

وزارة الثقافة توقف نشاطاتها

الوطن

اتخذت وزارة الثقافة مجموعة من القرارات والتدابير، فأوقفت الدوام في سائر المعاهد العالية، والمعاهد التقانية، والمعاهد التأهيلية (الموسيقية- الشعبية- مراكز الفنون التشكيلية والتطبيقية) التابعة للوزارة أو الخاصة التي تشرف الوزارة على أنشطتها، كما قررت إيقاف الدوام في سائر دورات تعليم الكبار (محو الأمية)، وإيقاف سائر المهرجانات والاحتفاليات الثقافية والمعارض الفنية ومعارض الكتاب والمحاضرات والأمسيات والندوات والعروض الفنية (المسرحية- الموسيقية- السينمائية) والعروض المنحفية وجميع الفعاليات الثقافية التي تنطوي على تجمعات بشرية، وإيقاف استقبال القراء في قاعات مكتبة الأسد، ومكتبات قصور الثقافة والمراكز والمحطات والنوافذ الثقافية، وإيقاف تنفيذ سائر العقود المتعلقة بالفعاليات التي سبق تحديد إقامتها خلال الفترة الميئة في هذا التعميم، وإيقاف العمل بنظام البسمة الخاص بدوام العاملين لمدة شهر.

كما قررت اتخاذ إجراءات تعقيم المسارح وصالات السينما وغيرها من المنابر الثقافية، وتخفيض عدد العاملين في الإدارة المركزية للوزارة، وفي المديريات والهيئات والمؤسسات التابعة لها، وفي مديريات الثقافة في المحافظات إلى حدود ٤٠٪، بحيث يتم تنظيم عمل العاملين فيها بإشراف مديريات التنمية الإدارية القائمة في كل منها، وتخفيض ساعات العمل في الإدارة المركزية لوزارة الثقافة والمديريات والهيئات التابعة لها بحيث تقتصر على الفترة الممتدة من الساعة ٩ صباحاً ولغاية ٢ بعد الظهر، بينما يعود لإدارة المؤسسة العامة للسينما تحديد أوقات عمل العاملين فيها بما يتناسب وطبيعة عملها.

ونأتي هذه القرارات، مع اتساع رقعة انتشار فيروس كورونا على المستوى العالمي، واعتباره وباءً عالمياً، وانطلاقاً من حرص الحكومة السورية على صحة وسلامة المواطنين واستكمالاً للإجراءات الاحترازية السابقة التي تم اتخاذها للوقاية قدر الإمكان من انتشار هذا الفيروس، وعطفاً على الاجتماع برئاسة رئيس مجلس الوزراء عماد خريس مع الفريق الوزاري المختص لاتخاذ سلسلة من الإجراءات الاحترازية والوقائية الإضافية.

عوامل خفية تؤثر في طول العمر

وكالات

كشفت نتائج دراسة لعلماء فنلنديين، استمرت سنوات عديدة، مكرسة لدراسة العوامل التي تحدد متوسط العمر المتوقع للشخص .

وتفيد مجلة BMJ Open، بأن علماء المعهد الوطني الفنلندي للصحة والضمان الاجتماعي، أجروا خلال أعوام ١٩٨٧-٢٠٠٧ دراسة بعنوان FINRISK، شارك فيها ٣٨٥٤٩ شخصاً من الجنسين أعمارهم بين ٢٥-٧٤ سنة.

وقد حلل الباحثون خلال هذه الدراسة مختلف العوامل المؤثرة في طول العمر -الأمراض المزمنة، العادات السيئة، الحالة النفسية والعاطفية، والإدمان الغذائي وغيرها.

تجدر الإشارة إلى أن الباحثين استمروا في متابعة المشتركين في الدراسة إلى نهاية عام ٢٠١٤. وقد أظهرت نتائج الدراسة، أن متوسط العمر المتوقع لا يقل عن عوامل الخطر التقليدية المرتبطة بنمط الحياة، والعوامل المرتبطة بنوعية حياة الشخص، مثل التوتر النفسي الشديد.

وقد اتضح للباحثين أن العوامل الرئيسية المسببة لخفض متوسط طول العمر، هي التدخين الذي يخفض متوسط عمر الرجال بمعدل ٦,٦ سنوات، والنساء بمعدل ٥,٥ سنوات، يليه مرض السكري ٦,٥ سنوات للرجال و٥,٣ سنوات للنساء. كان الباحثون يتوقعون هذه النتائج، ولكنهم اعتقدوا أن الفرق بين الرجال والنساء سيكون أكبر، لأن متوسط طول عمر النساء أكبر بـ٥ سنوات من الرجال. وجاء عامل التوتر النفسي بالمرتبة الثالثة، حيث إن الرجال الذين هم في حالة توتر نفسي دائم، ينخفض متوسط عمرهم المتوقع بمقدار ٢,٨، والنساء بمقدار ٢,٣ سنة. كما بينت نتائج الدراسة، أن الخمول البدني يخفض متوسط عمر الرجال المتوقع بمقدار ٢,٤ سنة. ولكن هذه العلاقة لم تكشف عند النساء. وهذا وفقاً للباحثين يشير إلى أن نمط حياة النساء أكثر صحة. وأظهرت النتائج أن تناول الفواكه والخضروات يؤثر إيجابياً في متوسط طول العمر بنفس المقدار للجنسين- الفواكه ١,٤ سنة والخضروات ٠,٩ سنة.

«بورتريه» فادي صبيح

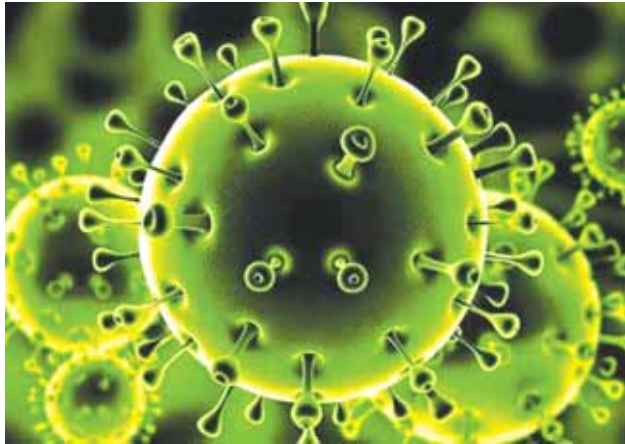


الوطن

الممثل السوري النجم فادي صبيح في أحد مشاهد مسلسل «بورتريه» الذي يصور حالياً في دمشق، وهو من تأليف تليد الخطيب وإخراج باسم السلكا وإنتاج إيمار الشام.

أفضل طريقة لتقوية المناعة

ومواجهة كورونا



وكالات

في ظل الدعر من فيروس كورونا المميت والمنتشر بكثافة في العالم، يؤكد الأطباء أنه يمكن الوقاية من هذه الفيروسات بطريقة سهلة وبسيطة تتمثل بالابتعاد عن التجمعات في الوقت الحاي والتزام المنازل والحد من التلامس بين البشر لوقف انتشار الوباء. وأكدت منظمة الصحة العالمية أن الوقاية واستخدام المنظفات والمعقات هي السبيل الأسهل لتخطي هذه الأزمة، إضافة إلى اتباع بعض الخطوات اليومية لتقوية جهاز المناعة لحماية الجهاز التنفسي والجسم. وأكد الخبراء وجود الكثير من الأغذية والفيتامينات التي يجب الحرص على الحصول عليها من مصادر طبيعية وهي التي تعمل على تقوية المناعة، مثل فيتامين سي وحمض الفوليك، الذي يمكن الحصول عليه من بعض اللحوم مثل الدجاج أو الخضروات مثل السبانخ، البروكلي، الخرشوف، والخس. كما شددوا على أهمية الحصول على فيتامين د، من خلال تعرض الجسم للشمس ١٥ دقيقة يومياً خلال ساعات الصباح وتناول الأسماك مثل السلمون والتونة إضافة إلى البيض.

مشروب الفطور

يخفض مستوى الدهون الثلاثية

وكالات

تعتبر وجبة الفطور من أهم الوجبات التي يجب تناولها يومياً. فهي تمد الجسم بالطاقة التي يحتاج إليها خلال النهار. ولهذا من الضروري أن تحتوي على مكونات صحية تساهم في خفض مستوى الكوليسترول الضار والدهون الثلاثية.

ومن أجل هذا ننصح بأن يتم خلال هذه الوجبة تناول مشروب طبيعي ٣ مرات أسبوعياً. ويحتاج تحضيره إلى كوب من أوراق السبانخ الطازجة، تفاحة واحدة، ٥ ملاعق طعام من عصير الليمون، ملعقة صغيرة من بذور الشوفان وكوب ماء.

يغسل السبانخ والتفاح جيداً ويتم تقطيعهما ثم وضعهما في الخلاط بعد إزالة بذور التفاح. يضاف عصير الليمون وبذور الشوفان والماء ويتم الخفق جيداً حتى الحصول على مزيج متجانس ومن دون كتلات.

كما أن الشوفان يساهم في الوقاية من المعاناة من أمراض القلب والأوعية الدموية. كما أن تناوله يعمل على تنظيم مستوى الكوليسترول والدهون الثلاثية الضارة في الدم.

ويمكن إضافته إلى أي نظام تغذية يهدف إلى خسارة الوزن. فهو يحتوي على نسبة مرتفعة من الألياف القابلة وغير القابلة للذوبان وعلى مكونات أخرى تحفز عملية الأيض.

تمرين يساعد

على التحكم

بالغضب

وكالات

يشعر الجميع بالغضب بين الحين والآخر لأسباب مختلفة. وقد يرتكب بعضنا الأخطاء بسبب ذلك. ولهذا ينصح بالحرص على التحكم بالانفعالات وهو ما يمكن التوصل إليه من خلال ممارسة بعض التمارين السريعة التي تساعد على الاسترخاء.

وفي هذه الحالة يجب إغماض العينين وتنشيق الهواء بعمق من الأنف ومحاولة إلغاء التفكير بأي أمر وخصوصاً القضايا التي تسبب الشعور بالانزعاج. ومن المفيد تكرار هذا التمارين عند مواجهة أي موقف يمكن أن يؤدي إلى الغضب.

كذلك من المفيد والضروري ممارسة التمارين الرياضية التي تساعد على استعادة الهدوء، ومن أفضل الخيارات ركوب الدراجة الهوائية والمشي السريع، والأفضل فعل هذا في الهواء الطلق وليس في قاعة التمرين. ومن أبرز الطرق التي يمكن أن تساعد على امتصاص الغضب أيضاً عقلنة المشكلة والحرص على أخذ قسط من الراحة ليضع فؤان من أجل إعادة ترتيب الأفكار. فهذا يساعد على جعل الأمور أكثر بساطة ويحد من الشعور بالانفعال السلبي تجاهها.

ومن الضروري أيضاً الخروج من الروتين اليومي من خلال القيام بنشاط ما أو الحصول على إجازة. فقد يكون الملل هو السبب الأساسي للغضب.

ميريام فارس: خليك بالبيت



وكالات

نشرت الفنانة اللبنانية ميريام فارس صوراً للأضرار التي لحقت بمنزلها في الساعات الماضية بسبب «منخفض التين». بالمقابل، تلتزم بحملة «خليك بالبيت» ولا تغادر منزلها بل تضيء الوقت مع عائلتها لحمايتها من فيروس كورونا. وبدت وهي مستلقية على الأريكة، ويحاول ابنها جايدن النوم فوق رأسها، فعلقَت مزامحة: «عادي فلسطين».

إغلاق معالم فرنسا حتى إشعار آخر

وكالات

أعلنت السلطات الفرنسية إغلاق أبرز معالمها مثل متحف اللوفر وقصر فرساي وبرج إيفل، حتى إشعار آخر، لمواجهة تفشي فيروس كورونا المستجد.

وأوضح المتحف الباريسي في بيان، أنه التزاماً بالتوصيات الحكومية، يغلق متحف اللوفر أبوابه عند السادسة مساء منذ أمس حتى إشعار آخر.

ولفت المتحف الذي يستقطب سنوياً نحو ١٠ ملايين زائر من مختلف أنحاء العالم، إلى أن الزوار الذين اشترؤا تذاكر دخول سيستعيدون المبالغ التي دفعوها.

كما سيفلّق قصر فرساي أبوابه، وهو أحد أبرز المواقع السياحية الفرنسية ويستقطب نحو عشرة ملايين زائر سنوياً.

وجاء في بيان لإدارة الموقع أنه نزولاً عند توصيات الحكومة، سيفلّق قصر فرساي وقصور تريانون إضافة إلى متحف العربات، الأبواب أمام العامة.

غير أن إدارة قصر فرساي أشارت إلى أن الحدائق والمتنزه ستبقى مفتوحة مجاناً وفق الشروط الاعتيادية.

وقد دعت وزارة الثقافة كل المنشآت الخاضعة لإوصايتها، بما فيها المتاحف والمكتبات، إلى الحد من أنشطتها أو إغلاق أبوابها أمام العامة لمواجهة تفشي كورونا.

وذكرت الوزارة في رسالتها إلى المؤسسات العامة أن التجمعات لأكثر من مئة شخص ممنوعة على سائر الأراضي الوطنية بدءاً من ١٣ آذار، وكل مؤسسات الوزارة مدعوة لإعادة تمحور نشاطها على وظائفها الضرورية ما قد يصل إلى إغلاق المؤسسة أمام العامة.

شفاء رجل عمره ١٠٠ عام من كورونا

وكالات

تعافى رجل يبلغ من العمر ١٠٠ عام من إصابته بغيروس كورونا، وخرج من المستشفى في مقاطعة هوبي الصينية، بعد علاج لمدة ١٣ يوماً، ليكون بذلك أكبر مريض بالعمر يتعافى من هذا المرض حتى الآن. وكان هذا المريض بين مجموعة تضم أكثر من ٨٠ مريضاً، مصابين بالفيروس القاتل، خرجوا من مستشفى لرعاية الأم والطفل في مدينة ووهان بمقاطعة هوبي، حيث ظهر وانتشر المرض.

الرجل المعمر من مواليد شهر شباط ١٩٢٠، وهذا يعني أنه أتم عامه المئة، ودخل هذا المعمر المستشفى في ٢٤ شباط إثر إصابته بغيروس كورونا، وكان لديه مشاكل صحية من بينها مرض الزهايمر وارتفاع ضغط الدم وقصور في القلب.

وبسبب حالته المعقدة، أجرى أطباء متخصصون من الجيش، مشاورات عديدة واتبعوا أساليب مختلفة، من بينها تبني علاج مضاد للفيروسات من خلال الطب الصيني التقليدي والعلاج ببلازما المتعافين.

كليب شاكيرا يحقق رقماً قياسياً

وكالات

حقق كليب «Me» «Gusta» للفنانة الكولومبية شاكيرا رقماً قياسياً

بعد أسبوع

على طرحة

عبر قناتها

الرسمية

في موقع «يوتيوب».

وينتصر

الكليب منذ

إصداره

المراتب

الأولى

في قائمة

الفيديوهات

الأكثر

تداولاً عبر

«يوتيوب»

في مختلف

بلدان العالم،

محققاً أكثر

من ٢٠ مليون

مشاهدة.



الطقس الحار يؤثر في مناطق فيها ١,٢ مليار شخص

وكالات

كشف علماء من جامعة روتجرز الأميركية أن الإجهاد الحراري بسبب الحرارة والرطوبة الشديدة وانبعاثات الغازات الدفيئة الحالية سيؤثر سنوياً في المناطق التي يعيش فيها ١,٢ مليار شخص حالياً.

وحذرت الدراسة التي أجراها العلماء من أن ارتفاع درجات الحرارة على الصعيد العالمي يسبب زيادة التعرض للإجهاد الحراري والإحراق الضرع، مشيرة إلى أنه مع ارتفاع درجات الحرارة العالمية ١,٥ درجة مقارنة بمصر ما قبل الصناعة سترتفع الحرارة بشدة في المناطق التي يعيش فيها ٥٠٠ مليون شخص الآن.

ونبهت الدراسة من أنه في حال زاد المؤشر بمقدار درجتين ستهدد الحرارة ٨٠٠ مليون شخص، وإذا ارتفعت بمقدار ثلاث درجات وهو أمر ممكن بالفعل بحلول عام ٢١٠٠ فستهدد ١,٢ مليار شخص.

الأغنياء

يخسرون ٧٨

مليار دولار في

يوم واحد

وكالات

أدى التراجع الحاد في أسواق الأسهم العالمية إلى انخفاض ثروة أغني ٢٠ شخصاً في العالم أكثر من ٧٨ مليار دولار.

وذكرت مجلة فوربس

الأميركية أنه على خلفية

مؤشر داو جونز الصناعي

الذي أظهر أسوأ انخفاض

منذ عام ١٩٨٧ وفي ظل

المخاوف بشأن فيروس

كورونا الذي تسبب بهبوط

الأسواق العالمية خسر أغني

عشرين شخصاً في العالم ما

مجموعه أكثر من ٧٨ مليار

دولار في يوم واحد.

وخسر الرئيس التنفيذي

لشركة أمازون جيف بيزوس

الذي يتصدر القائمة ٨

مليارات دولار وتبلغ فروته

الآن ١٠٤,٤ مليارات دولار

وأصبح برنارد أرنو رئيس

موبت هنسي لوي فيتون

أفقر بمقدار ٧,٧ مليارات

دولار على حين خسر مؤسس

فيسبوك مارك زوكربيرغ نحو

٥,٧ مليارات دولار على حين

تراجعت ثروة لاري إيسون

مؤسس أوراكل ٥,٦ مليارات

دولار.

وكانت البورصات الأميركية

خسرت نحو ١٠ بالمئة من

قيمتها بعد أن أعلن الرئيس

دونالد ترامب حظراً لمدة

٣٠ يوماً لدخول الولايات

المتحدة من أوروبا بسبب

فيروس كورونا كما انخفضت

البورصات الأوروبية بنسبة

١١ إلى ١٦,٦ بالمئة.