الوطن

عينٌ على الوطن...

سورية يومية سياسية مستقلة

الأربعاء ٣ نيسان ٢٠١٩ | الموافق ٢٧ رجب ١٤٤٠ هـ | العدد ٣١٢٤ السنة الثالثة عشرة | **الناشر** | الشركة العربية السورية للنشر والتوزيع | www.alwatan.sy | Al-Watan | Daily Syrian Independent Political Newspaper | April 3, 2019 | No. 3124 | 13th year

اليوم.. «دمشق حلب» ضمن عروض «يلا سينما»

| الوطن

بالشراكة بين المؤسسة العامة للسينما والهيئة العامة لمدارس أبناء وبنات الشهداء، وضمن فعاليات المرحلة الأولى «شاشة يلا سينما «من مشروع» يلا سينما «السينمائي، يعرض اليوم الفيلم الروائي الطويل (دمشق حلب) للمخرج باسل الخطيب بحضور الفنان الكبير دريد لحام وبعض من نجوم الفيلم، وذلك في تمام الساعة الخامسة عصراً في صالة سينما كندي دمشق- منطقة التجهيز - بالقرب من مقهى الكمال.

مشروع «يلا سينما» هو مشروع تشاركي بين المؤسسة العامة للسينما والهيئة العامة لمدارس أبناء الشهداء، خاص بتمكين طلاب مدارس أبناء وبنات الشهداء لعلوم وفنون السينما.

ويقام على ثلاث مراحل، شاشة يلا سينما وتتضمن عروضاً سينمائية ذات قيمة ثقافية عالية، مكتبة يلا سينما وتتضمن كتب وإصدارات الفن السابع، المغامرة السينمائية وتتضمن تثقيفاً سينمائياً من خلال المحاضرات النظرية والتدريب العملي.

الفيلم من تأليف تليد الخطيب وتمثيل دريد لحام وسلمى المصري وصباح الجزائري وكندا حنا وعبد المنعم عمايري وشكران مرتجى ونظلي الرواس وبسام لطفي وربى الحلبي وبلال مارتيني وناصر ورديانى وعلاء قاسم ونادين قدور ونيرمين شوقي وعاصم حواط وفاروق الجمعات ووفاء العبد الله وأحمد رافع ولؤي شانا ونور رافع ورشا رستم ومهران نعمو وطارق عبدو وأسامة عكام وحسن دوبا ومجد حنا وسلمى سليمان وسالم بولس ووائل شريفي.

وينتمي الشريط لنمط الكوميديا السوداء يروي حكاية رحلة افتراضية في حافلة لنقل الركاب، بين دمشق وحلب تجتمع فيها ثلة من الناس مختلفة التوجهات والأعمار والأهواء، حيث تشكل صيغة ما عن المجتمع السوري، بما يحمله من تنوع وتعدد في طيف بنيته الاجتماعية.

علامة خطرة وراء كثرة التبول ليلاً

| وكالات

وجد علماء يابانيون رابطاً خطراً بين كثرة الحاجة إلى التبول أثناء الليل وارتفاع ضغط الدم.

وتبيّن أن خطر ارتفاع ضغط الدم يزداد بنسبة ٤٠ بالمئة، بسبب كثرة الذهاب إلى المرحاض ليلاً، ما يمكن أن يؤدي إلى الإصابة بالجلطة والنوبات القلبية.

وتوصلت دراسة أجريت في مستشفى «توهوكو روساي» الياباني، إلى هذه النتائج المثيرة للقلق.

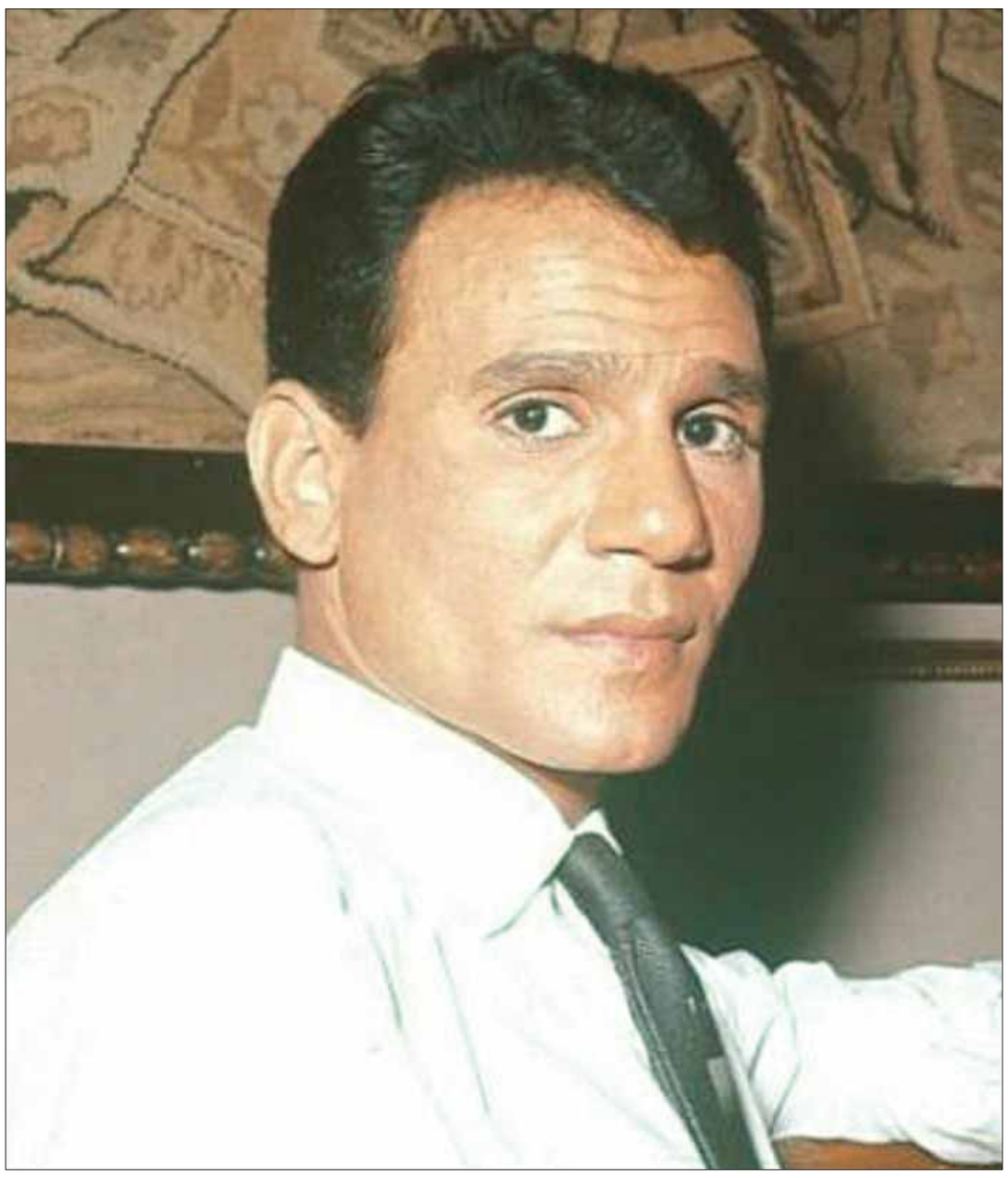
وحذر قائد الدراسة، الدكتور ساتوشي كونو، من أن السبب الكامن وراء ذلك يعود إلى ارتفاع كمية الملح المستهلكة.

وقالت البروفيسورة، باربرا كاسادي: «أكثر من مليار شخص يعانون ارتفاع ضغط الدم في جميع أنحاء العالم، وهو السبب الرئيس العالمي للوفاة المبكرة، بما يعادل نحو ١٠ ملايين حالة وفاة في عام ٢٠١٥».

واستطردت: «توصي الإرشادات بضرورة تناول الأدوية لتقليل خطر الإصابة بالسكتة الدماغية وأمراض القلب.

ويُنصح أيضاً إتباع أسلوب حياة صحي، بما في ذلك تقييد استهلاك الملح، والاعتدال في تناول الكحول وتناول الطعام الصحي، إضافة إلى ممارسة التمارين الرياضية بانتظام والتحكم في الوزن والإقلاع عن التدخين».

عائلة «العندليب» توضح حقيقة عدم تحلل جثمانه



| وكالات

علق محمد شبانة نجل شقيق المطرب المصري الراحل عبد الحليم حافظ على ما يشاع عن تحنّط جثمان عمه، وعدم تحلله رغم مرور أكثر من أربعين عاماً على رحيله، وقال: «بعد انتشار أخبار بأن المقابر مهددة بسبب المياه الجوفية، ذهبنا لمعالجة الأمر، وحصلنا على إذن بفتح القبر للتأكد إذا كانت المياه قد وصلت إليه أم لا».

وأضاف: «ما إن نزل شيخ الجامع ومن معه للقبر حتى سمعنا أصواتهم تهلل، وطلبوا مني النزول للقبر، حتى أرى عمّي فرفضت، لم أستطع أنا، حتى لم أنزل في دفن والدي، لكنهم أصروا على نزولي لقبر عمي هذه المرة، ونزلوني بالقوة».

وتابع: «دخلت لأرى عمي حليم بوجهه الجميل نائماً بهدوء، رأيت ملامحه كما هي... أنفه وفمه وأذنه وجفنيه وشعره الأسود الجميل... الله يرحمه»، مشيراً إلى أنه كان بالفعل شاهداً على الواقعة.

من دفتر الوطن

قسم الجنون والإبداع!

عبد الفتاح العوض

لدينا مشكلة كبيرة.. نقص في الأفكار الجديدة!

تتبدى هذه المشكلة على مستويين:

في العمل الحكومي تبدو الأمور مغلقة أكثر على اعتبار أن أصحاب القرار ليس لديهم الوقت لالتقاط أفكار جديدة، معظم الأحيان يعيش المسؤولون في دائرة العمل الروتيني وليس لديهم الوقت الكافي حتى للتفكير، لعلكم تذكرون أحد المسؤولين الذي قال إن الوزراء يشعرون بالجوع لأنه ليس لديهم وقت حتى لـ«الأكل»..

الأفكار الجديدة تحتاج إلى عملية منظمة تساعد على إيجادها، إنها زراعة تنتج أفكاراً ومبادرات.

العمل الحكومي يقوم على طريقة اتخاذ القرارات بأسلوب اللجان والاجتماعات وطرح أصحاب المشكلة

للحل، وغالباً ما يكون العمل بهذا الأسلوب أقرب إلى «العادة» والأفكار النمطية والقرارات المعتادة.

بينما الأفكار الجديدة تحتاج إلى نمط مختلف يقوم على وضع «سلة» نظيفة لالتقاط الأفكار الجديدة.

أقترح هنا تشكيل قسم في كل مؤسسة سورية نسميه «قسم الإبداع» يضم مولدي الأفكار وأصحاب الجنون الإبداعي، وغاية هذا القسم هو التعامل مع الحلول المبتكرة وتنظيم عملية توليد الأفكار، لكن الذي يحدث حالياً في معظم مؤسساتنا أن أولئك الذين يقدمون أفكاراً جديدة يتم التعامل معهم على أنهم «مواد خطرة» لا يجوز الاقتراب منها أو الاحتفاظ بها، وتعمل دورة العمل الحكومي بطريقة «مبدعة» على طرد مولدي الأفكار وأصحاب الاقتراحات.

في الظروف غير الاعتيادية غالباً ما نحتاج إلى أفكار وحلول غير اعتيادية لكن الذي يحدث أننا نكرر أنفسنا والمشكلات ذاتها تتكرر لأن اختيارنا للحلول أيضاً يتكرر بالطريقة ذاتها.

هل سمعتم مثلاً عن اجتماعات أو مؤتمرات للعصف الفكري؟ بل سمعنا عن لجان واجتماعات من أصحاب لباس العقل الموحد!

حتى عندما تم اختيار أعضاء المجلس الاستشاري للحكومة فقد تم اختيارهم من الأشخاص نفسهم الذين يقدمون آراءهم في كل منبر من دون أن يكون هناك أفكار جديدة قيد النقاش. نختار مستشارين يصفقون لأفكارنا.

تعالوا ننتقل إلى المستوى الآخر وهو المجتمع، وأظن أن المشكلة هنا أكثر تعقيداً لأن المجتمع يتعامل بعدائية مطلقة مع الأفكار الجديدة، لأنها تتنافى مع عادات أو قيم مجتمعية عاشها الناس عشرات أو مئات السنين.

لهذا يصعب تقبل أي شيء جديد، ويتم محاربته بكل ضراوة، ومن الواضح أن التجديد في مؤسسة أو وزارة أمر ممكن مع الصعوبات التي ترافقه، لكن التجديد في المجتمع أمر في غاية الصعوبة التي تصل في بعض المواضيع إلى حد الاستحالة.

وبعد فالسؤال هنا كيف نحل المشكلة ويصبح لدينا مناخ للأفكار الجديدة.

أول شيء يمكن أن نفعله أن نفتح لها النوافذ والأبواب، وأن نستقبلها بما يليق بها، وليس بالانتقاد والتسخيف.

إننا بحاجة إلى الإدارة بالأفكار، وجعل في كل مؤسسة عامة وخاصة قسم إبداع يوفر لنا منهجاً لخلق بيئة ملائمة لزراعة الأفكار المبتكرة، حتى تلك الأفكار التي تبدو مجنونة يمكن التعامل معها باحترام باذخ.

أقوال:

- إن العالِم يفسح الطريق للمرء الذي يعرف إلى أين هو ذاهب.
- بالقلب نُحب.. وبالعقل نكره.. وبالاثنين نُصاب بالجنون!
- الإبداع.. عندما يصبح الذكاء نوعاً من المتعة.
- خذ أحلامك على محمل الجد.

فوائد عقلية لدفع الديون المستحقة

| وكالات

وجدت دراسة جديدة أجراها مركز الخدمة الاجتماعية في جامعة سنغافورا الوطنية، أن دفع الديون يحمل الكثير من الفوائد العقلية المتعلقة بصنع القرار والتخلص من القلق.

وأجرى الباحثون استطلاعاً شمل ٢٠٠ فرد من ذوي الدخل المنخفض، وحللوا مهاراتهم في صنع القرار قبل وبعد سداد ديونهم جزئياً.

ووجدوا أن تخفيف عبء الديون قلل من المشكلات العقلية لدى الفقراء، التي منعتهم في السابق اتخاذ قرارات أفضل، تتعلق بموضوعات ومشكلات مختلفة.

وتلقى المشاركون في الدراسة مبلغاً يخفف عبء الديون يبلغ نحو ٥ آلاف دولار سنغافوري، أو ما يقرب من دخل الأسرة لمدة ٣ أشهر تقريباً.

وعلى حين إن جميع المشاركين حصلوا على المبلغ نفسه من تخفيف عبء الديون، لم تكن لدى جميعهم مستويات الديون نفسها، ما يعني أن التبرع الخيري لم يف بكل المستحقات النقدية.

ووجد الباحثون أن متوسط معدلات الخطأ لدى المشاركين في اختبارات الوظائف المعرفية، انخفض من ١٧ بالمئة إلى ٤ بالمئة، بعد تخفيض ديونهم.

إضافة إلى ذلك، انخفض عدد المشاركين الذين أبلغوا عن اضطرابات القلق، من ٧٨ بالمئة إلى ٥٣ بالمئة بعد تخفيف الديون.

تايلور سويفت تنتهي من تصوير فيلمها

| وكالات

انتهت الفنانة الأميركية تايلور سويفت من تصوير فيلمها الجديد Cats خلال الساعات الماضية.

واحتفلت بانتهاء تصوير الفيلم مع أبطال العمل في حفل خاص، ومن المقرر طرحه في الصالات السينمائية خلال كانون الأول من العام الجاري.

أفضل وقت للنوم لتستيقظ بكامل نشاطك

| وكالات

يحاول معظمنا الخلود إلى النوم في وقت مبكر من المساء، في محاولة يائسة للاستيقاظ بكل نشاط وحيوية في اليوم التالي.

ولكن للأسف، لا يعد الحصول على ساعات نوم إضافية فكرة إيجابية في جميع الأوقات، وخاصة في حال كنا نرغب في الاستمتاع بصباح مملوءة بالانتعاش في مكان العمل.

لذا، ولحسن الحظ، قام خبير بإنشاء «آلة حاسبة للنوم»، متاحة على موقع «Hillarys»، حتى نتمكن من تحديد موعد النوم اللازم للاستيقاظ في ساعة محددة صباحاً.

ويبدو أن الأمر يتعلق بدورات النوم بدلاً من الحصول على ساعات نوم إضافية، حيث إن الاستيقاظ في الوقت الخطأ أثناء دورة النوم، يسبب التعب حتى لو كنت نائماً لفترة أطول.

وفي حال كنت بحاجة إلى الاستيقاظ في الساعة ٧ صباحاً، يجب أن تذهب إلى السرير إما في تمام الساعة ٩:٤٥ مساء وإما ١١:١٦ مساء. وإذا كنت من محبي السهر، يمكنك النوم في الساعة ١٢:٤٦ أو ٢:١٦ صباحاً، للاستيقاظ بكل نشاط في الساعة السابعة صباحاً.

وإذا كنت ترغب في الاستيقاظ في الساعة ٦ صباحاً، يمكن النوم في تمام الساعة ٨:٤٦ أو ١٠:١٦ مساء، أو حتى ١١:٤٦ مساء.

أما بالنسبة للحاجة إلى الاستيقاظ في الساعة ٨ صباحاً، فعليك النوم في الأوقات التالية: ١٠:٤٦ مساء أو ١٢:١٦ صباحاً، أو ١:٤٦ صباحاً أو ٣:١٦ صباحاً.

وتستغرق دورة النوم نحو ٩٠ دقيقة، يمر خلالها الجسم في ٥ مراحل من النوم: ٤ مراحل من النوم غير السريع لحركة العين ومرحلة النوم السريع لحركة العين.

وينتقل الجسم من النوم الخفيف في المرحلة الأولى إلى النوم العميق في المرحلة الرابعة. ومن الصعب أن توقظ شخصاً ما غرق في المرحلة الرابعة من دورة النوم، ولهذا السبب، يمكن أن تشعر بالمزيد من التعب إذا استيقظت خلال هذه المرحلة.

وتحدث معظم الأحلام في المرحلة الخامسة من النوم، المعروفة باسم «REM».

ويقول الخبراء: إن الحصول على نوم جيد ليلاً، هو أكثر من مجرد الذهاب إلى الفراش مبكراً، فهو يتعلق بالاستيقاظ في الوقت المناسب أيضاً.

أريانا غراندي «ثنائية الجنس»

| وكالات

أفادت مصادر صحفية أجنبية أن الفنانة الأميركية أريانا غراندي ستعلن في أغنيتها الجديدة أنها ثنائية الجنس.

وأشارت المصادر إلى أنها تتطرق في كلمات الأغنية إلى الواقع الذي تعيشه في حياتها الجنسية وتكشف للمرة الأولى عن ميولها الجنسية المثلية.

وتحمل عنوان Monopoly وتقدّمها غراندي بمشاركة فيكتوريا مونيت.

فرنسا تحذر زوار برج «إيفيل»

| وكالات

يحذر موظفو برج «إيفيل» في باريس زواره من ممارسة الجنس في قمته، وذلك حسبما أدلى به مصدر في المكتب الإعلامي للبرج.

وقال المصدر: إن ممارسة الجنس في قمة برج إيفيل، كأي مكان عام آخر، هي خرق للقانون الفرنسي، لذا علينا الاتصال بالشرطة في حال حدث ذلك».

كما لم يذكر المصدر الفرنسي اسم المادة القانونية التي تنص على عدم ممارسة الجنس في الأماكن العامة، أو العقوبة التي تواجه من يفعل ذلك.

وعند سؤال المصدر عما إذا مارس أحدهم الجنس في قمة البرج سابقا، كانت الإجابة: «لا نعلم، ربما.. لكن أحداً لم يرصد أثناء قيامه بذلك».

زيادة الوزن قبل سن ٥٠ تزيد خطر الوفاة

| وكالات

أشارت دراسة جديدة إلى أن سرطان البنكرياس مميت أكثر لدى المرضى الذين يعانون زيادة الوزن قبل بلوغ سن الخمسين.

واكتشف العلماء في جمعية السرطان الأميركية أن مؤشر كتلة الجسم البالغ ٣٠ أو أكثر، يزيد من مخاطر الموت بسبب سرطان البنكرياس بنسبة ٢٥ بالمئة.

وتشير النظريات الحالية إلى أن الالتهاب الذي يأتي مع زيادة الوزن، قد يشجع الخلايا على التحور لتصبح سرطانية.

وعلى الرغم من أن سرطان البنكرياس يعد شكلاً نادراً من المرض، إلا أنه شهد تزايداً كبيراً في السنوات الأخيرة، حيث إن عامل الخطر الرئيس في ذلك ما يزال يحير العلماء، وخاصة أن التدخين الذي يعد أحد عوامل خطر الإصابة بالمرض، آخذ في الانخفاض، وفقاً للدكتور إريك جاكوبس، المدير العلمي في الجمعية الأميركية للسرطان والمعد المشارك في الدراسة الجديدة.

وتشير الدراسة إلى أن السمنة قد تكون السبب في زيادة خطر سرطان البنكرياس، وخاصة أن العديد من الدراسات قد أثبتت أن زيادة الوزن تعد أحد عوامل الخطر الرئيسة للعديد من الأمراض، بما في ذلك عدة أنواع من السرطان، وهي الرحم والمريء والمعدة والكلى والكبد وبعض أورام المخ وسرطانات البنكرياس والقولون والمستقيم والورم النخاعي المتعدد.

وتشير الدراسات أيضاً إلى أن زيادة الوزن قد تجعل هذه السرطانات أكثر فتكاً، وحتى إذا نجا هؤلاء الأشخاص من السرطان، فمن المحتمل أن تكون لديهم نوعية حياة رديئة في المستقبل.