

إطلاق مسابقة أدبية للشباب

وكالات

يهدف إفساح المجال للمواهب الأدبية الشبابية في الشعر والقصة وتسليط الضوء على تضحيات شهداء وجرحي الجيش العربي السوري أعلنت مجموعة «وطن» عن إطلاق مسابقة لأجل نص وطني في القصة والشعر.

ويحصل الفائزون في المسابقة على ثلاث جوائز للمراكز الثلاثة الأولى في كلا الجنسين الأدبيين إضافة إلى شهادات تكريم، فيما يتم تقديم النصوص المشاركة ضمن موعد أقصاه ١٠ كانون الأول الجاري في مكاتب المجموعة بجرمانا ودوما ومسكن الحرس أو على صفحتها الرسمية على مواقع التواصل الاجتماعي.

كيف نقاوم الطعام ونأكل كمية أقل؟

وكالات

وجدت دراسة أن لدى الناس ميلاً أكبر لاستهلاك الوجبات الخفيفة غير الصحية مقارنة بتلك الصحية.

وتوصل الباحثون إلى استنتاجاتهم من خلال إجراء خمس تجارب مختلفة جلب المتطوعون فيها إلى المختبر حيث كانت هناك قطع من الشوكولا اللذيذة ذات حجم كبير ومصنوعة من زبدة الفول السوداني تم اختبرت طرق عرض الشوكولا ليتبين أنه عندما وضعت في علب كبيرة وطلب من المتطوعين الذهاب لتناول ما يحلو لهم، لم يتحرك أحد، ولكن عندما وضعت قطع الشوكولا في أكواب صغيرة، وقدمت لهم تبين أن نحو ثلث المشاركين أكلوها.

وتوصلت الدراسة إلى استنتاج يشير إلى أنه إذا أردنا تناول كميات أقل من الوجبات السريعة يجب تقديم الطعام بطريقة مختلفة تقوم بوضع كميات قليلة وتقسيمها إلى أجزاء صغيرة كي نأكل كمية أقل ونشعر بالشبع.

صبا مبارك: الخبر كاذب وأنا بخير



الوطن

نفت الممثلة الأردنية صبا مبارك تعرضها لحادث خطير خلال مشاركتها في مسلسل «ليلة السقوط» في العراق وقالت: «من غير المعقول نشر خبر قد يثني رعب العائلة، الخبر كاذب، أنا بخير ولا يوجد أي شيء».

من دفتر الوطن

الأكاذيب غير النبيلة

عبد الفتاح العوض



نحن ضحايا الأكاذيب غير النبيلة.. تلك المعفمة بالسواد.. الأكاذيب التي قيلت لنا بسوء نية وصدقناها بحسن نية.

نقاش قديم جداً فيما إذا كان من حق المسؤول أن يكذب أم لا؟! انقسم المفكرون حول ذلك قلة منهم من رأى أنه لا يجوز أبداً. وقسم آخر كثير رأى أنه مسموح للمسؤول أن يكذب لكن عندما يحتاج إلى ذلك.

ربما سيكون مفاجئاً أن أشهر الذين يعتبرون أن الكذب مسموح به للمسؤولين هو أفلاطون، وقد أطلق على ذلك اسماً لافتاً وهو «الأكاذيب النبيلة». ما قاله أفلاطون (قد يضطر «الأوصياء» إلى الكذب من أجل نفع المحكومين وهذا النوع من الكذب نافع بوصفه دواء).

فكرة الكذب النبيل لها علاقة بالغاية من الكذب والنقطة الأكثر أهمية هو من الذي يكذب.

لا تنسوا أننا نتحدث عن «أفلاطون»... هو يقول «إذا تبين أن هناك من يكذب من الصناع فإنه يجب أن تتم معاقبته». الصناع هنا هم أهل الحرف والزراعة.

بعبارة أخرى كذب المسؤول دواء.. في حين كذب المواطن فساد!! فساد فقط عندما يكون على الحكومة أما بين الناس فهو شائع وإن كان مذموماً.

– تخيلوا أن الأفلاطونية والميكافيلية يلتقيان معاً بهذا الموقف إذ إن ميكافيلي اعتبر أن الغايات النبيلة تغفر للأمير أفعال الكذب وصور الخداع.

في مسرحية الأيدي القذرة لسارتر يقول هودرو، «سوف أكذب كلما اقتضى الأمر ذلك».

الجانب المعاكس الذي لا يرى أي مبرر للكذب ليس موجوداً في عالمنا حالياً. هذا يعود إلى أن «أوغسطين» الذي رفض تبرير الكذب على نحو قاطع وبغض النظر عن الدوافع أو النيات الطيبة.

هو الذي قال: «الكذب خطيئة أكبر وأسوأ من أي ضرر قد ينجم عن قول الحقيقة». الشيء الذي يمكن أن تحد فيه مرونة عن أوغسطين أقول «الأب أوغسطين» أن هناك أكاذيب لا تغتفر أبداً وهي أكاذيب العقيدة وهناك أكاذيب قابلة للغفران.

مسألة شرعية الكذب مسألة فيها كثير من النظر.. نحن نسميها الأكاذيب البيضاء.. بل لا تكون أحياناً الكذبة مشروعة بل واجبة عندما يتعلق الأمر بكذبة تحمي الآخرين من خطر.. ولا يجوز أن تقول الحقيقة عندما تؤدي أهداً.

– علماء النفس يقولون إن هناك ٣٠ نوعاً من الأكاذيب ولديهم طرق خاصة لكشف الكذابين منها ما له علاقة بلغة الجسد ومنها ما له علاقة باستخدام التحليل اللغوي لكن الشيء الذي لا يستطيع لا ميكافيلي ولا أوغسطين ولا حتى كل علماء النفس أن يفهموه كيف يمكن لمسؤول أن يكذب ويعرف أن كذبه ستتكشف قريباً.

الأسوأ من ذلك أن الكذب سابقاً أن تحجب حقيقة.. الآن الكذب هو خلق حقيقة أخرى، وجعل الكذبة هي الحقيقة!!

الأسوأ من أسوأ كل ذلك عندما يكون الكذب على الذات، أظن هنا لا حل أبداً.. في تلك اللحظة عندما يبدأ الكاذبون بتصديق أنفسهم.

أقوال:

الأيام أفضل جهاز لكشف الكذب.

آفة العلم النسيان، وآفة النسيان الكذب.

الذين يعتقدون أن الكذب الأبيض لا ضرر منه يصابون قريباً بعمى الألوان.

خطأ نرتكبه في الشتاء

وكالات

حذرت الطبيبة جويل أديان، رئيسة المعهد الوطني للنوم واليقظة في فرنسا، من ترك وسائل التدفئة تعمل أثناء النوم. ولفتت إلى أن هذا يعزز احتمال الإصابة بالأمراض التي يسببها البرد ويرتبط ببعض المشاكل الصحية، كما قد يجعل الجسم أقل قدرة على مواجهة المخاطر التي يحدثها البرد.

ونصحت بالاعتماد على الأغذية، مضيفة أن من الأفضل أن تراوح حرارة الغرفة بين ١٦ و ١٩ درجة مئوية. ونبهت إلى أن الحرارة الاصطناعية يمكن أن تسبب المعاناة من السعال الجاف ومن ألم الحنجرة. ولفتت أيضاً إلى أن هذا قد يؤثر سلباً في نوعية النوم، وهو ما أكدتته دراسات لاحقة وخصوصاً لدى كبار السن.

مخاطر الدوام الليلي على القلب

وكالات

أكد علماء في دراسة جديدة أن هناك تأثيراً سلبياً في صحة القلب لمن يعمل في الليل أو يمارس وظيفة تتطلب منه تغيير دوامه باستمرار ما بين الليل والنهار.

وأظهرت الدراسة أن تغيير أنماط العمل يؤثر في ساعة الجسم البيولوجية، ويؤثر بالتالي في الدماغ والقلب، ويمكن أن يلحق أضراراً بالغة بالصحة.

وأوضحوا أن الدماغ يتكيف بسرعة مع تغيير ساعات الدوام، لكن ساعات الجسم الموجودة في كل خلية قلبية تتأخر، حيث تصبح الإشارات الواردة من الدماغ غير متزامنة مع ما يتوقعه القلب.

وأشاروا إلى أن هذا النمط الوظيفي يزيد من خطر الإصابة بأمراض القلب المختلفة، وقد تؤثر عوامل أخرى في نسبة الخطورة مثل العمر والجنس والتاريخ العائلي والنظام الغذائي.

وأضافوا: إن أكثر ما يدعو للقلق من هذا النمط هو احتمالية أن يصبح القلب مرتبكاً ويتوقف عن العمل فترة من الوقت، وإذا لم يحدث تدخل طبي عاجل فقد يؤدي ذلك إلى الموت، لكنهم أكدوا أن هذا السيناريو نادر الحدوث.

ولفت هؤلاء العلماء إلى أن العمل في فترات الدوام المختلفة يتسبب كذلك باضطرابات في الجهاز الهضمي والمزاج، ويزيد كذلك من خطر الإصابة بالسرطان بشكل عام، مشيرين إلى أن ذلك يعادل تدخين علبة سجائر يومياً.

سيلينا غوميز مهتمة بالصحة العقلية



وكالات

تطلق النجمة العالمية سيلينا غوميز مع والدتها مانيدي تيفي منصة تعنى بالصحة العقلية. وتعمل المنصة على تسليط الضوء على قضايا الصحة العقلية عبر الإنترنت، وتقديم محتوى تعليمي، وإنهاء وصمة العار حول هذا الموضوع. المنصة هي مساحة تقدم للمستخدمين تجربة «لياقة عقلية»، حيث يمكن للأشخاص متابعة التمارين اليومية التي تقوي عقولهم.

طريقة لتغفو سريعاً وتكثر أحلامك

وكالات

وصف الطبيب البريطاني، كاران راج، طريقة للنوم بشكل أفضل ورؤية أحلام أكثر، ولتحقيق ذلك، تحتاج إلى الحفاظ على درجة حرارة غرفة نومك باردة. وقال إن إنتاج «الميلاتونين» يجري بشكل أفضل في الظروف الباردة، وهو المسؤول ليس فقط عن جودة النوم، ولكنه يبطئ عملية الشيخوخة. وأشار إلى أن المرء كي ينام يحتاج إلى خفض درجة حرارة جسمه، وفي غرفة باردة يحدث هذا الأمر بشكل طبيعي، ويغفو الشخص بشكل أسرع وينام بشكل أفضل. ولفت إلى أن الحلم هو فائدة أخرى للنوم في محيط بارد، وذلك نظراً لأن الدماغ لا يضطر إلى قضاء وقت وبذل جهد لخفض درجة حرارة الجسم، فيمكنه الاسترخاء والاستغراق في نوم عميق.