الوطن

عينٌ على الوطن...

سورية يومية سياسية مستقلة

الأحد ٣٠ تشرين الأول ٢٠٢٢ | الموافق ٥ ربيع الثاني ١٤٤٤ هـ | العدد ٣٨٤٦ السنة السادسة عشرة **الناشر** | الشركة العربية السورية للنشر والتوزيع

www.alwatan.sy

المعرض السنوي لخريجي المعهد التقاني

الوطن

تحت رعاية وزارة الثقافة، يقيم المعهد العالي التقاني للفنون التطبيقية، المعرض السنوي لخريجي المعهد لعامي ٢٠٢١ و٢٠٢٢، لأقسام النحت والخط العربي والزخرفة والتصوير الضوئي والتلفزيونية، وذلك في الثانية عشرة من ظهر اليوم في قاعة العرش بقلعة دمشق.

ما تأثير الأرق على القلب؟

وكالات

كشف البروفيسور يوري بيلينكوف، اختصاصي أمراض القلب، عضو أكاديمية العلوم الروسية، كيف يؤثر سوء النوم في العديد من أعضاء وأنظمة الجسم وخاصة في القلب والأوعية الدموية.

وأشار إلى ضرورة تقدير النوم حق قدره، لأن أهميته لصحة القلب لا تقل عن النشاط البدني المنتظم والتغذية الصحية. ولأن الأرق، ليس حالة الشخص فقط، بل هو خطوة نحو الإصابة بعدد من الأمراض.

وأضاف: قبل كل شيء- يمكن أن تسبب مشكلات النوم ارتفاع مستوى ضغط الدم، وأمراض القلب التاجية، وعدم انتظام ضربات القلب، وأبرز مظاهر الأرق هي الجلطة الدماغية وطبعاً قصور القلب.

وأشار إلى أن أسباب سوء النوم هي فراش غير مريح أو ظروف النوم، بحيث يجب ألا تكون غرفة النوم ساخنة.

وختم: كما يؤثر في نوعية النوم، التغير المتكرر لمكان النوم والإجهاد والاكتئاب وسوء التغذية. لذلك من أجل النوم الجيد، يجب الذهاب إلى الفراش في الوقت نفسه دائماً حتى في أيام العطل، وبالطبع الشعور بالألم لا يسمح بنوم جيد.

من أمل عرفة لمنى واصف

وكالات

وجهت النجمة أمل عرفة تحية حب واحترام للنجمة القديرة منى واصف، فكتبت: «في هذا الصباح أريد فقط أن أطبع قبلة احترام شديد وتقدير كبير على جبين العظيمة منى واصف، لأنها لم تسمح لإبر الجمال ومبضع الجراح أن يلمسوا وجهها، فبقيت جميلة وساحرة وبقيت منى واصف البهية، متسائلة: « كم منى واصف نحتاج في مسلسلاتنا؟».

من دفتر الوطن

أكلة لحومنا!

حسن م. يوسف

تعلمت خلال خدمتي الطويلة على جبهة الحروف أن النقد يجب أن يكون كالمطر الغدق الذي يروي البشر والأشجار والنباتات، من دون إلحاق الأذية بهم، لا كالمطر الدفاق الذي ينحدر من الشعاب العالية جارفاً الأشجار والتربة والبشر!

وقد أطنب أجدادنا في مدح النقد ورأى بعضهم أن حاجة المجتمع للنقد لا تقل عن حاجته للبناء، ومن أشهر وأجمل ما قاله أجدادنا في هذا الصدد: «رحم الله من أهدى إليّ عيوبي».

إلا أنني لاحظت خلال الفترة الماضية انتشار نوع جديد من (النقد) وخاصة في أوساط أبنائنا في الخارج. صحيح أن معظم أبنائنا النجباء في الخارج يحاولون أن يكونوا سفراء حقيقيين لسورية في البلدان التي التحقوا بها، إلا أن بعض المتعلمين من هؤلاء يسيئون استخدام ما في حوزتهم من معلومات سلبية عن ثقافتهم الأصلية وتاريخ مجتمعاتهم كي يتملقوا القارئ الغربي، من خلال المغالاة في تسفيه ثقافة البلدان التي جاؤوا منها لتبرير مغادرتهم لها، وتأكيد انفصالهم عنها واندماجهم في ثقافة البلد الذي التحقوا به. وهؤلاء يشبهون برأيي راقصة التعري التي تدعي أنها تخلع ثيابها انطلاقاً من إيمانها بـ(حرية الجسد) لا من أجل ما يرش عليها من مال!

خلال الفترة الماضية تابعت عدة نماذج من هؤلاء؛ الأول كاتب وباحث وشاعر يقيم في الدانمرك، وهو يقول بلهجة قاطعة مانعة إن «العرب لم يقدموا شيئاً للحضارة البشرية»! هكذا قشة لفة! فالعقل العربي برأيه عقل إقصائي يطغى عليه التوحش والسلوك الصحراوي القبلي و«ينفي حق الآخرين في الوجود»! وهو (يرى) أن «الثقافة الإقصائية هي السبب الرئيسي خلف النكوص الأخلاقي والعجز الحضاري، والإخفاق الحداثي، والهزائم التي تصيب الأمتين العربية والإسلامية. وهذا برأيه ما أدى إلى أسر الأمة بسجون تاريخها وإصابتها بانسداد فكري واستعصاء علمي وجمود حضاري... بينما الأمم جميعاً كسرت قيدها وانطلقت نحو التقدم والازدهار».

هكذا قال صاحبنا بلغة تعميمية جارفة كاسحة ماسحة أن العربي لا يرى تحقيق ذاته إلا بنفي الآخر وأن العرب لم يقدموا شيئاً في التاريخ، وأن «الأمم جميعاً كسرت قيدها» ما عداهم!

تعلم أيها القارئ العزيز أن هيلاري كلينتون اعترفت أمام الكونغرس بأن أميركا هي من مولت الإرهابيين في أفغانستان، إلا أن هذا الشرقي (المستغرب) يرى أن الفكر الإقصائي العربي هو السبب الوحيد لنشوء حركات التكفير والتيارات الظلامية!

وهو لم يكتف بتبرئة الغرب وحسب بل زعم أن «التكفير في بلادنا منظومة يمارسها الجميع، من علمانيين ويساريين وقوميين وليبراليين... الخ». ثم يختم بقوله: «نحن أمة لا تقبل الاختلاف، لا اختلاف الدين، ولا الهوية، ولا الرأي، ولا المذهب، ولا الطائفة. وثقافتنا هي ثقافة هدم لا ثقافة بناء، ثقافة قتل لا ثقافة حياة، ثقافة تفريق لا ثقافة توحيد، ثقافة طاردة نافية لا ثقافة جاذبة».

كاتب آخر من عاصمة أوروبية أخرى يقول بلغة قاطعة مانعة: «أكبر إنجاز حققه العرب في التاريخ هو تمكنهم من فرملة العقل عن أداء دوره في التعمير وتحويله إلى أداة للتدمير».

صحيح أن حالتنا الراهنة نحن العرب بالغة السوء لكن هذا لا يبرر لبعض (المستغربين) من أبنائنا أن يأكلوا لحمنا ونحن أحياء!

في الختام اسمحوا لي أن أذكركم وأذكرهم بقول المؤرخ الفرنسي جوستاف لوبون:

«لو أن العرب استولوا على فرنسا –(بعد معركة بلاط الشهداء)– لصارت باريس مركزاً للحضارة والعلم منذ ذلك الحين، حيث كان رجل الشارع في إسبانيا يكتب ويقرأ بل يقرض الشعر أحياناً، في الوقت الذي كان فيه ملوك أوروبا لا يعرفون كتابة أسمائهم».

مقتل عريس بعد عقد قرانه

وكالات

بعد خروجه من باب الكنيسة بثوان برفقة عروسه، قُتل الرجل المكسيكي ماركو أنطونيو البالغ من العمر ٣٢ عاماً، عندما كان يسير باتجاه السيارة بعد انتهاء مراسم زواجه في كابوركا بالمكسيك، تاركاً عروسه ملطخة بدمائه.

وأكدت المصادر أن ماركو، الذي يعمل مهندس تكنولوجيا المعلومات، أصيب برصاص سلاح ناري عن طريق الخطأ، من العصابات المتحاربة في المدينة، ما تسبب بوفاته على الفور.

كما أكدت المعلومات أن شقيقة الراحل أصيبت أيضاً برصاصة في ظهرها.

وأشارت التحقيقات الأولية إلى أن الهجوم على ماركو كان موجهاً نحو شخص آخر، كان يتزوج في الوقت ذاته بمدينة مجاورة.

تايلور سويفت تصحح خطأها

وكالات

حرصت النجمة تايلور سويفت على تصحيح خطئها بعد أن انتقدها الجمهور لإهانتها أصحاب الوزن الزائد في أحد مشاهد أغنيتها المصورة الجديدة Anti-Hero.

وفي التفاصيل أطلقت سويفت ألبومها العاشر Midnights بصحبة الأغنية المنفردة Anti-Hero، وتعرضت لموجة انتقادات حادة بسبب ظهورها في أحد مشاهد كليب أغنيتها وهي تقف فوق ميزان ليقرأ وزنها كلمة «سمينة» الأمر الذي اعتبره الجمهور إهانة.

بعدها، حذفت تايلور المشهد من جميع منصات الأغاني، ليقتصر المشهد على وقوفها فوق الميزان والنظر إليه بإحباط.

دقيقتان فقط تكفيان لدرء الموت المبكر

وكالات

وجدت دراسة أن دقيقتين فقط من التمارين القوية كل يوم قد تكون كافية لتقليل خطر وفاتك في سن مبكرة.

وقال الخبراء إنك لست مضطراً إلى القيام بأي شيء مكثف، ويزعمون أن مجرد صعود الدرج أو الركض حول الحديقة أو القفز يكفي.

وحلل علماء جامعة سيدني بيانات أكثر من ٧٠ ألف بريطاني، وتتبعوا مستويات تمارينهم الرياضية لمدة أسبوع وصحتهم اللاحقة على مدى السنوات السبع المقبلة.

وأظهرت النتائج أن الأشخاص الذين مارسوا نشاطاً قوياً لمدة ١٥ دقيقة فقط أسبوعياً – أو دقيقتين و٩ ثوان في اليوم – كانوا أقل عرضة للوفاة بنسبة ١٨ بالمئة خلال فترة الدراسة.

وقال المعد الرئيسي الدكتور ماثيو أحمدي: «تشير النتائج إلى أن تراكم النشاط الحيوي في فترات قصيرة على مدار الأسبوع يمكن أن يساعدنا على العيش فترة أطول. وبالنظر إلى أن ضيق الوقت هو العائق الأكثر شيوعاً أمام النشاط البدني المنتظم، فإن تراكم كميات صغيرة بشكل متقطع خلال اليوم قد يكون خياراً جذاباً بشكل خاص للأشخاص المشغولين».

وتظهر النتائج أن الأشخاص الذين لم يمارسوا أي نشاط قوي معرضون لخطر الموت بنسبة ٤ بالمئة في السنوات الخمس المقبلة.

وثبتت الفوائد الصحية لممارسة التمارين الرياضية بانتظام منذ عقود. فالحفاظ على اللياقة يمكن أن يمنع السمنة وآثارها الصحية الجانبية، مثل مرض السكري من النوع الثاني والسرطان.

عاد إلى منزله بعد ٤ أيام من جنازته

وكالات

عاد رجل إلى منزله بعد مرور ٤ أيام على إقامة جنازته، ما سبب صدمة كبيرة لزوجته.

وفي التفاصيل، كانت فيكتوريا قد تلقت اتصالاً من المستشفى يخبرها بوفاة زوجها البالغ من العمر ٦٥ عاماً، بسبب تداعيات إصابته بفيروس كورونا، وتوجهت مباشرة إلى المستشفى لاستلام الجثة من المشرحة، وبالفعل فقد أكدت أن الجثة تعود إلى زوجها، واستخرجت عقب ذلك تصريحاً بالدفن.

وكانت الصدمة في ظهور الزوج بعد أربعة أيام، بعدما عُثر عليه في أحد الحقول، حيث كان في نزهة وسقط أرضاً، وظل أياماً غير قادر على النهوض، ومن دون طعام.