



## من دفتر الوطن

### نشر الغسيل!!

عبد الفتاح العوض

ثمة وجهتا نظر حول الحديث عن المشاكل ومستوى النقد: وجهة النظر الأولى... إن نشر المشكلات يشبه نشر اليأس... والحديث عن الأزمات هو زراعة للإحباط، ثم إن طريقة الحديث عن المشكلات من دون أن تطرح حلاً أو تقترح مخرجاً لن يكون ذا فائدة إلا زيادة المشكلة نفسها. أسوأ ما في الأمر حسب أنصار هذا الرأي أن الآخرين - أعداء وفاسدين - سيستفيدون من هذا النقد وسيزيد الحنق والغضب على هذه الجهة أو تلك. وفي هذا أيضاً إن البلاد تمر بحرب ولا تملك رفاهية نشر غسيلها على حبال متسخة بسوء النيات وبالكرهية ومستخدمة للتصيد.

ثم إن قضايا كثيرة نوقشت مرة بعد مرة ويعرفها القريب والبعيد فإن النفخ فيها يجعلها أكبر وأسوأ، ولو كان بالإمكان إيجاد حل لها لما تقاعست الحكومات بإيجاد حل لها، قد تغير وزراء وغيرهم والأزمات على حالها ما يعني أن هذه المشكلات أكبر من قدرة الحكومات على حلها. والواجب هنا - الواجب الوطني - يكون بتفهم الحالة العامة والتصبر.

ويقول أصحاب وجهة النظر هذه: إن المواطن يعتبر نفسه ليس مسؤولاً عن أي شيء، على حين هو يشارك بزيادة هذه المشكلات سواء بسلوكه أثناء الأزمات أم بالحديث الذي يضحكها.

ملخص أصحاب هذا الرأي أن نشر الغسيل الوسخ لن ينظفه بل سيزيده سوءاً وسيكون مدعاة لكلام «الجارات» ومسرة للأعداء.

وجهة النظر الأخرى تتحدث عن أن أي مشكلة تكبر وتزداد إن لم نعترف بها ونتحدث عنها وأن أول خطوة لحل أي مشكلة هو الحديث عنها وأن الصمت عن المرض وتجاهله يزيده.

إن كثيراً مما أوصلنا إلى ما نحن عليه هو السكوت عن الخطأ حتى تضخم لدرجة ما عدنا قادرين على إصلاحه.

أصحاب هذا الرأي يقولون: إن عدم النقد هو حماية للفسادين والجاهلين والخطائين، وإن أفضل ما يمكن أن نساعد فيه الفساد هو السكوت عنه تحت أي عنوان.

ويرد هؤلاء على من يقول إننا في حالة حرب وأن الأعداء يستفيدون من الشكاوى من مشكلاتنا... إن البلاد لم تكن في يوم بلا أعداء وبالعكس إن الأعداء يستفيدون أكثر إن لم نتحدث عن أمراضنا وإن لم نعالجها.

أي كان رأيك... فيجب ألا نصل إلى أن يكون الخلاف حول هذه النقطة مدعاة للإساءة.

وجهة نظري... إن عرض المشكلات أفضل من السكوت عنها، ومهما كانت الآثار الجانبية للنقد فهو أقل سوءاً من السكوت عنها والسماح بأن نضع الأوساخ تحت السجادة كي لا يراها الزوار!!

### أقوال:

- الناقد الجيد... عامل سيء.
- الإنسان الذي يرفض النقد لن يستطيع الترقى.
- النقد ليس خيانة.. الخيانة أن تزين القبح وتصفق للأخطاء.
- أنا أفضل النقد الحاد من شخص واحد ذكي على التأييد الأعمى للجهالين.
- في لسان العرب «النقد» تمييز الدراهم وإخراج الزيف منها.

## هبة نور في إطلالة جديدة



### الوطن

المثلة السورية النجمة هبة نور في أحدث إطلالة جديدة لها نشرتها عبر مواقع التواصل الاجتماعي بفستان أسود أنيق بدت فيه غاية في الجمال.

## تطوير تقنية لقياس المشاعر الإنسانية

### وكالات

طور علماء تقنية الذكاء الاصطناعي باستخدام الإشارات اللاسلكية للكشف عن التغيرات في معدل ضربات القلب ومعرفة كيف يشعر الشخص المريض؟

وأوضح العلماء في جامعة «كوين ماري» بلندن أن التقنية الجديدة التي سميت الشبكة العصبية تهدف إلى فهم التغيرات التي تطرأ على المشاعر الإنسانية نتيجة تعرض الشخص إلى مواقف مختلفة في حياته من حزن إلى فرح أو غضب، مشيرين إلى أن الشبكة العصبية الاصطناعية التي أنشأها علماء الكمبيوتر تتكون من عقد مختلفة تعادل الخلايا العصبية البيولوجية التي تعالج الإشارات وتمررها مع إمكانية تغيير الشبكة أثناء استخدامها.

ولفت العلماء إلى أنهم قاموا بإرسال موجات الراديو كالتالي يتم إرسالها عادة عن طريق الرادار وشبكة «واي فاي» باتجاه المشاركين ثم قام الهوائي بقياس التغيرات في الإشارة أثناء ارتدادها وتحليل التغيرات في الموجات بناء على الحركات الدقيقة التي قام بها المشاركون في أثناء مشاهدتهم المقاطع المختلفة ما سمح للشبكة العصبية بتحديد الأنماط في قلب المشارك ومعدل التنفس وفقاً للمشاعر التي يتم استحضارها.

وبمجرد جمع البيانات تم توصيلها بالشبكة العصبية لمعرفة إذا ما كان بإمكانها تحديد الفيديو الذي تتم مشاهدته بنجاح بناء على التغيرات الطفيفة حيث حققت الشبكة معدل نجاح بنسبة ٧١ بالمئة في تحديد مشاعر المشاركين بشكل صحيح.

## أعراض التعب المزمن

### وكالات

يعاني بعض الأشخاص الشعور بالتعب وإن لم يبذلوا أي جهد يمكن أن يدعو إلى ذلك. وفي هذا الصدد، يشير الخبراء إلى أن هذا قد يرتبط ببعض الأسباب، منها العدوى الفيروسية، ضعف الجهاز المناعي، التوتر والاضطرابات الهرمونية.

وأشاروا إلى أن بعض الأعراض قد تدل على حدوث هذه المشكلة، ومنها استمرار التعب رغم الحصول على قسط من الراحة لمدة لا تقل عن ٦ أشهر، فضلاً عن الإحساس به لمدة ٢٤ ساعة بعد القيام بأي جهد جسدي أو فكري.

ومن الممكن أن يترافق هذا مع مشكلات في النوم أو مع خلل في الذاكرة أو في التركيز. كذلك يمكن للتعب المزمن أن يؤدي إلى الشعور بألم في العضلات والمفاصل أو بالصداع الدائم، وكذلك قد تتزامن هذه الحالة مع ألم في الحنجرة أو في العقد اللمفاوية التي تنتفخ تحت الذقن والإبطين.

## أدوات تنقل العدوى

### وكالات

أشارت دراسة أجرتها الجمعية الأميركية لعلم الميكروبات إلى أن أداة التحكم الخاصة بالتلفزيون تحتوي على عدد كبير جداً من البكتيريا الضارة، وقد تسبب انتقال العدوى من شخص إلى آخر، ولهذا السبب نصح الباحثون بتنظيفها وتعقيمها يومياً.

كذلك وجدت دراسة حديثة أنه يمكن لمقابض الأبواب والنوافذ أن تشكل بيئة خصبة لنمو الميكروبات والجراثيم، وهو ما يستدعي تعقيمها بانتظام.

ومن الأجهزة التي يمكن أن تلحق الضرر بالصحة أيضاً، آلات سحب الأموال، فقد وجدت دراسة أميركية أنها يمكن أن تسبب الإصابة بعدوى بكتيريا تسمى «باسيلوس سيروس»

ثم المعاناة من أعراض تشبه أعراض التسمم الغذائي.

## هذا ما يحدث إذا بدأت النوم من دون وسادة

### وكالات

يفضل الجميع النوم مع وضع وسادة تحت الرأس، لكن يبدو أن عدم فعل هذا مفيد جداً بحسب ما أشارت إليه دراسة أجريت أخيراً.

ووجد الباحثون أن النوم من دون وسادة يمكن أن يساعد على الحد من أوجاع الظهر ومن الأعراض المزجة التي قد تنتج عن ذلك، فهذا يمكن العمود الفقري من الاسترخاء، والجسم من أخذ وضعيته الطبيعية.

ومن الفوائد التي يمكن تحقيقها من ذلك أيضاً، التخلص من ألم الرقبة والصداع. فالوسادات السميكة تؤدي إلى اندفاع الرأس والعنق إلى الأمام، وهو ما يسبب تشنج العضلات ويؤدي إلى الشعور بالصداع عند الاستيقاظ في الصباح.

كذلك يمكن للنوم من دون وسادة تحت الرأس أن يساعد على التخلص من التوتر وعلى تحسين المزاج. كما من الممكن أن يحد من حدوث مشكلة حب الشباب التي قد تتفاقم في بعض الأحيان نتيجة احتكاك الوجه بغطاء الوسادة. وهو غالباً ما يحتوي على الجزيئات غير المرئية الضارة وعلى بقايا الغبار.

## غادة عادل توضح قصة زواجها



### الوطن

وجود أي علاقة عاطفية تجمعها، وقالت: «حسن شاكوش فنان محترم ولقائي به لم يتعد متابعتي لفقرته الغنائية وصورة فوتوغرافية... أي كلام قبل أو كتب بخلاف ذلك ما هو إلا هراء من نسج خيال كاتبه أو قائله».

انتشرت في الفترة الأخيرة صورة تجمع بين الفنانة غادة عادل ومطرب المهرجانات حسن شاكوش مع أخبار تؤكد زواجهما، إلا أن الفنانة المصرية نفت

## البحث عن علامات الحياة على كوكب المريخ

### وكالات

تستعد المركبة الفضائية الأميركية (مارس ٢٠٢٠) التابعة لناسا للهبوط على كوكب المريخ في الثامن عشر من هذا الشهر بهدف البحث عن علامات الحياة على سطح الكوكب.

ووفق صحيفة «ذا صن» البريطانية فإن الأهداف العلمية ذات الأولوية العالية لاستكشاف المريخ تتضمن البحث عن علامات الحياة على الكوكب حيث إنها لن تبحث فقط عن الظروف الصالحة للسكن فقط وإنما ستبحث أيضاً عن علامات الحياة الميكروبية القديمة مع أخذ بعض العينات الجيولوجية المفيدة.

وقال عالم المشروع كين فارلي إن المركبة ستبحث عن صخور ربما تدل على وجود حياة يوماً ما وسيتم اختيار أفضل العينات ووضعها في أنابيب صغيرة لتكون جاهزة للعودة إلى الأرض.