

عرض للتراث الثقافي السوري في الصين

الوطن

ضمن البرنامج الثقافي في إطار مبادرة «الحزام والطريق» وخلال الدورة التدريبية السورية التي تنظمها الأكاديمية المركزية لإدارة كوارث الثقافة والسياحة في الصين، قدمت كوادر المديرية العامة للآثار والمتاحف عرضاً للتراث الثقافي السوري «الواقع والتحديات» متضمناً طرق حماية التراث الثقافي قبل فترة الحرب والأضرار والخطط والبرامج خلال فترة بعد التعافي، وذلك خلال ندوة التبادل والتعاون بين أكاديمية دونهوانغ والدورة التدريبية السورية حول تعزيز حماية الآثار الثقافية في إطار مبادرة «طريق الحرير».

وأكد رئيس أكاديمية دونهوانغ دونهوانغ الترحيب والاستعداد للتعاون في مجال تدريب وتأهيل الكوادر لتوثيق وترميم التراث السوري وتبادل الخبرات والرغبة في الاطلاع على التراث السوري من خلال تبادل الزيارات وإقامة المعارض التراثية.

الجدير بالذكر أن مركز البحث في أكاديمية دونهوانغ يعد الأكبر والأكثر تقدماً في الصين على صعيد التكنولوجيا في الصين.

شاعرة كندية ترفض دعوة أميركية احتجاجاً على جرائم الصهاينة

وكالات

قالت الشاعرة الكندية البارزة، روبي كور إنها رفضت دعوة لحضور «حفل ديواني» (عيد الأنوار الديني للشيخ والهندوس) في مقر إقامة كامالا هاريس نائبة الرئيس الأميركي بسبب دعم إدارة الرئيس الأميركي جو بايدن للحرب الصهيونية على غزة.

واعترفت أن سلوك «إسرائيل» يرقى إلى وصف «إبادة جماعية»، ونددت بإدارة بايدن لرفضها الدعوات لوقف فوري لإطلاق النار.

وكتبت: «أرفض أي دعوة من مؤسسة تدعم العقاب الجماعي للسكان المدنيين المحاصرين ونصفهم من الأطفال».

وأضافت كور في بيان: «أنا مندهشة من أن هذه الإدارة تجد الاحتفال بعيد «ديواني» في الوقت نفسه الذي يمثل دعمهم للفظائع الحالية ضد الفلسطينيين العكس تماماً مما تعنيه هذه المناسبة».

واستنكرت موقف الإدارة الأميركية من الحرب الصهيونية على غزة، وقالت: «اليوم، لا تقوم الحكومة الأميركية بتمويل قصف غزة فحسب، بل تستمر في تبرير هذه الإبادة الجماعية ضد الفلسطينيين بغض النظر عن واقع مخيمات اللاجئين والمرافق الصحية ودور العبادة التي تم تدميرها».

واختتمت: «رأينا «إسرائيل» تستخدم قنابل الفوسفور الأبيض، والذي تقول منظمة العفو الدولية إنه يجب التحقيق في استخدامه كجريمة حرب، كما شاهدنا لقطات للمستوطنين «الإسرائيليين» وهم يطردون ويحتلون منازل الفلسطينيين في الضفة الغربية».

هبة نور: القهر واحد والدم واحد



الوطن

نشرت النجمة هبة نور فيديوها لأطفال غزة الذين يعانون أسوأ أنواع الجرائم والانتهاكات وعلقت: «يارب تحمي أهاليها وأطفالنا وأوطاننا، أهاليها في غزة التي عم تعرضوا للذم والظلم وأبشع المجازر، الله يعطيكم الصبر والقوة ويرحم جميع الشهداء، يا ريت لو كان بيطلع بإيدنا نوقف هالظلم ونفرض العدل، العدل في الكرامة، العدل في الإنسانية، العدل في الحياة، بس للأسف نحن بزمن ما في عدل، إن شاء الله بتبقوا بخير جميعاً أنتم وعائلاتكم وأطفالكم».

وأضافت: «فلسطين وسورية ولبنان وكثير بلدان تعرضوا للظلم، القهر واحد والدم واحد».

شؤون غير مهمة!!

عبد الفتاح العوض



من دفتر الوطن

ذلك أصبح الناس أكثر إدراكاً لترابط الشؤون الخاصة مع العامة. وفي هذا فإن الرأسمالية قامت على فكرة أن تحسن حال الفرد سيؤدي حتماً إلى تحسن حال المجتمع.. على حين رأت الماركسية أن تحسن الحال يؤدي إلى تحسن الخاص، لكن في كلتا الحالتين يدرك المفكرون أن الترابط قائم بشدة بين حالة الأفراد وحالة المجتمع.

والآن فمة عويلة للشأن العام.. فإن حرب أوكرانيا أدت فيما أدت إليها ارتفاع وجبة الطعام في منزل.. والاختلال الحراري الذي تسببت فيه دول عظمى أدى إلى تغير فصول السنة في قريتك.

قصة مثيرة للحيرة وهي أن وسائل التواصل الاجتماعي أتاحت لكل من هب ودب أن يتحدث بالشأن العام، فيما اتفأ أصحاب الاهتمام بالشأن العام ذوو الخبرة بسبب عدم رغبتهم في المشاركة بالسوق الرخيص ما أدى بشكل أو بآخر إلى «تسخيف» أي فكرة تهتم بالشأن العام وهذا يحتاج إلى تفصيل كثير.. لكن أسوأ ما في الموضوع أن أصحاب الشأن العام والمسؤولين وضعوا جل اهتمامهم بشؤونهم الخاصة، حيث كان اهتمامهم العام مجرد غطاء لتحقيق مصالحهم الشخصية.

هل يوجد حل؟ بالتأكيد من المفيد تنشيط الحوارات في الشؤون العامة من خلال ندوات سياسية وفكرية وبمشاركة عامة وفتح أبواب الحوار حول الكثير من القضايا وخاصة تلك التي تحتاج إلى فهم مجتمعي عام.

أقول:

– لكي يحققوا الهيمنة والسلطة السياسية؛ جعلوا دورهم مصالحهم الخاصة كأنها المصلحة العامة.

– لن أضحي بالحقيقة من أجل المصلحة.

لا للتعرض للشاشات في هذا العمر

وكالات

في توصياتها الجديدة حول تأثير استخدام الهواتف المحمولة والأجهزة اللوحية وشاشات التلفاز على نمو الأطفال، وجه اتحاد أطباء الأطفال السويدي توجيهات جديدة بضرورة عدم السماح إطلاقاً للأطفال دون العامين باستخدام هذه الأجهزة الذكية.

كما أخطرت الأباء أن ساعة واحدة يومياً كافية للأطفال الذين تتراوح أعمارهم بين عامين وخمسة أعوام أمام كل أنواع الشاشات.

ويقول الخبراء حسب صحيفة «ديلي ميل» البريطانية، إن توجيه الأطفال بشأن الاستخدام المعقول لوقت الشاشة أمر بالغ الأهمية مثل تعليمهم عادات الأكل الجيدة أو السلامة المرورية.

ويأتي ذلك في أعقاب خطوة مماثلة من قبل المسؤولين الدنماركيين الذين أصدروا قواعدهم المتعلقة بالعمر التي تسمح فقط للأطفال دون سن الثانية في «حالات خاصة جداً» مثل أولئك الذين يعانون صعوبات في التعلم، باستخدام الأجهزة.

وفي التقرير الجديد للجمعية، كتب الأطباء: «على الرغم من أن الشاشات الرقمية يمكن أن تقدم معلومات مفيدة، وتوفر الترفيه وتوفر فرصاً للتواصل مع الآخرين، إلا أن أدمغة الأطفال الصغار لم تتضج بعد بما يكفي لاستيعاب الفوائد».

وقالوا: إن الأطفال الذين يستخدمون الهواتف الذكية والأجهزة اللوحية وشاشات الكمبيوتر بانتظام، يكونون أكثر عصبية، ويكون تركيزهم أسوأ، ويتذكرون المعلومات لمدة نصف المدة فقط مقارنة بالأطفال الذين لا يفعلون ذلك.

وتشير الدراسات أيضاً إلى أن الأطفال الذين يقضون وقتاً أطول أمام الشاشات هم أكثر عرضة للإصابة بمشاكل سلوكية أو اكتئاب الطفولة.

وأصدرت منظمة الصحة العالمية توجيهات مماثلة في عام ٢٠١٩، تنصح فيها الأطفال دون سن الثالثة بعدم مشاهدة التلفزيون أو الجلوس لممارسة الألعاب على الأجهزة اللوحية.

سيليينا غوميز تتبرع لأطفال غزة

وكالات



أعلنت شركة مستحضرات التجميل الخاصة بالنجمة الأميركية سيليينا غوميز تبرعها لمصلحة جهود إغاثة الفلسطينيين، في ظل استمرار العدوان على غزة.

ونشرت الشركة بياناً كتب فيه: «نشعر بالأسى الشديد بسبب الصور والتقارير القادمة من الشرق الأوسط، لقد قُتل آلاف المدنيين الفلسطينيين الأبرياء في الغارات الجوية «الإسرائيلية»، وشرد ملايين المدنيين وتركوا من دون إمكانية الحصول على الغذاء أو الماء أو الدواء أو الاحتياجات الأساسية الضرورية للبقاء، وعدد كبير من هؤلاء الضحايا هم من الأطفال، يجب حماية المدنيين الفلسطينيين».

وأضاف البيان: «ستقدم الشركة التبرعات إلى جمعيتي الصليب الأحمر والهلال الأحمر الدوليتين وجمعية ميغان دافيد أدوم وجمعية الهلال الأحمر الفلسطيني التي تقدم الرعاية العاجلة على الأرض، وستتبرع أيضاً لليونسيف للمساعدة في توفير الإغاثة والموارد الطبية العاجلة لأطفال غزة».

امتنعوا عن تناول الكحول

وكالات

يؤثر الامتناع عن تناول الكحول مدة ٣٠ يوماً على الأقل إيجابياً في جميع أعضاء الجسم.

وأظهرت دراسة أن التخلي عن تناول المشروبات الكحولية يؤدي إلى تحسين جودة النوم، ما يجعل الشخص يستيقظ بسهولة صباحاً، والشعور بتحسين حالته الصحية خلال النهار.

وأضافة إلى ذلك، يؤدي التخلي عن تناول المشروبات الكحولية إلى انخفاض العبء الملقى على الكبد، ما يجعله يعمل بصورة طبيعية. كما تتحسن عملية الهضم وقد يصبح بالإمكان تخفيض الوزن. ويؤدي أيضاً إلى تحسين عمل الدماغ واستعادة الصحة النفسية وتحسين المزاج.

وعموماً التخلي عن تناول المشروبات الكحولية يؤدي إلى تقليل الكثير من المشكلات الصحية والاجتماعية.

خضراوات تقوي المناعة

وكالات

يمكن تعزيز منظومة المناعة في موسم نزلات البرد بتناول الخضراوات الورقية وفقاً للدكتور أندريه بوبروفسكي خبير التغذية الروسي.

وأشار إلى أن النباتات تخزن العناصر الغذائية عشية فصل الشتاء، لذلك فإن الخضراوات المزروعة في الخريف تكون لها قيمة غذائية خاصة للجسم.

ووفقاً له فإن إضافة الخضراوات إلى النظام الغذائي يساعد على تعزيز منظومة المناعة، وهذا أمر مهم وحيوي في موسم انتشار أمراض الجهاز التنفسي.

وقال: «الخضراوات الورقية غنية بفيتامين «سي» ومضادات الأكسدة التي تساعد على تعزيز منظومة المناعة وحماية الجسم من العدوى المرضية، ويجب تناول الخضراوات الطازجة المغلظة حديثاً».