الوطن

عينٌ على الوطن...

سورية يومية سياسية مستقلة

الأربعاء ١ أيار ٢٠٢٤ | الموافق ٢٢ شوال ١٤٤٥ هـ | العدد ٤٢٢٤ السنة الثامنة عشرة | الناشر | الشركة العربية السورية للنشر والتوزيع

www.alwatan.sy

روتين يومي يضيف ٥ سنوات على عمرك

وكالات

أشارت نتائج دراسة حديثة إلى أن نمط الحياة الصحي يمكن أن يعوض آثار الجينات التي تقصر الحياة بنسبة ٦٢ بالمئة، ويضيف ما يصل إلى خمس سنوات إلى حياتنا.

وخلص الباحثون إلى أن هذه الدراسة توضح الدور المحوري لنمط الحياة الصحي في التخفيف من تأثير العوامل الوراثية في تقليل العمر.

كذلك لفتت إلى أن سياسات الصحة العامة لتحسين أنماط الحياة الصحية ستكون بمنزلة مكملات قوية للرعاية الصحية التقليدية، وتخفيف تأثير العوامل الوراثية في عمر الإنسان.

في الوقت ذاته وجد باحثون من كلية الطب بجامعة تشجيانغ في الصين وجامعة إدنبرة أن الأشخاص الذين يتبعون أنماط حياة غير صحية لديهم فرصة متزايدة للوفاة المبكرة بنسبة ٧٨ بالمئة، بغض النظر عن المخاطر الوراثية لديهم.

وأضافت الدراسة إن اتباع نمط حياة غير صحي وجينات عمر أقصر يزيد من خطر الوفاة المبكرة بأكثر من الضعف مقارنة بالأشخاص الذين لديهم جينات أكثر حظاً وأنماط حياة صحية.

مع ذلك كشفت أن الخطر الوراثي المتمثل في قصر العمر أو الوفاة المبكرة قد يقابله نمط حياة مناسب بنحو ٦٢ بالمئة.

وحسب الدراسة فإن المزيج الأمثل لحياة أطول يتمثل في عدم التدخين مطلقاً، وممارسة النشاط البدني بانتظام، وأخذ قسط كاف من النوم، إضافة إلى اتباع نظام غذائي صحي.

«يوتيوبر» يهوي من ارتفاع شاهق

وكالات

نجا «يوتيوبر» أميركي شهير من الموت بأعجوبة بعد سقوط طائرته الشراعية في صحراء تكساس أثناء طيرانها بسرعة ٩٢ كيلومتراً في الساعة، على حين وثقت كاميراته الخاصة سقوطه المرعب من ارتفاع شاهق.

ووثق مقطع فيديو لكاميرا معلقة على رأسه لحظة سقوط الطيار المظلي أنتوني فيلا البالغ ٣٣ عاماً، عندما كان يختبر الطراز الحديث من الطائرة الشراعية شمال غرب أوستن حيث هوت الطائرة فجأة من على ارتفاع نحو ٣٠ متراً في الهواء.

كما شارك فيلا لحظات طيرانه عبر قناته على «يوتيوب»، ووثق الحادث من ٣ زوايا مختلفة عندما سقط على الأرض وبدأ يصرخ ويبكي من الألم لمدة استمرت نصف ساعة.

وتعرض «اليوتيوبر» لعدة إصابات خطيرة مثل كسور في الرقبة والظهر والحوض وكسر في الذراع اليمنى، وجميعها تتطلب عمليات جراحية.

هذا رأي ديما بياعة بإنتاج جزء ثالث من «الفصول الأربعة»

الوطن

بعد التصريحات الأخيرة للكاتبة ريم حنا بتحضيرها لكتابة جزء ثالث من مسلسل «الفصول الأربعة»، قالت إحدى بطلات العمل النجمة ديما بياعة عبر «تيك توك»: «ما بحس إنو يزبط نعمل جزء ثالث، وفي عنا نجوم غابوا عنا، إن كان خالد تاجا ونبيلة النابلسي وهالة شوكت وأنطوانيت نجيب، أو عماد العمل اللي كان سبباً كبيراً في نجاحه الأستاذ حاتم علي».

وأكدت أن هناك سبباً آخر وهو وجود بعض الفنانين خارج سورية، وختمت: «كيف نطبخ طبخة ونص الأكلة غير موجودة».

من دفتر الوطن

انتحار الشعارات!!

عبد الفتاح عوض

بدءاً أريد أن أنوه إلى أن انتقاد تخلي الغرب عن حريات التعبير وإبداء الرأي والصحافة لا يعني أن أوضاع هذه الحريات في الدول غير الغربية على أفضل حال.

لكن الفارق أن الغرب قدم وما زال يقدم نفسه كمحاضر ومعلم وأستاذ الحريات في العالم.

الذي حدث خلال السنوات العشر الأخيرة بدأنا نلحظ بشكل متتابع انتحار هذه الشعارات في أوقات الأزمات وأن الغرب يفعل غير ما يقول، وأن الأستاذ لا يمارس ما يقدمه كمحاضرات للآخرين.

الأمثلة كثيرة لكن السؤال هل ما يحدث في الغرب الآن هو شيء جديد وأن ظهور الغرب بهذا الشكل حدث في هذه السنوات الأخيرة... أم إنه قديم ومتأصل في الفكر الغربي لكنه الآن بدأ يظهر على السطح.. بمعنى آخر خرجت الفضيحة للعلن وما كان مستوراً أصبح معلوماً ومكشوفاً؟!

ستجد الكثير ممن يعتقد أن المسألة قديمة فكيف يمكن أن نتحدث عن دول استعمارية تاريخها مليء بهذه الانتهاكات لشعوب أخرى لكنها تتعامل مع شعوبها بمنطق آخر وبحسابات أخرى.

والآن جاء دور شعوبها لترى حقيقة ما تم إخفاؤه. وأن وسائل التواصل الاجتماعي وانتهاء مفعول هيمنة وسائل الإعلام التقليدية التي تم تمويلها عبر قنوات المصالح وليس مبادئ الحريات جعل الأمر يطفو على السطح ويظهر ما كان مستوراً.

فيما يمكن أن نقول إن ما يجري الآن هو عملية انحدار الغرب وفي مراحل الانحدار يتم التخلي عن الشعارات والتخفيف منها.

ووصول الأمر إلى التعدي على حرم الجامعات واعتقال الطلاب إنما يدل على أن هذا الانحدار شديد ويتسارع مع الوقت وأن مستقبل العالم أخذ بالتشكل أسرع مما اعتاد عليه التاريخ من حركة بطيئة في التغيرات الكبرى وفي انهيار إمبراطوريات وصعود أخرى.

هنا أريد أن أتوقف عند مسألة لها علاقة باستخدام الشعارات في أوقات الحاجة لها والتخلي عنها في أوقات أخرى ولعل المثال الأوضح الذي يخصنا أن حرق القرآن والإساءة إلى الرسول الكريم يقع تحت شعار حرية إبداء الرأي والتعبير وحرية الإعلام لكن انتقاد دول محتلة يعتبر في هذه الحالة معاداة للسامية ودعماً للإرهاب!!

والأصوات التي بدأنا نسمعها أقوى في الغرب ومن شخصيات متنوعة الانتماءات والأفكار هي تعبير عن إدراك أكبر من الشعوب للعبة الشعارات التي ترفع هنا وتخفض هناك في مزاج سياسي متعكر ومرتبك.

من المهم جداً استثمار هذه اللحظات التاريخية لإضاءة أكبر عن حجم المظالم التي ارتكبها الغرب تحت شعارات براقة وفي سورية ما زلنا نعاني من استخدام هذه الشعارات لتغطية أهداف دنيئة جداً.

أقوال:

– هناك إغراء في السياسة للبحث عن شعارات مبسطة ولعب اللعبة بطريقة تبدو وكأنك سياسي ذكي.

– عصرنا هو عصر البدائل: بدلاً من اللغة، لدينا المصطلحات: بدلاً من المبادئ لدينا الشعارات: وبدلاً من الأفكار العميقة، لدينا الأفكار الفارغة لكنها ساطعة.

صورة مريبة في كتاب مدرسي

وكالات

أثارت صورة متداولة من كتاب الرياضيات للصف الرابع الجدل في سلطنة عُمان.

ووردت في الصفحة ٤٥ صورة لعدد من القمصان، أحدها يحمل ألواناً تشبه ألوان علم المثليين، وهي ألوان قوس قزح، وجاء في التعليق عليها: «لدى سالم ستة قمصان، ما الكسر الذي تمثله القمصان البيضاء بالكامل؟».

وطالب نشطاء بتغيير لون القميص في الطبعات القادمة، حتى لا تصبح ألوان علم المثليين مألوفة لدى الأطفال، ودعا آخرون لمحاسبة المسؤولين عن الموضوع، في حين اعتبر البعض أن القصة غير مقصودة وليست بالخطأ الفادح.

يذكر أن عُمان تجرّم المثلية الجنسية ويعاقب عليها القانون، كما يرفض المجتمع المحافظ هذه الظاهرة.

دينا فؤاد: أنا خارجة من بيئة متحفظة

وكالات

أكدت الفنانة المصرية دينا فؤاد أنها عندما تختار أي دور فإنها تضع في اعتبارها أنها ليست تحت إمرة أي مخرج، وأنها تلتزم في أدوارها بمعيار أساسي هو البعد عن الفجاجة، وتقديم ما يفيد العمل درامياً.

وقالت: «بعيداً عن الفجاجة لا يوجد عندي تحفظات، وهناك فرق بين عمل شخصية بشكل يفيد الدراما أو شكل يثير الغرائز».

ورداً على سؤال ما رأيها في تصريح بعض النجمات بأنهن تحت أمر المخرج أجابت: «أنا لست تحت أمر المخرج، أنا سيدة مصرية لديّ ابنة، وأراعي عادات وتقاليد الأسرة المصرية، وأعيش في مجتمع مصري شرقي».

وتابعت: «أنا خارجة من بيئة متحفظة، ولن أستطيع أن أعمل أكثر مما يخدم الدراما من دون فجاجة».

وباء قصر النظر قد يجتاح العالم

| وكالات

حذر خبراء في العيون من أن نصف العالم سيحتاج إلى النظارات الطبية بحلول عام ٢٠٥٠، ما سيؤدي إلى انتشار وباء النظر على مستوى العالم.

وأظهرت دراسة حديثة أن معدل قصر النظر (حيث تبدو الأشياء القريبة واضحة، على حين تبدو الأشياء البعيدة ضبابية) زاد بنسبة ٢٥ بالمئة تقريباً في العديد من البلدان، بما في ذلك الولايات المتحدة.

وقال الدكتور أندرو هربرت، عالم النفس الذي يركز على الإدراك البصري في معهد روتشستر للتكنولوجيا: إن هذا الوضع الحساس قد يجعل زهاء ٤ مليارات شخص بحاجة إلى عدسات تصحيحية.

وأوضح أن ضعف البصر قد يكون بسبب قضاء المزيد من الوقت في تصفح الأجهزة الإلكترونية والكتب، وقضاء وقت أقل في الطبيعة.

وأضاف: «كلما زاد الوقت الذي نقضيه في التركيز على شيء ما على مسافة ذراع من وجوهنا، زادت احتمالات الإصابة بقصر النظر، ومن المرجح أن يكون للزيادة في حالات قصر النظر أسوأ آثارها بعد ٤٠ أو ٥٠ سنة من الآن، لأن الأمر يستغرق وقتاً حتى يتم تشخيص الشباب بقصر النظر».

وتعتمد الرؤية عادة على مرور الضوء عبر القرنية والعدسة، حيث يتم توجيهه إلى شبكية العين، في الجزء الخلفي منها، والتي ترسل إشارات إلى الدماغ لتفسير الصورة.

ومع ذلك، يحدث قصر النظر عندما تكون أجزاء من العين مشوهة، ولا تستطيع العين التركيز بشكل صحيح على الضوء الوارد، ما يجعل المشاهد تبدو ضبابية.

ويتطور قصر النظر عادة في مرحلة الطفولة أو المراهقة، على الرغم من أنه يمكن أن يبدأ في أي عمر وأشار هربرت إلى أنه على الرغم من انتشار هذه الحالة في العائلات، إلا أنه لا جين واحداً لقصر النظر، وهذا يعني أن أسباب قصر النظر سلوكية أكثر منها وراثية.

وختم هربرت: «يبدو أن هناك طريقتين مؤكدتين لتعويض أو تأخير قصر النظر: قضاء وقت أقل في التركيز على الأشياء القريبة من وجهك، مثل الكتب والهواتف الذكية، وقضاء المزيد من الوقت في الخارج في الضوء الطبيعي الساطع».

إعلانات بألفاظ خادشة

وكالات

أثارت حملة إعلانية بشوارع مدينة الغردقة في مصر غضب أهالي المدينة السياحية، حيث استخدمت فيها ألفاظ اعتبرها الأهالي خادشة للحياء.

وفوجئ عدد من الأهالي بقيام شركة الإعلانات الحاصلة على امتياز شوارع الغردقة، بحملة إعلانية لإحدى معارض الأثاث استخدمت ألفاظ خادشة للحياء.

وتعد تلك هي الواقعة الثانية لشركة الإعلانات الحاصلة على حقوق الامتياز، حيث قامت بعمل إعلانات تمهيدية في بداية الحملة الإعلانية، إلا أن مسؤولي الوحدة المحلية قاموا بإزالتها على الفور.

وأكد أحد المسؤولين أنه ستتم إزالة تلك الإعلانات على الفور.