشرت بوستر العمل متوجهة إلى قندلفت بقولها: «أعشقهم وأكيد يكون من أروع المسلسلات، وأنا عن نفسي تجهزت لهذا المسلسل من الآن، أهم ثلاثة نجوم في الوطن العربي يشاركون فيه».

وشاركت المطربة الخليجية البوستر الخاص بشخصية «بدور» التي تجسدها الممثلة السورية مضيقة: «بحبك وبتعجبني شخصيتك وحضورك وفنك عظيم، بانتظرك».

وردت قندلفت بدورها قائلة: «القلوب عند بعضها، من ذوقك الرفيع وإحساسك الصادق، إلى لقاء قريب إن شاء الله».

معلمة متهمه بالاعتداء على طالب

وكالات

أعلنت الشرطة في ولاية كاليفورنيا الأميركية، توقيف معلمة للصقوف الابتدائية بتهمة الاعتداء الجنسي على أحد الطلاب.

وتم اتهام جاكلين وهي معلمة في الصف السادس تبلغ من العمر ٣٤ عاماً في مدرسة لينكولن أكريس الابتدائية في ناشيونال سيتي، بثلاث تهم بارتكاب أعمال بذيئة مع طفل يبلغ من العمر أقل من ١٤ عاماً وثلاث تهم من الجماع القوي مع طفل يبلغ من العمر أقل من ١٤ عاماً. وقالت شرطة المدينة: إن والده طالب يبلغ من العمر ١٣ عاماً، اتصلت بالشرطة بعد أن اشتبهت في أن طفلها ربما على علاقة غير لائقة مع المعلمة.