الوطن

عينٌ على الوطن...

سورية يومية سياسية مستقلة

الثلاثاء ٢٦ نيسان ٢٠١٦ | الموافق ١٩ رجب ١٤٣٧ هـ | العدد ٢٣٨٤ السنة العاشرة | **الناشر** | الشركة العربية السورية للنشر والتوزيع www.alwatan.sy

Al-Watan | Daily Syrian Independent Political Newspaper | April 26 , 2016 | No. 2384 | 10th year

تولين البكري من التمثيل إلى الكتابة

قررت الممثلة السورية تولين البكري خوض تجربة الكتابة، حيث تعكف حالياً على سيناريو مسلسلها الأول، الذي يتناول أوجاع المرأة العربية، ويغوص في عوالمها موضحاً أسباب سلبية بعضهن، وإيجابية الأخريات».

وأملت أن يبصر العمل النور قريباً، ووصفته بالـ«نسائي البحت»، مؤكدة أنه لا ينتمي لـ«دراما الأزمة»، معتبرة أن الناس ملت الحديث عن الحرب، وهمومها، وأوجاعها وأصبحت بحاجة إلى فسحة أمل. على حد قولها.

وقالت في لقاء إذاعي: إنها كانت تنوي خوض هذه التجربة منذ أكثر من ١٠ سنوات، فهي تمتلك في داخلها مخزوناً كبيراً، لكنّها لم تتجرأ يوماً على إخراجه للعلن، معتبرة أنه حان الوقت المناسب كي تنقل أحاسيسها ومشاعرها إلى الجمهور.

«مهرجان التراث الشعبي الثاني» في طرطوس

تقيم مديرية التراث الشعبي بالتعاون مع مديرية الثقافة في طرطوس «مهرجان التراث الشعبي الثاني» احتفاء باليوم العالمي للتراث واحتفاء بترشيح مدينة دمشق «مدينة مبدعة بالحرف التقليدية والفنون الشعبية» في شبكة المدن المبدعة لدى منظمة اليونيسكو.

ويفتتح المهرجان في الحادية عشرة من صباح اليوم في المركز الثقافي العربي في طرطوس.

قلة النوم تسبب أمراضاً معدية

توصلت نتائج دراسة جديدة إلى أن البالغين الذين يحظون بساعات نوم كافية ومناسبة في الليل، ينخفض لديهم خطر الإصابة بنزلات البرد وغيرها من أنواع العدوى المختلفة.

وأشار الباحثون القائمون على الدراسة، إلى أن الأشخاص الذين ينامون خمس ساعات أو أقل في الليلة الواحدة، والذين يواجهون اضطرابات في النوم يكونون عرضة للإصابة بالعدوى أكثر من غيرهم.

واستطاع الباحثون التوصل إلى هذه النتيجة من خلال إجراء دراسة على أكثر من ٢٢,٠٠٠ شخص بالغ بين عامي ٢٠٠٥ و٢٠١٢. وقد طلب من المشتركين تسجيل ساعات نومهم خلال أيام الأسبوع وتاريخ إصابتهم بأي اضطرابات في النوم، وما إذا كانوا قد استشاروا طبيباً من قبل لعلاج مشاكل النوم.

كما طلب الباحثون من المشتركين تسجيل ما إذا كانوا شعروا بأي ألم في الرأس أو الصدر، نابع من الإصابة بنزلة برد أو التهاب رئوي أو التهاب في الأذن.

وتوصل الباحثون إلى أن ١٤٪ من المشتركين، قالوا إنهم لم يحظوا بأكثر من خمس ساعات من النوم في الليلة، بينما كان ٢٣٪ منهم ينام ست ساعات، وكان ٥٦٪ من مجموع المشتركين ينامون بين ٧–٨ ساعات، و٧٪ ينامون أكثر من تسع ساعات في الليلة الواحدة.

ولاحظ الباحثون أن ربع المشتركين توجهوا إلى الطبيب بسبب معاناتهم من مشاكل في النوم و٧٪ منهم تم تشخيص إصابتهم باضطراب النوم.

وأصيب ١٩٪ من المشتركين (الذين كانوا ينامون خمس ساعات أو أقل) بنزلة البرد، مقارنة بـ١٦٪ ممن كانوا ينامون ست ساعات، و١٥٪ ممن كانوا ينامون سبع ساعات أو أكثر.

وأكد الباحثون أن النتائج كانت متماثلة بعد أخذ جميع العوامل المختلفة بعين الاعتبار.

نجدة أنزور «رئيس لجنة التحكيم»

المخرج نجدة أنزور خلال افتتاح مهرجان «سينما دعم الشباب والأفلام القصيرة»، حيث عين رئيساً للجنة التحكيم. «ت: طارق السعدوني».

من دفتر الوطن

لحظة انتظار!

عصام داري

يحق لنا مرة تلو المرة، العودة إلى أفكارنا، كلماتنا، فلسفتنا التي ترسم مسار حياتنا، إما لتكريس ما كنا نؤمن به منذ سنوات طويلة خلت، وإما لتصحيح أخطاء اكتشفناها مع مرور الوقت ونضج التجربة.

نمتلك لغتنا ومفرداتنا التي نظن أنها هويتنا التي تميزنا عن سوانا من الذين امتهنوا لعبة الكتابة، نحب استبدال لغة مدرسية ألفناها بأخرى لها طعم الحياة والرومانسية، لغة الحب والارتقاء إلى مراتب القدسية في العلاقات الإنسانية.

نستقبل كل صباح نسائم منعشة بصدور تواقة إلى النقاء والانطلاق والنشاط في بداية يوم جديد من مسيرتنا على كوكب الأرض الأزرق الذي نعرف أنه لون الحياة الذي يغطي ثلاثة أرباع كوكبنا الجميل.

مع بدايات النهارات.. نستبشر خيراً بيوم جميل ومثمر، لنا ولغيرنا من البشر الذين يسكن صدورهم قلب إنسان مرهف الأحاسيس والمشاعر ويملؤه الحب والأمل الدائم الخضرة.

تنسكب الشمس شلال دفء ونور لتعلن ولادة نهار جديد، نعرف أننا مازلنا على قيد الحياة، ننعم بالدفء والماء والهواء، والصحة وراحة البال– قليلاً– فراحة البال غاية لا تطال هذه الأيام العصيبة، فنحن نعيش في هذه الدنيا يوماً بيوم، ننتظر الغد علّه يحمل الجديد، ولا جديد، لكننا نسير على وقع دقات قلوبنا، ونستعيد ذكريات مضت ولن تعود، ما دمنا غير قادرين على صنع فرح جديد، فنغرق في فرح كان، نكتفي بابتسامة هذا الفرح العتيق، ونطوي دفتر ذكرياتنا لنعود في الغد لنفتحه.. بانتظار فرحة مستعادة من الخيال.

من المستحيل أن تمر أيامنا وسنواتنا من دون حب يلونها ويعطيها نكهة السحر والحلم الوردي الجميل،.. الحب هو هبة الله لبني البشر، ومن ينكر هذه الهبة يتنكر لكل مكونات الإنسان والطبيعة البشرية ولمبرر وجوده.

في كل يوم تكبر أفراحنا يوماً، وتكبر معها الأحزان والهموم والمشكلات وكل المنغصات، لكننا قادرون على جعل الأمل والتفاؤل أكبر من خيباتنا، فنقلل من حجم خسائرنا، وتسهل علينا أمور حياتنا ومواجهة المصاعب والمفاجآت بقوة أكبر وإيمان بأننا منتصرون، على ذاتنا قبل كل شيء، وعلى التحديات والعقبات والسير على دروب الشوك والجمر ونحن واثقون أننا سننتهي في وقت ما من هذه الدروب ونصل إلى واحة الأمان.

أستعير من نزار قباني ريشته لأرسم بالكلمات كل يوم لوحات حب للحياة وللإنسان، فتنبع من أوراقي أنهار من ماء وعطور، ويتحول حبري إلى مزيج من ذهب وبرادة الألماس، وأنسج من أبجديتي وشاحاً مرصعاً بالجواهر والأحجار الكريمة مرشوشاً بعطر وردتنا الشامية والزنبق البلدي.

أنحت التماثيل الغارقة في بحر الجمال من أحلام وردية مزركشة بأحجار كريمة تمثل كل الألوان، فيكاد التمثال ينطق فرحاً بحلاوة الإبداع، تزهر الأشجار في فصل الصقيع، وتغتسل الفراشات في قوارير العطر، وتسبح الأسماك في بحيرة من سحر وخيال، كل ذلك يصبح حقيقة عندما نؤمن بأن الغد الآتي على صهوة الأمل، سيكون أحلى، وأننا قادمون إلى الفرح الذي ضاع، وسنجده في القادم من الأيام، أنها فقط، لحظة انتظار.. وإن طالت.

اليوم.. استعدت بعضاً من أفكاري، وأبجديتي، وقدمتها وجبة على الورق في دفتر «الوطن» الذي مازال يتسع لنا جميعاً.. إذا أردنا!.

أنجبوا أطفالكم في سن متأخرة

نصح علماء الديموغرافيا في ألمانيا وبريطانيا الأمهات بإنجاب أطفالهن في سن متأخرة، مشيرين إلى أن صحة الذرية في هذه الحال ستكون أقوى.

ودلت الدراسة التي أجراها العلماء على أن أطفال الأمهات الكبيرات في السن نسبيا يحصلون إضافة إلى الصحة الجيدة على مؤهلات نوعية. ويعود هذا الأمر إلى الخبرات الغنية التي تكون قد اكتسبتها الأمهات الكبيرات في السن وإمكاناتهن التي يستفدن منها لمصلحة مستقبل أطفالهن.

من جهة أخرى ترتبط الأمومة المتأخرة بخطر إصابة الأطفال بأمراض مثل مرض الزهايمر والسكري وضغط الدم المرتفع.

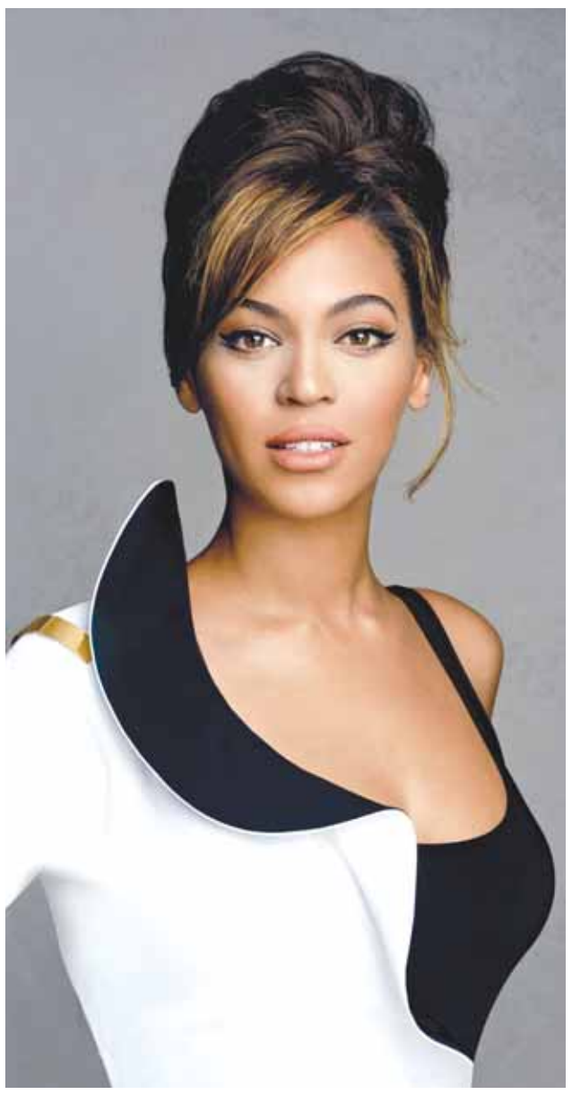
لكن علماء الديموغرافيا أكدوا أن الأخطار البيولوجية تُعوّض إلى حد كبير بالأفضليات المتعلقة بمستوى تطور الطب والتعليم.

وتقول الدراسة: إن قطاع الصحة يشهد كل ١٠ أعوام قفزة نوعية تؤدي في نهاية المطاف إلى ارتفاع مستوى المعيشة واستطالة متوسط العمر، الأمر الذي تتصف به مجتمعات البلدان الغربية والذي يعد برهانا إضافيا على أفضليات إنجاب الأطفال في سن متأخرة.

واستخدم أصحاب الدراسة معلومات عن ١,٥ مليون سويدي وسويدية من مواليد أعوام ١٩٦٠–١٩٩١. وقد تم جمع تلك المعلومات بغية دراسة العلاقة بين سن الوالدين ومستوى تأهيل أطفالهم.

وفي حال تأخر الأم في إنجاب طفلها إلى سن الـ٤٠ تتوافر لديه فرص أفضل للالتحاق بالجامعة مقارنة بالأم التي أنجبت طفلها في سن الـ٢٠ سنة مثلاً.

بيونسيه تفاجئ جمهورها



فاجأت النجمة بيونسيه جمهورها بطرح ألبوم وكليب جديد أطلق عليه اسم «lemonade» في ساعة خاصة من العرض عبر شبكة «إتش بي أو».

وفي العرض تصدت بيونسيه للشائعات المنتشرة حول خلافات بينها وبين زوجها النجم جاي زي، وأوردت في كلماتها تعرضها للخداع وقرارها الغفران والاستمرار بالزواج.

وحمل العمل ٣ فصول هي الغضب والحرمان والغفران.

لا تجلس على مكتبك أكثر من ٥٥ دقيقة

توصلت دراسة أميركية جديدة شارك فيها متطوعون في منتصف العمر إلى أن كل ساعة إضافية يمضيها الفرد جالساً ترتبط بزيادة بنسبة ١٢٪ في تكوين الكالسيوم بالشرايين التاجية وهي إحدى العلامات المبكرة لمرض القلب التاجي.

وقالت جوليا كوزليتينا من مركز ساوثوسترن الطبي التابع لجامعة تكساس في دالاس التي شاركت في إعداد الدراسة: «هذه واحدة من أوائل الدراسات التي تساعد في كشف كيفية ارتباط فترات الجلوس بخطر الإصابة بأمراض القلب وذلك من خلال تقييم هذه العلامة المبكرة لتصلب شرايين القلب».

وحلل الباحثون بيانات أكثر من ٢٠٠٠ مشارك في الدراسة لديهم قياسات للنشاط البدني باستخدام أجهزة تتبع للحركة وفحص مستويات الكالسيوم في الشرايين التاجية. وكان متوسط أعمار المشاركين ٥٠ عاماً نصفهم من السود.

وكان المتطوعون يمضون ما بين ساعة و١١ ساعة في اليوم جالسين وكانوا إما لا يمارسون أي نشاط بدني على الإطلاق أو يمضون ما يصل إلى ٢٠٠ دقيقة في اليوم في نشاط بدني معتدل إلى قوي بواقع ٢٩ دقيقة في المتوسط.

وقالت كوزليتينا إن نحو ربع المشاركين كانت لديهم كميات من الكالسيوم يمكن رصدها في الشرايين التاجية، وأكثر المشاركين ميلاً للجلوس بدوا أكبر سناً وكانوا يعانون من السكري وارتفاع ضغط الدم وزيادة في مؤشر كتلة الجسم.

وذكر فريق البحث في دورية الكلية الأميركية لدراسات القلب أن هؤلاء لديهم أيضاً ميل أكبر لتكوين الكالسيوم في الشرايين التاجية.

وقال كيبين كي من كلية ألبرت آينشتاين للطب في نيويورك: «أهم اكتشاف في هذه الدراسة هو أن فترات الجلوس مرتبطة بتكوين الكالسيوم في الشرايين التاجية».

وأضاف: «إضافة إلى التدريب في صالات الألعاب الرياضية والسير خلال استراحات الغداء.. فإن أخذ فواصل خلال فترات الجلوس قد يفيد أيضاً.

هذا يعني أن القيام من مكتبك والتحرك في المكان بين الحين والحين (لإعداد فنجان شاي مثلاً) قد يكون مفيداً.

ويتطلب الأمر إجراء مزيد من الدراسات في المستقبل للنظر في مدة وعدد الفواصل التي ينبغي أن تحدث خلال فترات الجلوس».

وقال كي إن التدريبات والجلوس ربما كانا عاملين مؤثّرين في أمراض الأوعية الدموية لكنهما يتحركان في طريقين مختلفين.

وقالت كوزليتينا: «حاول أن تأخذ فاصلاً من دقيقة إلى خمس دقائق كل ساعة. قف.. استخدم السلم بدلاً من المصعد وهلم جرا... كل هذا يساعد إلى حد ما».

أمل بوشوشة: لا أغار من أحد

عند سؤالها: «ماذا تخبريننا عن شعور الغيرة والمنافسة بين الفنانات؟»، قالت الممثلة الجزائرية أمل بوشوشة: «أمشي وفق مثل يقول كل واحد على دينه الله يعينه، بمعنى يجب أن يركز كل شخص على نفسه وعلى تطوير أدواته ومعارفه، ولا ينشغل بتعداد حسنات وعيوب الآخرين، لذلك لا تعنيني فكرة المنافسة إطلاقاً».

وأضافت: «لا أغار من أحد، لكن هذا لا يمنع حين أجد ما لفت انتباهي إيجابياً، أن أكرره بطريقتي وأسلوبي».

ولادة طفل بعد ٥٥ يوماً على وفاة أمه

ذكرت صحف بولندية، أن مستشفى مدينة فروتسواف البولندية شهد ولادة نادرة، حيث ولد طفل بعد مضي ٥٥ يوماً على وفاة أمه.

وقام أطباء الجراحة بعملية قيصرية نادرة بعد أن توفيت الأم المصابة بمرض السرطان، البالغة ٤١ عاماً من العمر، إذ سُجل موت الدماغ لديها في الأسبوع الـ١٧ من الحمل. وتم تشغيل جهاز التنفس وتسيير الدورة الدموية اصطناعياً لدعم وظائف الجسم وتمكين الجنين من البقاء على قيد الحياة.

وقام الأطباء بعملية قيصرية بعد مضي شهرين تقريباً على وفاة المرأة.

ولم يكن يتجاوز وزن المولود بعد كيلوغراماً واحداً وكان بحاجة إلى الرعاية الصحية المكثفة. لكن حالة الطفل الصحية الملائمة أتاحت للأطباء فصله عن جهاز التنفس الاصطناعي بعد مرور شهر فقط.

عصابة تسرق ضحاياها «بالعناق»

ألقت الشرطة الإسبانية، القبض على عصابة في مدينة برشلونة تسرق ضحاياها، ولاسيما من كبار السن، وذلك بمغافلتهم ونشل ما معهم أثناء عناقهم.

وذكر موقع «ذا لوكال» الإخباري الأوروبي أنه تم اعتقال العصابة المكونة من امرأتين ورجل أثناء قيامهم بمحاولة سرقة متعلقات الناس وخاصة المجوهرات حيث يقومون باحتضان ضحاياهم للتمويه على جرائمهم.

واعتقل الثلاثة، الذين تتراوح أعمارهم بين ١٩ و٣٤ عاماً وهم من مدريد، بعد ساعات من سرقة سلسلة ذهبية من سيدة مسنة طلبوا منها إرشادهم إلى أقرب مركز طبي لعلاج حالة طارئة معهم داخل سيارة، وبعد أن أشارت لهم عن وجهتهم، خرجت إحدى السيدتين من السيارة وعانقتها بحرارة لتشكرها على مساعدتها وادعت أنها تهديها سلسلة وأصرت على أن تقوم بتلبيسها لها، وهي في الواقع قامت بسرقة السلسلة الذهبية من عنق السيدة باستخدام «كماشة» بعد أن ألبستها السلسلة المزيفة.

ولم تشعر السيدة بما حدث لها إلا بعد فوات الأوان، فأبلغت الشرطة بالسرقة التي استطاعت الإمساك بالجناة أثناء قيامهم بسرقة أخرى.

واكتشفت الشرطة حقائب ملأى بالسلاسل الرخيصة كان اللصوص يستخدمونها في عملياتهم.