الوطن
سورية يومية سياسية مستقلة
عينٌ على الوطن...
www.alwatan.sy
الأحد ١٠ نيسان ٢٠٢٢ | الموافق ٩ رمضان ١٤٤٣ هـ | العدد ٣٧١٠ السنة السادسة عشرة | الناشر | الشركة العربية السورية للنشر والتوزيع

إطلاق المسابقات الأدبية والفنية للأطفال

الوطن

أعلنت مديرية ثقافة الطفل مسابقاتها السنوية الأدبية والفنية للأطفال ولأدباء الأطفال لعام ٢٠٢٢ واشترطت المسابقة في مجال القصة أن يكون عمر الأطفال المشاركين من ٧ إلى ١٧ عاماً ضمن موضوعين رئيسيين الأول عن حب الأخ الأصغر والثاني عن البحر على أن تكون القصة مكتوبة بالعربية الفصحى ولا يزيد عدد كلماتها على ٢٠٠ كلمة.

أما في مجال الشعر فحددت المسابقة الفئة العمرية نفسها على أن يكون الموضوع حواراً بلسان النهر أو عن الصداقة بشرط أن تكون القصيدة مكتوبة بالفصحى ولا تكون منشورة سابقاً.

وفي مجال التصوير الضوئي حددت المسابقة موضوع الصورة عن أطفال وهم على مقاعد الدراسة أو يلعبون أو يتعلمون العزف أو في المسرح أو يجلسون مع أسرهم في البيت حيث يمكن للطفل أن يشارك بأكثر من صورة على أن يكون حجمها (٣٠ × ٢٥) وأن تكون من تصوير الطفل نفسه حديثاً.

أما مسابقة الخط العربي فشملت الفئة العمرية نفسها حيث يختار المشاركون إحدى العبارات التالية (لكل طفل الحق في الحياة والبقاء والنماء) تكفل الدولة حماية الطفل من الإهمال الأسري وفق القوانين (للطفل حق الحماية من أشكال العنف كافة) على أن يكون قياس اللوحة (٣٥ × ٥٠) أو (٢٠ × ٣٥) على كرتون أو أي خامة مناسبة ومتوافرة.

وفي مسابقة الرسم حددت المسابقة أعمار الأطفال المشاركين من ضمن ثلاث فئات عمرية من ٥ وحتى ١٣ سنة ضمن موضوعات حق الطفل في الراحة واللعب والأدوات الشعبية القديمة على أن يكون قياس اللوحة على كرتون كانسون (٢٥ × ٢٥) سم بألوان الباستيل أو الزيتي أو المائي أو الفلوماستر أو الغواش أو الإكريليك أو الأحبار الملونة.

أما مسابقة المقالة فحددت أعمار الأطفال من ١٢ إلى ١٧ عاماً عن موضوعات التعبير عن الرأي والتعليم المجاني ولا يزيد عدد الكلمات على ٢٥٠ كلمة.

أما المسابقة في مجال كتابة السيناريو فيجب ألا يقل عمر المشارك عن ١٨ عاماً بحيث يكون السيناريو مكتوباً ومجهزاً للنشر ضمن أشكال كتابة السيناريو المتعارف عليها في مجلات الأطفال بحيث يقدم الكاتب ثلاثة سيناريوهات لا يزيد الواحد منها على أربع صفحات ولا يقل عن صفحتين وأن تكون القصة التي يمثلها السيناريو جديدة ومبتكرة بلغة حوار واضحة وملائمة.

نادين تحسين بيك بروح مرحة

الوطن

النجمة نادين تحسين بيك في مسلسل «كسر عضم» بشخصية «شمس» وهي فنانة تشكيلية، توفي والداها وشقيقها الطفل في حادث وأصبحت مسؤولة عن شقيقتها «ريم»، وتتميز بروحها المرحة وضحكاتها الدائمة.

من دفتر الوطن

من يهدد بإعدام الإنترنت؟

حسن م. يوسف

باتت الإنترنت حيوية للعالم كما شبكة الأعصاب في الجسد الحي، والحق أن الغرب بدأ يستخدم الشبكة العالمية كسلاح في حربه غير المباشرة الدائرة حالياً ضد روسيا على أرض أوكرانيا، فقد منع «تويتر» فتح حسابات من روسيا، وأوقف «غوغل» و«يوتيوب» كل الحسابات الروسية، وهناك همسات بدأت تعلو مؤخراً، مفادها أن شركة الإنترنت المخصصة للأسماء والأرقام ICAAN قد تقوم من مقرها في لوس أنجلوس بحذف جميع النطاقات التي تنتهي برمز روسيا RU ما يعني حجب هذه المواقع على مزودات خدمة الإنترنت حيث تبدو كما لو أنها غير موجودة.

وبالترافق مع هذه الإجراءات الرعناء التي تتنافى كلياً مع كل المبادئ التي كان الغرب يقصفنا بها على مدى عقود، عن ميثاق حقوق الإنسان وحرية الرأي والتعبير، وحرية الصحافة وتدفق المعلومات، بدأ الإعلام الغربي وأتباعه بالعزف مؤخراً على مقام واحد، هذا يتساءل: هل سيقطع بوتين الإنترنت رداً على العقوبات التي طالت بلاده؟ وذاك يرجح أن يوجِّه بوتين غواصاته لقطع كابلات الإنترنت البحرية وإدخال العالم في ظلام دامس، بل إن بعض تجار الإثارة صوروا الأمر كما لو أن وقوعه حتمي لا محالة: «سقوط الحضارة العالمية»، «من يقطع الاتصال بالإنترنت... روسيا أم الغرب؟».

لا شك بأن قطع جميع كابلات الإنترنت من شأنه أن يهز العالم بأسره وأن يؤثر في كل مناحي الحياة فيه. غير أن أكثر ما يثير ذعر الغرب هو أن روسيا ستكون أقل المتضررين من هذه الكارثة فيما لو وقعت، ليس لأن كابلاتها برية وممددة داخل أراضيها وحسب، بل لأنها تنشئ شبكة إنترنت خاصة بها منذ سنوات!

والحق أن إعدام الإنترنت بات موضوعاً يومياً في الغرب، فقبل أيام حذر تقرير نشرته صحيفة «لو باريزيان» الفرنسية، من وجود مخاوف بشأن سلامة الكابلات البحرية الناقلة للإنترنت. كما انضم المجلس الأوروبي للعلاقات الدولية للمحذرين من جسامة خطر قطع كابلات الإنترنت فهي برأيه «لا تقل أهمية عن أنابيب الغاز والنفط»، وذلك لأن «معظم الحركة الدولية على الإنترنت، تتم عبر الكابلات البحرية، بنسبة تتجاوز ٩٩ في المئة»، كما حذر الرئيس الأميركي جو بايدن قبل نحو أسبوعين من أن تستهدف روسيا الكابلات الموجودة في عمق البحر، بهدف قطع الإنترنت عن العالم كله!

المفاجئ هو مشاركة بعض الأسماء الجادة في تضخيم هذه الفقاعة، فقبل يومين قرأت دراسة لباحث في الأمن الرقمي حول الأخطار التي يمكن أن يواجهها المجتمع البشري فيما لو توقفت الإنترنت التي تربط العالم كله بكله، فهو يتوقع حلول ظلام عالمي لأن شبكات توزيع الطاقة الحديثة تعتمد على الإنترنت، ونتيجة لذلك سيتوقف ضخ المياه وانهيار التجارة العالمية، وسيتوقف أيضاً تدفق النفط والغاز، وستنهار المنظومة الصحية، وستفسد الأغذية المخزنة في الثلاجات، ما سيؤدي إلى سقوط عالم المال وبدء أعمال الشغب بحثاً عن الطعام والأدوية ومياه الشرب، وانتشار الفوضى في مختلف المجالات!

صحيح أن قطع كابلات الإنترنت من شأنه، فيما لو وقع، أن يقلب حياة البشرية رأساً على عقب، لكن الخبراء الجادين يستبعدون وقوعه تماماً، لأنه في العالم حالياً نحو ٣٨٠ كابلاً بحرياً تبلغ أطوالها أكثر من مليون كيلومتر، لذا يعتقد هؤلاء الخبراء «أن قطع كابلات الاتصالات، علاوة على أنه عمل إجرامي، فهو محدود الفائدة ومن غير الوارد حدوثه بهذا الشكل».

خلاصة القول إن إعدام الإنترنت هو فقاعة من صنع الغرب الهدف منها التغطية على الإجراءات الرعناء التي اتخذتها البلدان الغربية وشركاتها بحق روسيا ووسائل إعلامها.

مسن يتزوج للمرة الثالثة

وكالات

تزوج رجل عراقي يبلغ من العمر ١٠٣ سنوات للمرة الثالثة.

وقال مخيلف فرهود إن زوجته السابقة ذهبت إلى أهلها في الناصرية ولم تعد، معرباً عن أمله بأن تنجب له زوجته الجديدة التي تبلغ من العمر ٣٥ عاماً الأطفال.

كاظم هو الابن الأكبر للحاج مخيلف وعمره ٧٢ عاماً، أمه متوفاة منذ ٢٣ سنة، وزوجة أبيه الجديدة أصغر منه بـ٣٥ عاماً، لديه ١٦ فتاة و١٧ ولداً بزواجه ٩ مرات والآن لديه ٤ زوجات.

الزوجة الجديدة أصغر منه بـ٦٦ عاماً، وباستثناء تسعة أولاد وست بنات، رأى أكثر من أربعة أجيال منهم، وحسب أحفاده، فإن لديه نحو ٤٠٠ من نسله، معظمهم لا يعرفهم.

جينيفر لوبيز تعلن خطوبتها

وكالات

أعلنت النجمة جينيفير لوبيز عن خطوبتها من الممثل الهوليوودي الشهير، بن أفليك، وشاركت مقطع فيديو لها وهي تبكي وتنظر إلى خاتم خطوبتها.

وكان الاثنان مخطوبان سابقاً منذ ١٨ عاماً في عام ٢٠٠٤، وكانت علاقتهما من جديد بمثابة صدمة للمعجبين، حيث أكدت جينيفر نهاية علاقتها مع أليكس رودريغيز بعد أن تواعدا لمدة أربع سنوات وكانا مخطوبين لمدة عامين، وفي منتصف شهر أيار، أمضت جينيفر بعض الوقت في لوس أنجلوس مع بن، مما أثار شائعات أنهما في الواقع قد جمع شملهما.

ما قاعدة ١٥ دقيقة للنوم؟

وكالات

نشرت دراسة أجرتها جامعة أكسفورد، وقسم نافيلد لعلم الأعصاب السريري ومعهد النوم وعلم الأعصاب البيولوجية دليلاً للحصول على نوم أفضل ليلاً، والذي تضمن «قاعدة ربع الساعة».

والمثير للدهشة أن القاعدة تقترح أنه إذا كنت لا تستطيع النوم، فعليك التوقف عن المحاولة لمدة ١٥ دقيقة.

ويوضح الدليل: «إذا كنت تواجه صعوبات في النوم، فربما لاحظت أنك تقضي الكثير من الوقت في الفراش مستيقظاً. وهذا يعني أن السرير قد يصبح مرتبطاً بالاستيقاظ أو الإحباط أو القلق بشأن النوم».

وثبت بالفعل أن القلق يمكن أن يكون له تأثير سلبي على نومنا. ويقترح الدليل أن أفضل شيء يمكنك فعله في هذه الحالة هو «النهوض من السرير».

ويقول الدليل: «إذا لاحظت أنك لم تنم في غضون ١٥ دقيقة تقريباً من الذهاب إلى الفراش، فحاول النهوض من السرير، واذهب إلى غرفة أخرى، واتبع روتين التهدئة حتى تشعر بالتعب والاستعداد للعودة للنوم».

وقد يبدو الأمر بدهياً، ولكن الابتعاد عن السرير للمساعدة في إعادة ضبط العقل، وبدء روتين وقت النوم من جديد، يأتي بنتائج أكثر راحة.

ويمثل الجزء الأساسي من القاعدة في عدم مشاهدة الساعة لأن هذا سيمنعك من الاسترخاء بشكل صحيح.

وبدلاً من ذلك، يجب أن تقدر الوقت الذي تمر فيه ١٥ دقيقة.

ويوصى أيضاً بعدم استخدام هاتفك أو مشاهدة التلفزيون. وبدلاً من ذلك، حاول الانخراط في نشاط أكثر هدوءاً مثل القراءة أو التأمل أو اليوغا.

انقطاع النفس خلال النوم

وكالات

انقطاع النفس خلال النوم هو حالة يتوقف فيها التنفس أثناء النوم ليلاً، وقد تصل مدتها إلى دقيقتين، حينها يحاول الجسم مواجهة ذلك من خلال الإمداد بالأوكسجين، وهو أمر مجهد للغاية، وبالتالي يصبح النوم غير مريح.

وكنتيجة لذلك، ينتاب المريض أثناء النهار شعور بالتعب والإرهاق ويعاني من ضعف التركيز والرغبة في النعاس، وهي كلها أمور تحدّ من سلامة وأمان القيادة مثلاً.

ويجب علاج هذا المرض على وجه السرعة، نظراً لأنه يمهد الطريق لأمراض أخرى تهدد الحياة، مثل قصور القلب والسكتة الدماغية.

ومن التدابير المساعدة على نجاح العلاج الإقلاع عن التدخين والمشروبات الكحولية، والابتعاد عن المنومات والمهدئات، إضافة إلى النوم على الجانب بدلاً من الاستلقاء على الظهر.