

السهر يزيد خطر الانتحار

وكالات

حذر باحثون من بقاء الإنسان مستيقظاً إلى ما بعد منتصف الليل، لما قد يحمله ذلك من مخاطر جمة على صحة الإنسان، وتغيير سلبى في سلوكياته.

وقال الباحثون: إن جسم الإنسان والعقل البشري يتبعان دورة طبيعية من النشاط لمدة ٢٤ ساعة، تؤثر في عواطفنا وسلوكنا، وإن السهر لما بعد منتصف الليل يعرض خلايا الدماغ للتعب، ومن ثم لا تكون في أفضل حالاتها، سواء في تلك الليلة أم في اليوم التالي.

وخرج الباحثون بنتيجة مفادها أن الدماغ مبرمج مسبقاً للاستيقاظ أثناء النهار والنوم في الليل، وحذروا من أنه إذا بقي الدماغ مستيقظاً لفترة أطول من المعتاد، فإن ذلك يرتبط بزيادة خطر الانتحار والتورط في سلوكيات عنيفة وتعاطي الكحول والمخدرات وزيادة تناول الطعام.

أعراض اكتئاب الأطفال

وكالات

كشفت الدكتورة ماري بابوشكينا، اختصاصية علم النفس السريري، الأسباب التي تعرض الطفل للاكتئاب وكيفية التعرف عليها.

ويمكن أن يحدث الاكتئاب لدى الطفل كالبالغين، وعلى سبيل المثال، فقدان أحد الأصدقاء، الانفصال الطويل عن أحد الأقارب، طلاق الوالدين، النزاعات في البيئة الاجتماعية وغيرها من الأحداث.

وقالت: «يمكن ألا تظهر الكآبة لدى الطفل على شكل لا مبالاة أو ضعف، بل على شكل قلق شديد واضطرابات نفسية ومخاوف مختلفة وعدم التكيف مع المجموعة، أو الفشل الدراسي والصراعات».

وأضافت: يمكن أن يشير ذلك إلى اكتئاب الطفل - الغثيان، ألم في البطن، الصداع، الأرق، الاستيقاظ في الليل وكوابيس وارتفاع معدل ضربات القلب وانخفاض الشهية.

وختمت: «إذا لم تكشف التحاليل والفحوص عن سبب هذه الأعراض، فإنها تشير إلى أن الطفل يعاني الاكتئاب».

نجوى كرم: «يا سورية أنا رجعت»



الوطن

عبّرت النجمة نجوى كرم عن سعادتها لوقوفها على مسرح قلعة دمشق أمام جمهور كبير، فنشرت مجموعة صور وعلقت: «يا سورية أنا رجعت بعد طول غياب، بعد ما قلبي احترق ع شوفة حبابي، شميت عطر الوفا لما دعست العتاب، وقلت هون العز اللي انحرف على كتابي».

من دفتر الوطن

مظالم أم الخير

حسن م. يوسف



لقت الجزيرة السورية عندما زرتها لأول مرة بـ«أم الخير» لأن أرضها الكريمة تهب الاقتصاد السوري أقوى ثلاثة أضلاع في صدره؛ النفط والقمح والقطن، وهي ككل المنتجين الحقيقيين، لا تنال الحصة التي تستحقها من مردود تلك الخيرات.

وقد كتبت غير مرة عن الأوضاع الصعبة في محافظات الشمال، وخاصة الحسكة، فقلت إن أبو الخير، أي الفلاح، لم يصبح بعد فلاحاً بالمعنى الدقيق للكلمة، فبعد نصف قرن من استثمار الأرض، وبعد الإصلاح الزراعي يعقود، مازال الفلاح يعتبر مجرد وضيع يد أو مستأجر في أفضل الحالات، ولا أدري ما إذا كانت هذه المظلمة قد رُفعت عن أبناء الجزيرة، أم أضيفت إليها مظالم الاحتلال التركي الغاشم. كما كتبت سابقاً عن التدهور البيئي في الحسكة نتيجة جفاف الخابور الذي أدى لنقص المياه والتصحّر، وسألت القارئ على الأمور: ما مسؤولية البلد تجاه أم الخير عندما ينحسب عنها الخير؟

ليس مصادفة أن المسرح يلقب بـ«أبي الفنون»، فكل مسرح يعبر عن حقيقة مجتمعه، لذا قيل قديماً أعطني مسرحاً أعطك شعباً عظيماً. وقد قدم أبناء أم الخير إسهامات كبرى في الحياة الإبداعية السورية، ومنها المسرح، وقد قام الكاتب والشاعر والممثل والمخرج المسرحي إسماعيل خلف الذي فازت نصوصه المسرحية بجائزة الدولة التشجيعية في مجال الآداب عام ٢٠١٩، بتوثيق جانب من ذلك التاريخ المشرف في كتابه «المسرح في محافظة الحسكة... ومسيرة تسعين عاماً» وقد أثبت الباحث إسماعيل خلف أن الحسكة شهدت منذ بداية ثلاثينيات القرن الماضي، حركة مسرحية نشطة أثارت حفيظة المحتلين الفرنسيين، ما جعلهم يلغون بعض العروض المسرحية «لإدراكهم أن ما يقدم يمثل نوعاً من المقاومة بواسطة الكلمة والعقل».

والشيء المؤكد هو أن شلّة المسرح لم تنطفئ في الحسكة يوماً على الرغم من قسوة الظروف، ومحدودية الإمكانيات، وضخامة التحديات. وقد تمكن أبناء الحسكة المبدعون من فرض عروضهم على المهرجانات، وحازوا جوائز مهمة. في ثمانينيات القرن الماضي كنت أعطي أحد مهرجانات المسرح، التي كان الفنان جميل المطرود يشارك في أحد عروضها. ما أذكره من القصة هو أنني، لسبب لا أتذكره، لم أكتب عن ذلك العرض، رغم أنني أشدّت شفوياً بالجهد الخلاق الذي قدمه جميل المطرود فيه. وعيناً التقيت بالفنان جميل المطرود بعد مدة، اعتذرت منه واعترفت له بأنني قصرت معه، ووعدته بأن أنصفه عندما تسنح لي أول فرصة، لكن جميل المطرود ابتعد عن المسرح كما ابتعدت أنا عن كتابة المتابعات النقدية، وقد أتحت لي الفرصة خلال الأسبوع الماضي، كي أستردك ما فاتني، بعد قرابة الأربعين عاماً، عبر فعالية «أيام الثقافة والتراث» التي نظمتها جمعية صفا صفا للخابور الثقافية، ومديرية الثقافة، وقرع اتحاد الكتاب العرب في الحسكة، فلهم جميعاً غامر شكري وعميق امتناني.

أعلم جيداً أن الكلمة الطيبة تفقد الكثير من معناها ما لم تُقل في وقتها، لكن الوقت لا يزال مناسباً لإنصاف الفنان جميل المطرود من خلال توجيه التحية له ولمن يسرون على دربه، حاملين صليب المسرح على أكتافهم، حاملين بأن يقدموا فناً مسرحياً جاداً وراقياً رغم محدودية الإمكانيات وقسوة الظروف.

قتل الطفل وأخرج أحشائه

وكالات

أمرت النيابة العامة بتفريغ الكاميرات حول مكان العثور على طفل يبلغ من العمر ٦ سنوات مقتولاً بطريقة وحشية في محافظة قنا بصعيد مصر.

وعثر على طفل بريء، مقتولاً بأشنع الطرق وتم استخراج أحشائه من جسده.

وقالت وسائل الإعلام المصرية: إن المتهم تربص بالطفل واصطحبه معه في مكان بعيد وعندما وصل الطفل والمتهم لوجهتهما، دفع الأخير الطفل وطرحه أرضاً، ومن ثم أشهر سلاحاً أبيض في وجه الطفل، وانقض عليه بعدة طعنات متفرقة بالجسد، أسفرت عن سقوطه جثة هامدة، واستمر في طعنه واستخراج أحشائه الداخلية من الجسد، ثم لفه بقماشة بيضاء.

الطريقة الصحية لتناول البطاطا

وكالات

البطاطا من الخضروات الجذرية متعددة الاستخدامات، وتوفر العديد من الفوائد الغذائية التي يمكن أن تساعد جسمك بأكثر من طريقة.

على الرغم من أن البطاطا يمكن أن تقدم قيمة غذائية لوجبتك، يجب أن تكون حريصاً بشأن كيفية تناولها.

وقالت خبيرة التغذية جولي أبوتون: إن الطريقة الأكثر صحة لتناول البطاطا هي ترك قشرها وخبزها على الشواية.

وأوضحت أن ترك القشرة على البطاطا يجلب مغذيات إضافية للطعام، على سبيل المثال، قشرة بطاطا واحدة، نحو ٥٨ غراماً، توفر ٤.٥ غرامات من الألياف (هذا يعني أن نصف الألياف الكلية من البطاطا المتوسطة تأتي من القشرة)، و٣٣٢ ملليغرام من البوتاسيوم. وقالت: «البطاطا هي واحدة من الخضار المفضلة لدي، إنها مليئة بالبوتاسيوم والألياف وفيتامين سي، تحتوي البطاطا المتوسطة الحجم على نحو ١١٠ سعرات حرارية ما يجعلها خياراً صديقاً للنظام الغذائي».

كذلك فإن البطاطا من الأطعمة النشوية التي يجب أن تكون أيضاً جزءاً مهماً من نظامك الغذائي، لأنها مصدر جيد للكربوهيدرات، بصرف النظر عن حقيقة أن البطاطا يمكن أن تسهم في المدخول المطلوب من الفيتامينات والمغذيات الدقيقة.

وأردفت: إن بعض الإضافات إلى البطاطا قد تضيف القليل من القيمة الغذائية والكثير من السعرات الحرارية الإضافية، لذلك من المهم اختيار نوعية الإضافات.

وتقترح: «المفتاح هو التخلي عن الإضافات الغنية بالدهون والسعرات الحرارية مثل الزبدة والقشطة الحامضة. بدلاً من ذلك، ضع فوقها الفاصولياء أو الصلصة أو الفلفل الحار أو الخضار أو القليل من البارميزان المبشور».

أمبر هيرد في فيلم إباحي



وكالات

أعلن أن النجمة الأميركية أمبر هيرد تتجه إلى المشاركة في فيلم إباحي، من أجل الخروج من مأزق إفلاسها، عقب خسارتها المعركة القانونية ضد زوجها السابق وموطنها النجم جوني ديب.

وعرضت إحدى الوكالات على هيرد صفقة بقيمة تسعة ملايين دولار للمشاركة في فيلم إباحي بعنوان High Voltage.

وقالت رئيسة الوكالة: «كنا على اتصال بمجموعة من شركات إنتاج أفلام الكبار المهمة بعرض عقد على السيدة هيرد للعمل في إنتاج ترفيحي للبالغين، وكالتنا تأمل في تقديم حل لبعض مشاكلها المالية في أثناء بحثنا عن وجوه جديدة في فيلم للكبار فقط».

نجاة طائرة ركاب بعد نوم الطيارين

وكالات

نجت طائرة ركاب إثيوبية من كارثة بعدما نام طاقم القيادة لدى عودتها من العاصمة السودانية الخرطوم إلى مطار أديس أبابا.

ونام الطياران على ارتفاع ٣٧ ألف قدم (١١ ألف متر)، وتجاوزت الطائرة مدرج المطار قبل أن يستيقظا للهبوط بأمان في الطائرة. حاولت المراقبة الجوية الاتصال بهم بعد أن تجاوزوا نقطة الهبوط في مطار أديس أبابا الإثيوبي.

وأيقظ إنذار الطيار الآلي طاقم الخطوط الجوية الإثيوبية في النهاية وهبطوا بالطائرة بعدما عاد المدرج، وتراوحت ردود الفعل على النوم أثناء العمل من التعاطف مع جدول عمل الطيارين المزدحم إلى الصدمة لأنهم ناموا أثناء العمل.