

## توقفوا عن تصوير طعامكم ونشره

وكالات

بات تصوير الطعام ونشره على السوشيال ميديا من الأمور الأساسية التي تحصل يوميا، غير أن دراسة حديثة أشارت إلى أن تلك العادة مضرّة بالصحة وتتسبب في اكتساب المرأة كيلوغرامات زائدة.

وكشفت دراسة أجرتها جامعة «ساوث جورجيا» الأميركية، أن الأشخاص الذين يصورون وجباتهم يستغرقون وقتاً أطول ليشعروا بالشبع، بل وتتألبهم رغبة جامحة في تناول وجبة ثانية، موضحين أن مشاركة صور الطعام على مواقع التواصل الاجتماعي الأخرى قد تكون ضارة بمحيط الخصر وتتسبب في زيادة الوزن على المدى البعيد.

وأظهرت النتائج أن أولئك الذين أخذوا صوراً من طعامهم، حصلوا على درجات أعلى من حيث الاستمتاع بالمذاق وطلبوا المزيد منها، ما يندرج بزيادة الوزن مع الوقت. يذكر أن دراسات استقصائية أشارت إلى أن ما يقرب من ٧٠ بالمئة من جيل الثمانينيات والتسعينيات يشاركون بانتظام صور طعامهم عبر الإنترنت قبل تناوله.

## تنظيف الأسنان يخفف أمراض القلب

وكالات

وجدت بعض الأبحاث طرقاتاً جديدة لتقليل خطر الإصابة بأمراض القلب والأوعية الدموية، لا تستغرق أكثر من أربع دقائق ولا تنطوي على مجهود أو تغيير ما تأكله. وأشارت البيانات إلى أن تنظيف أسنانك بالفرشاة مرتين يومياً يمكن أن يخفف من خطر الإصابة بأمراض القلب والأوعية الدموية.

وخلص الباحثون إلى أن سوء نظافة الفم يرتبط بمستويات أعلى من مخاطر الإصابة بأمراض القلب والأوعية الدموية وانخفاض درجة الالتئام، على الرغم من أن الطبيعة السببية لهذا الارتباط لم تتحدد بعد.

## جورج وسوف وشقيقة فيروز: «صدفة حلوة»



الوطن

نشر سلطان الطرب جورج وسوف صورة تجمعه بالفنانة هدى حداد شقيقة السيدة فيروز، وعلق «صدفة حلوة جمعني اليوم بالفنانة هدى، ابتسامه وروح حلوة وذوق أيام الزمن الجميل».

## من دفتر الوطن

### فيسبوك والبطاقة الذكية!!

عبد الفتاح العوض

العنوان ليس للتندر..

كل ما في الأمر أن صمت الساعات الست لفيسبوك وأخواتها أثار الانتباه أكثر من كل المرات السابقة لطول الفترة أو لأول لأن الصمت خيم أيضاً على بعض التطبيقات الأخرى.. لا أحد يتحدث على أن القصة بفعل فاعل.. إنها بفعل الخطأ مجرد خطأ.

لكن في مواقع أخرى مهمة من وزارات في الولايات المتحدة ودول أخرى ومصارف وشركات حدث مثل ذلك سواء بأعطال تقنية أم بهجوم سيبراني لم يثر في أوساطنا أي اهتمام؟

إذا كان فيسبوك وما أدراك ما فيسبوك يتعرض لهذا الوضع الرهيب فكيف يمكن الاطمئنان إلى ما يتحدث عنه نحن سواء فيما يقال عن الحكومة الإلكترونية أم وسائل الدفع وخدمات إلكترونية أخرى.

جريدة الوطن وكثير من المواقع والمؤسسات الإعلامية السورية تعرضت لإلغاء صفحاتها على الفيسبوك بقرار من الفيسبوك لأسباب لها علاقة بانتهاك معايير «المجتمع».

على الرغم من صعوبة المهمة ومحاولة استعادة المعجبين والمتابعين إلا أن أشياء أخرى تحدث في العالم الإلكتروني تستدعي النظر من الجهات التي تعمل في الأتمتة السورية.

خطورة الأمر لا تأتي من سرقة البيانات فقط.. وإن كان موضوع سرقة البيانات ومعرفة خفايا مؤثرة مهمة ويمكن استثمارها على مستوى الأشخاص فكيف يمكن أن يكون الأمر على مستوى الدول، أقول ليس فقط المسألة متعلقة بسرقة بيانات بل الأمر يتعدى ذلك ليكون تغييراً في البيانات والأوامر.

في دراسات عن المخاوف من الهجمات السيبرانية في دول متقدمة جداً يمكن الحديث عن أوامر لشبكة القطارات أو لمحطات الطاقة أو للمطارات ويمكن أن تتعدد الأخطار من قدرة الآخرين على التأثير في عمل قطاعات حيوية.

فيسبوك نفسه تعرض أكثر من مرة لسرقة بيانات والشركة الآن متهمه بتسريبات من داخلها على بيع بيانات مستخدمين لشركات وجهات أخرى. والآن موظفة سابقة سربت ما يؤكد أن الشركة تراعي مصالحها المالية أكثر مما تراعي مصالح المجتمع.

السؤال الذي يخصنا قبل أن نذهب بكم إلى نقاش حول حياة بلا فيسبوك.. السؤال الذي يخصنا هل لدينا ما يؤهل لشبكة إنترنت آمنة وتقديم خدمات لا يمكن سرقتها أو اختراقها والتأثير فيها؟! إن كانت دول عظمى تعاني من حروب سيبرانية فهل نحن مؤهلون لذلك... أرجو ذلك فمعظمنا لا يعلم شيئاً في هذا العالم أكثر من كلمة سر الموبايل!!

المقولة الشائعة إننا نغرق بالتكنولوجيا ونسبح في وسائل التواصل... احتمال أن تأتي ساعة لا يكون فيها فيسبوك ممكنة جداً لكن قبل تلك الساعة سيكون هناك عائلات أرقى من فيسبوك.

بكل الحالات... هذا العالم ليس عالمنا نحن فقط «سياح» لقرية التكنولوجيا في العالم.. سياح فقراء!

### أقوال:

- التكنولوجيا نجحت في تحديد موقعك على الأرض، يبقى البحث عن تقنية تحدد فيها: موقعك في الحياة.
- قيمة شركة الفيسبوك التي تُقدر بمليارات الدولارات، مُنبثقة من خوفنا لئلا نبقي وحيدين.

## جائزة أفضل قصة واقعية قصيرة ٢٠٢١ «لتبقى قصصكم دائماً في الذاكرة»

تمنح هذا العام ثلاث فئات عمرية:

- حتى سن ٢٥.
- من ٢٦ حتى ٤٥.
- فوق سن الـ ٤٥.

### لكل فئة عمرية:

- الجائزة الذهبية ٧٠٠,٠٠٠ ل.س.
- الجائزة الفضية ٥٠٠,٠٠٠ ل.س.
- الجائزة البرونزية ٣٠٠,٠٠٠ ل.س.

يتم تقديم القصص عبر منصة الجائزة على الإنترنت.

<https://ww-sy.org>

أو بالبريد الإلكتروني

[hekayati@ww-sy.org](mailto:hekayati@ww-sy.org)

للاستفسار عبر الواتس آب (كتابة فقط) ٠٩٨٧٠٠١٦١٦

وثيقة وطن هي مؤسسة غير حكومية وغير ربحية تعنى بالتوثيق المعرفي والتاريخ الشفوي أشهرت بموجب قرار وزارة الشؤون الاجتماعية والعمل في ٩ حزيران عام ٢٠١٦.

تعلن مؤسسة وثيقة وطن عن فتح باب الاشتراك في مسابقتها السنوية «هذي حكايتي ٢٠٢١» لأفضل قصة واقعية قصيرة.

أطلقت وثيقة وطن جائزتها هذه لأول مرة في صيف ٢٠١٩، وهي تهدف إلى نشر وتعميق الوعي بالتاريخ الشفوي وإغناء الأرشيف المعرفي بالروايات الشفوية التي تحكي قصصاً وقائع شهدتها كتابها بأنفسهم.

تقبل القصص القصيرة مكتوبة أو مسجلة صوتياً باللغة العربية، بما لا يتجاوز ١٠٠٠ إلى ١٥٠٠ كلمة تقريباً (بحدود ٣ صفحات) وذلك وفق شروط الاشتراك والقبول المعلن عنها على موقع الجائزة.

تخضع القصص المقبولة للتحكيم من قبل لجنة تحكيم مستقلة وفق معايير ثلاثة: موضوعية سرد الأحداث الواقعية، والمغزى الإنساني، ورفي التعبير والصياغة.

تسمي لجنة التحكيم أفضل ٩ قصص فائزة موزعة على ثلاث فئات عمرية تمنح جوائز وفق مستويات، ذهبية فضية وبرونزية، ويتم الإعلان عنها وتسلم الجوائز لأصحابها ضمن فعالية ثقافية.



جائزة أفضل قصة واقعية قصيرة 2021



وثيقة وطن

موقع المشاركة [ww-sy.org](http://ww-sy.org)

للتواصل 0987001616

بدءاً من 1 آب 2021 حتى 31 تشرين الأول 2021

هذي حكايتي

