

آلاف العناوين السورية في معرض الرياض للكتاب

وكالات

حققت صناعة الكتاب في سورية وجوداً ملحوظاً على صعيد الكم والنوع في المعرض الدولي للكتاب الذي اختتم أمس الأول في العاصمة السعودية الرياض.

وحضرت أغلب دور النشر السورية في المعرض إلى جانب ألف دار من ٣٠ دولة بعد طول غياب عبر أجنحة خاصة ومشتركة حيث تدفق إليها الزوار ما يعكس تطلّعهم لقراءة الكتاب السوري الذي غاب عن هذا المعرض لأعوام.

وتمثلت المشاركة السورية في المعرض بآلاف العناوين من عدد كبير من دور النشر، لتأتي المشاركة بعد ١٠ أعوام من الغياب.

استغلوا ضوء الشمس كما يجب

وكالات

توصلت دراسة بقيادة جامعة موناش إلى أن الحصول على ما يكفي من ضوء الشمس الطبيعي كل يوم يمكن أن يؤثر في مزاج الشخص ونوعية نومه. ووجدت الدراسة المقطعية والطولية لأكثر من ٤٠٠ ألف مشارك في برنامج البنك الحيوي في المملكة المتحدة أن قلة التعرض لضوء النهار كان عامل خطر لأعراض الاكتئاب وسوء الحالة المزاجية والأرق.

وقال بيرنز إن معظم الأبحاث المتعلقة بالضوء والصحة تركز على تجنب الضوء الليلي، لأنه يعطل ساعات أجسامنا البيولوجية، لكن هذه الدراسة تسلط الضوء على أهمية الحصول على ما يكفي من ضوء النهار لضمان عمل أجسامنا على النحو الأمثل.

وأوضح: «في هذه الدراسة، لاحظنا أن زيادة الوقت الذي يقضيه المرء في الإضاءة الخارجية أثناء النهار كان مرتبطاً بأعراض اكتئاب أقل، واحتمالات أقل لاستخدام الأدوية المضادة للاكتئاب، ونوم أفضل، وأعراض أقل للأرق».

وتابع: «يمكن تفسير هذه النتائج من خلال تأثيرات الضوء على النظام اليومي والتأثيرات المباشرة للضوء على مراكز الحالة المزاجية في الدماغ».

صفاء سلطان وخذلان القلوب



الوطن

نشرت النجمة صفاء سلطان أحدث صورها وأرفقتها بعبارة من الحياة قالت فيها: «لا يوجد أحد مضمون في هذه الدنيا، فحتى قلوبنا التي هي لنا ستخذلنا يوماً ما وتتوقف عن النبض».



من دفتر الوطن

استحووا..

فراس عزيز ديب

مساكين نحن جماهير الكرة السورية، أحلامنا تضع بين تقارير الرفاق وصراع الكراسي، صيحاتنا ودموعنا كما النبيذ المعنق أدمن عليه القاصمون على الرياضة كل الرياضة، حتى بات الفشل كما اللازمة الموسيقية. تبأ لمن قال بأن تكرار التجربة وتوقع نتائج مختلفة هو مس من الجنون، نعرف يا صديقي بأن نظريتك دقيقة لكننا كنا نحلم بتكذيبها، المسؤول الذي يتبع الأسلوب ذاته في الترشح والتعيين والاختيار والمشجع الذي ما زال يعتقد بأن للفرح مكاناً.

لم تعد كل الأكاذيب كافية لتغطية إخفاق الرياضة السورية عامة والكرة السورية خاصة، حتى كذبة «الظلم التحكيمي» و«القرعة الظالمة» وبدعة رش العشب بالمياه تم استهلاكها، أما بيانات الاستقالات فهي لا تزال في طور الإبر التخديرية تحديداً عندما لا يكون تقديمها في المكان الصحيح قانونياً وإدارياً، ولا يكون تقديمها كانعكاس للصراع القائم بين اتحاد رياضي تائه يعيش أمجاد السطوة في القرارات واتحاد كرة هو أسوأ اتحاد عاصرناه. حتى تطوع بعض الصحفيين للدفاع عن علاقاتهم الشخصية ليبرروا بكتابتهم إخفاق أصدقائهم لم يعد يمر، سحقاً لأقلام تجتهد لتبرير الفشل.

مسكين هو الجمهور السوري بقي عشرات السنين بنادي بقدم الأساطير الكروية لقيادة دفة الكرة، وبأقل من عامين ندم على ذلك ليس لأن كرتنا السورية لم تنجب يوماً لاعباً يستحق لقب أسطورة أساساً، وليس لأن سياسة هذا الاتحاد تشبه أحد مدافعيه الذي كان يحمل كلاب لقب «ملك التشتيت» ككناية عن عشوائيته على أرض الملعب، بل لأنه ما زال مقتنعاً بأن المشكلة في الأسماء.

أضحك عندما أقرأ بأن الطموحات مبنية على فكرة وجود الكثير من اللاعبين المحترفين، ما زلنا فعلياً نعتقد بأن المحترف في دوريات كالأردن والكويت والبحرين وحتى السعودية هو فعلياً بعقلية احترافية، لو كان في هذه الدوريات خير لوجدنا منتخباتها في مكان آخر، وليست كما نحن نعيش حلم البصمة على الساحة الدولية، وإن تأملوا يصبحون ملطشة أو جسراً يتمناه نجوم كرة القدم العالميين ليحملوا لقب الهدف! اسألوا الألماني ميروسلاف كلوزه سيجيبكم كيف أصبح أفضل هدف بتاريخ كأس العالم.

أما حديث المدربين فهو كذبة لا تقل بسذاجتها عن سابقتها، ماذا يعني أن تأتي بمدرب جل إنجازاته تدريب أندية أردنية، إذا ما الفرق بينه وبين فجر إبراهيم؟ لماذا ذهب كل ما فعله فجر إبراهيم أدراج الرياح؟ عندما يتم استبعاده بهذه الطريقة ليحل مكانه مدرب أجنبي معروف فأهلاً وسهلاً، لكن أن يتم تعويضه بمدرب محترف في الأردن أو الإمارات هنا فعلياً لا تعليق!

في الخلاصة: ربما لو سألتني ما هو أسوأ من خسارتنا مع لبنان؟ سأجيبك تعادل العراق والإمارات، ببساطة هذا الأمر يعني بقاء الأمل بالحصول على المركز الثالث ما يعني أننا سنضطر أن نتابع ونترقب من جديد المباريات القادمة وإن كان الخصم عندما قد يكون اليابان أو استراليا لكن دعونا نتفاءل.

أحاول كمواطن أن أتجاهل مباريات المنتخب لكنني لا أستطيع، هل هو جنون؟ لا أدري لكنني كلما تذكرت أن علمنا سيزين تلك القمصان أعتبر أن تشجيعهم فرض عين. ببساطة الرياضة السورية لا أمل لها بالإصلاح الحل هو بالهدم وإعادة البناء، لا الدوري السوري ولا الدوريات المجاورة قادرة على صناعة منتخب منظم وقادر، ابحتوا عن السوريين في القارتين الأميركية والأوروبية وكفكم مضجعة اللوقت، ما زال هناك أمل.

روان بن حسين تنفي زواجها مجدداً



وكالات

بعد تداول خبر ارتباطها بالنجم المغربي سعد لمجرد، خرجت الفاشينيسستا الكويتية روان بن حسين بمقطع فيديو كشفت فيه حقيقة ما نشر وشروطها للزواج مجدداً بعد انفصالها عن والد ابنتها. وأكدت أن كل ما يتم تداوله عار عن الصحة ومجرد شائعات، حيث قالت: «صدقوني عندما أنوي أن أتزوج من جديد، لن يكون من شخص مشهور، حتى أنه لن يكون يملك حساباً خاصاً على تطبيق الإنستغرام». وطالبت متابعيها بتوخي الحذر في نقل الأخبار قائلة: «لو سمحت لا تفترضوا أموراً غير موجودة في الواقع».

سلفاة برأسين

وكالات

لا تزال سلفاة نادرة ذات رأسين على قيد الحياة وتتحرك أرجلها الست بعد خروجها للحياة في مركز بيردسي كيب للحياة البرية في ماساتشوستس قبل أسبوعين. وقال العاملون بالمركز إن السلفاة، وهي من الأنواع المهددة في الولاية، تتغذى جيداً على الديدان والخضراوات. ويعمل الرأسان بشكل مستقل، ويخرجان لاستنشاق الهواء في أوقات مختلفة، كما يوجد داخل جسم السلفاة نظامان معويان لتغذية الجسم. وأفادت صحيفة «كيب كود تايمز» بأنه بعد التقفيس يتم إرسال هذه السلفاة إلى مراكز رعاية مختلفة لتتم مراقبتها قبل إطلاقها في الربيع. وذكرت أن العاملين بالمركز سيواصلون مراقبة السلفاة في الأسابيع المقبلة، ويأملون في إجراء فحص بالأشعة المقطعية لمعرفة المزيد عن نظام الدورة الدموية لديها.

توصية بعدم استخدام كبار السن للأسبرين يومياً

وكالات

أوصت لجنة خبراء أميركية بضرورة ألا يبدأ الأشخاص الذين تبلغ أعمارهم ٦٠ عاماً وأكثر ممن يواجهون خطر الإصابة بأمراض القلب تناول جرعة يومية منخفضة من الأسبرين للوقاية من النوبة القلبية الأولى لأن مخاطر النزيف الداخلي تفوق فوائدها.

وقال فريق عمل الخدمات الوقائية بالولايات المتحدة المكون من ١٦ خبيراً مستقلاً: «يعتزم الفريق تحديث توصياته لعام ٢٠١٦ في ظل وجود أدلة جديدة على أن خطر الإصابة بنزيف داخلي قد يهدد الحياة جراء استخدام الأسبرين بانتظام ويزيد مع تقدم العمر وإنه من المهم بالنسبة لمن تتراوح أعمارهم من ٤٠ إلى ٥٩ عاماً وليس لديهم تاريخ من الإصابة بأمراض القلب أن يستشيروا الطبيب ليقرر إذا ما كان أخذ الأسبرين مناسباً لهم».

وأشار الفريق إلى أن التوصية الجديدة لا تشمل الأشخاص الذين سبق أن أصيبوا بنوبة قلبية أو جلطة ويتناولون الأسبرين يومياً لمنع حدوث مضاعفات لاحقة متعلقة بالقلب والأوعية الدموية.

ويعد الأسبرين المستخدم منذ عقود لتخفيف الألم والحمى والمتاح ببيع من دون وصفة طبية خياراً يسيراً ورخيصاً لمساعدة من يواجهون خطر التعرض لمشكلات قلبية خطيرة.

طريقة الاستحمام تحرق الدهون

وكالات

وجدت دراسة حديثة أن الاستحمام بالتناوب بين الماء البارد والساخن قد يوفر فوائد صحية للجسم أهمها حرق الدهون.

وأوضحت أن السباحة أو الغطس بشكل روتيني في الماء البارد مع جلسات الساونا الساخنة قد يؤثر على كيفية حرق الدهون البنية.

وتعرف الدهون البنية، أو الأنسجة الدهنية البنية، بأنها نوع خاص من دهون الجسم التي تعمل (تنشط) عندما تبرد، وتنتج الدهون البنية الحرارة لتساعد في الحفاظ على درجة حرارة الجسم في الظروف الجوية الباردة.

وأشارت الدراسة إلى أن السباحين يحرقون سرعات حرارية أكثر من الأشخاص الخاضعين للساونا فقط أثناء التبريد، وربما يرجع ذلك جزئياً إلى زيادة إنتاج الحرارة.