



## من دفتر الوطن

### الأستاذ.. معلم العالم

عبد الفتاح العوض

اعتاد الناس أن يتحدثوا عن أشخاص أثروا في حياتهم.. في أغلب الأحيان يأتي بعد الوالدين شخصيات عامة أو معلمون تتلمذوا في مدارسهم أو تعلموا منهم أصول المهنة.. وفي السياق ذاته هناك شخصيات استطاعت أن تتعلم أجبالاً في مهن فكرية أو عملية وفي قطاعات شتى ودوماً ما يذكر هؤلاء الأشخاص بالخير. المسألة ليست مجرد وفاء لأشخاص لهم فضل علينا بل هي نمط تفكير يعترف بالعلم والحاجة للتعليم، وبالمقابل هناك قلة لا يجدون فضلاً لأحد عليهم بالعلم ولا بغيره.

كل منا يستطيع الآن أن يذكر أشخاصاً أثروا فيهم ولهم فضل عليهم.. لكن هذا الأمر بدأ يتناقص وأظن أنه أخذ بالتناقص تدريجياً إلى أن ينتهي، والسبب أن الأستاذ الجديد وصاحب الفضل على الجميع هو الإنترنت.

الموضوع هنا متشعب، فلا شك أن مستوى اعتمادنا على الإنترنت أصبح كبيراً ويكاد يشمل معظم نواحي حياتنا، ففي بداياته كان استزادة وإثراء لمعلومات في جوانب مختلفة، الآن يكاد يختصر كل شيء نتعلمه، بل الأخطر من ذلك كل شيء نعلمه من باب الخبر والحدث.

معلم العالم الآن هو الإنترنت بكل برامجه وتطبيقاته واستخداماته، ومن أبرز تأثيراته أنه أصبح الجزء الأكبر من الحياة والعمل.

كثير منا أصبح أكثر كسلاً في حفظ المعلومات لأنها متوافرة بين يديه فلا داعي لتعب رأسه، وفي هذا تأثير كبير على السلوك البشري الذي يصبح شيئاً فشيئاً أكثر ميلاً للاعتماد على الأجهزة المتصلة بالإنترنت، وهناك دراسات وأبحاث تقدم إلى الجامعات معظم معلوماتها من الإنترنت، بل هناك كتب من تأليف الذكاء الاصطناعي، حيث ألف الذكاء كتاباً عن الدولة باللغة العربية، وهناك تعاون بين الذكاء والبشر في تأليف رواية يابانية تشارك الآن في المسابقات الأدبية.

الشيء الذي افتقدناه من التعلم الشخصي هي الروح التي يقدمها المعلم، لكن في الوقت نفسه الأستاذ الجديد لديه عقل بارد يعطيك المعلومة بلا تأثيرات صاحبة في العقل والعاطفة.

وفي هذا الوقت أصبح من السهل تعلم عدة مهارات في قطاعات مختلفة فقط بمجرد أنك تمتلك الرغبة والوقت في التعلم، ولا شك أنه أقل تكلفة من تعلم الحرف بالطريقة التقليدية.

أستاذ العالم سيقدم لك ما تراه مناسباً، وسيمنح البعض الفرصة لإعداد أبحاث ودراسات جمع ولصق، وسيكون مثيراً جداً لو وجدت أشخاصاً في المستقبل لا يحفظون قصيدة شعر إلا من خلال شرائح إلكترونية تكون بمنزلة خزائن معلومات.

الجيل القادم ستسأله من له فضل عليك؟ سيقول غوغول أو جي بي تي.. وإن سألته من أستاذك الذي تتلمذت على يديه؟ سيقول لك الإنترنت، وإن سألته ما المدرسة التي تعلمت فيها أو الجامعة التي تخرجت فيها؟ سيقول لك سامسونج أو آيفون.

#### أقوال:

- كم يلزمنا من الذكاء لنخفي جرحنا باللغة.
- لا يمكن لمعدوم الذكاء أن يراه.
- المعلم لا يخلق المهوبة إنما يصقلها.

## «رحلة يوسف» لجود سعيد يحصد ثاني جوائز في إيطاليا



#### الوطن

حصد الفيلم الروائي السوري الطويل «رحلة يوسف» للمخرج جود سعيد الجائزة الذهبية عن فئة أفضل فيلم بمهرجان «سالينتو» الدولي لسينما المؤلف في دورته العشرين في إيطاليا، ليحصد ثاني جوائز في إيطاليا بعد الجائزة الذهبية في مهرجان «تارانتو» السينمائي الدولي بنسخته العشرين. الفيلم كان قد افتتح مشاركته في مهرجان القاهرة وحاز جائزة السيناريو في مهرجان كانابلانكا للفيلم العربي، وشارك أيضاً في مهرجان روتردام للفيلم العربي، وسيكون حاضراً الشهر القادم في مهرجان بروكسل للفيلم العربي.

وبرشلونة، والفاميك في فرنسا.

الفيلم من بطولة النجم الكبير أيمن زيدان وإنتاج المؤسسة العامة للسينما وسيناريو جود سعيد ووسام كنعان، وقام بالأدوار الرئيسية: ربا الحلبي، سامر عمران، سيرينا محمد، وائل زيدان، وائل أبو شعر، جواد السعيد، أحمد الدرويش، حيان بدور.

ويرصد الفيلم رحلة جد يحمل حفيده بحثاً عن أمل مفقود بحياة أفضل، حيث يتمحور العمل حول أسرة يوسف التي ما زالت تعيش في سورية رغم كل الخراب، لكنها في لحظة ما ستضطر مجبرة للهروب من البلاد واللجوء إلى أحد المخيمات القريبة من لبنان، في انتظار فرصة أفضل للفوز بالحياة والحب.

## حديقة تقدم حيواناتها مثلجات وكالات

حصلت الحيوانات في حديقة حيوان بريودي جانبرو على حلوى مثلجة لتبرد أجسادها خلال موجة حر نادرة في الشتاء.

وقدمت مكعبات الثلج بطعم الفواكه للقرود وغيرها من نزل حديقة بيوباركي في ريو. نظرياً، مازال فصل الشتاء مستمراً في البرازيل، وسيبدأ الربيع خلال بضعة أيام، لكن موجة حر ضربت البلاد منذ بداية الأسبوع.

وسجلت درجات حرارة قياسية جعلت البشر والحيوانات يرحبون بأي فرصة لتبريد أجسامهم. وفي السياق، قال تادو كابرال، وهو حارس في الحديقة: «عادة ما يكون الشتاء ملاذاً لهم من الحر، لكن الطقس كان حاراً للغاية مؤخراً، لقد تخلصوا حتى من فراء الشتاء».

## أخطاء شائعة بعد تناول الطعام

#### وكالات

يقع الكثيرون في أخطاء يمكن تجنبها بعد تناول الطعام، من أجل اكتساب صحة جيدة ودعم عملية الهضم بنجاح، والتخلص من الوزن الزائد.

في البداية، يحذر الأطباء من الإسراف في شرب الماء، فعلى الرغم من فوائد شرب الماء على مدار اليوم، لكن ثمة مشكلة في تناول الماء بكثرة بعد تناول الطعام مباشرة، فذلك يخفف من تركيز أحماض المعدة المسؤولة عن هضم الطعام، ما يبطئ عملية الهضم ويتركز الحمض ويحدث العديد من المشاكل الصحية.

لذلك يُنصح بتناول جرعات معتدلة من الماء أثناء تناول الطعام حيث لا تؤثر في تركيز أحماض المعدة، مع الاهتمام بتربيط الجسم من خلال شرب الماء بعد تناول الطعام بما لا يقل عن ٣٠ دقيقة.

ويرى الخبراء أن الاستلقاء مباشرة بعد تناول الطعام يسبب العديد من المشاكل الصحية، مثل حرقة المعدة، والشعور بالانتعاج، والتضرر من الارتجاع الحمضي. لذلك يُنصح بالجلوس في وضعية مستقيمة بعد تناول الطعام، حيث تعمل الجاذبية على انتقال الطعام بسلاسة إلى المعدة، ما يساعد على تدفق الدم لإتمام عملية الهضم بشكل سليم.

ومن الأخطاء الشائعة أيضاً، ممارسة النشاط البدني العنيف بعد تناول الطعام مباشرة، لأن ذلك يستدعي تدفق الدم في العضلات، في الوقت الذي تحتاج فيه المعدة إلى الدم من أجل هضم الطعام، ويؤثر ذلك في انتظام عملية الهضم وارتباك المعدة، وحرمان الجسم من الكثير من فوائد الطعام.

لذا، يوصي خبراء التغذية بعدم ممارسة أي تمارين رياضية إلا بعد مضي ساعة على تناول الطعام.

ويحذر الأطباء أيضاً من تناول المشروبات الغنية بالكافيين مثل الشاي والقهوة بعد تناول الطعام مباشرة، لأن ذلك يعوق الامتصاص الكامل للمعادن مثل الحديد والكالسيوم.

## ياسمين صبري: كارديشان «نموذج سيئ»



#### وكالات

كشفت الفنانة المصرية ياسمين صبري عن رأيها في نجمة برامج الواقع الأميركية كيم كارديشان، مؤكدة أنها نموذج سيئ، على الرغم من أنها تستطيع أن تحول التراب أو أي شيء آخر إلى ذهب.

وقالت: «هي بتشتغل وبيزنس وومان»، وهل هنفضل نسأل هي بتشتغل إيه؟ وهي داخلة في ثروة تصل لـ ٢ مليار دولار! وهي ست تحطقطظ ومميزات الجمال في العالم على اللي بتعمله، هي الميزان، لو عملت كده دي الموضة، عملت كده ده الجمال».

وأضافت: «هي مش نموذج لي، أنا شايفها ست عرفت تستخدم مشاكلها صح...»

كارديشان يتمسك أي حاجة تخليها دهب، لكن ده نموذج سيئ، ومش عايزين نحطه للناس كإنجاز، ده مش إنجاز..»

## الفضية لفيلم «فوتوغراف» في مهرجان الغردقة

#### الوطن

حصد الفيلم السوري الروائي القصير «فوتوغراف» للمخرج السينمائي المهندس كلثوم وإنتاج المؤسسة العامة للسينما الجائزة الذهبية بمهرجان الغردقة لسينما الشباب في دورته الأولى في مصر.

وتدور أحداث الفيلم حول تأثيرات الحرب السورية وما بعد الحرب على الطفل السوري والعمالة التي تفرض عليهم للوقوف إلى جانب عائلاتهم لتقديم الدعم المالي لهم مقابل الاستغناء عن حقوقهم التعليمية، ويتحدث عن الأثر الذي تعرضوا له فيما بعد الحرب إضافة إلى أنه يطرح منعكسات الأزمة وصراع الإنسان على البقاء.

الفيلم سيناريو بثينة نعيسة وبطولة سليمان الأحمد وغالب شندوبية وجمال العلي وصفوح ميماس وعتاب أبو سعدة.