



من دفتر الوطن

حلاوة.. وعلقم!

عصام داري

منا أعمارنا، وبلا مقدمات نجد أنفسنا وقد أسرفنا في كل شيء، وتأتي ساعة الحقيقة التي نعلن فيها إفلاسنا، ونلقي باللوم على الظروف والأقدار، ونعود إلى دفاترنا العتيقة ذات الأوراق الصفراء.

في خضم معارك الحياة اليومية يراودني هذا السؤال: هل أضعنا كل هذه السنوات هباءً، أم إن هناك محطات فرح مرت تجعلنا غير نادمين على كل تلك السنوات وتجعل لها قيمة ومعنى؟

الفرح وحده يمسح الأخطاء الصغيرة التي اقترفناها بطيش ربما أو برعونة، لكنها كانت مغامرة حلوة، ومن لم يغامر لم يذق حلاوة التجربة.

لا ندرك حلاوة الحياة إلا عندما نتذوق علقمها، ولا نعرف المحبة إلا من خلال تعرضنا لموجات غاتية من الكراهية، ولا طعم للحياة ولا حلاوة لها من دون الناس الذين يحيلون أيماننا إما إلى نعيم، وإما إلى جحيم، ونجّاكم الله من نار الدنيا والآخرة.

الحياة رحلة طويلة بين الواقع والحلم، بين الحقيقة والأكاذيب، بين أزهير وأشواك، الحياة هي تناقضات النفس البشرية بين خير وشر، وحب وكراهية، وتسامح وأحقاد، وبين كل هذه المشاعر والأحاسيس يسير قطار العمر بسرعة

تنسبنا من نحن، كيف جئنا، وإلى أين نضيء وما رسلنا في هذا الزمن المحدود الذي هو كل ثروتنا من العمر طالت السنوات أم قصرت.

ويبقى الحب مركباً من نور، وأشرطة من حزن، ونحن ننظر على مدى عمر كامل رحلة في زورق من خيال رسمناه، قد يأتي وقد لا يأتي.

الرجوع للدفاتر العتيقة لا يعني بالضرورة الإفلاس، فليس كل مثل من الأمثال يعبر عن حالة صحيحة، أو هو المسلمة المطلقة، فالإفلاس هو حالة الفراغ والإملاق والفقر المادي والمعنوي والفكري.

من يمتلك الأبجدية، أو من يعرف كيف يوظف هذه الأبجدية في إيصال رسائل حب وفلسفة وحكم، ويقدم معلومة مفيدة، لا يمكن أن يوصف بأنه مفلس، بل أظن أنه أغنى بكثير ممن يمتلك المال على جمل

وتخلف. أرى أن حياتنا فيلم طويل نتابعه بدهشة حيناً وحزن وفرح وخوف وأمل وتأمل وصراع من أجل البقاء والنجاح والفوز في امتحانات قاسية حيناً آخر.

حياتنا توليفة مزركشة بكل الألوان، وتحتوي من هذا وذاك، لا تخلو من عبق العشق وغزل العيون الصامت، ومن حزن يرافق أيماننا ونحن نسير في قطار العمر الذي يطوي الفياق والأعوام.

تغادر إحدى عربات القطار أحياناً مجبرين كي يقلنا قطار آخر قد تكون وجهته معاكسة لهذا القطار. نترك القطار بحثاً عن فرصة جديدة، أو عن حب جديد ظناً منا أن ما قاله نزار قباني هو الحقيقة الثابتة الوحيدة في الكون:

مثلما تطرد الغيوم الغيوماً الغرام الجديد يحو القديماً

سنسافر أبداً في زماننا الذي اخترناه واختارنا، في هذا القطار أو ذاك، في زورق من مشاعر وأحاسيس، ولا شك أن الفرح ينتظرنا في إحدى المحطات، وأن الحب آت لا محالة ولو تأخر قليلاً.

قد تغدر بنا الأيام، نقاچتنا المحطات، يسبقنا الزمان، تدهشنا الحياة، تسرق

قيادة السيارة أكثر من ساعتين تقلل الذكاء

| وكالات

خلصت دراسة بريطانية إلى أن القيادة لأكثر من ساعتين يومياً لها تأثيرات سلبية في معدلات الذكاء. وحذر الباحثون من أن القيادة لفترات طويلة تسرع عملية شيخوخة المخ.

وقال الباحثون: إن نتائج الدراسة يمكن أن ترجع إلى أن المخ يكون أقل نشاطاً خلال فترات القيادة الطويلة.

وأفادت صحيفة «ديلي ميل» البريطانية أن الدراسة شملت أكثر من نصف مليون بريطاني تتراوح أعمارهم بين ٣٧ و٧٣ عاماً على مدار خمسة أعوام. ومن بين هؤلاء، نحو ٩٣ ألف شخص يقومون بالقيادة لأكثر من ساعتين أو ثلاث يومياً.

وخلص الباحثون إلى أن معدلات الذكاء تراجعت بحدّة على مدار فترة الدراسة بين الذين يقودون سياراتهم لفترات طويلة مقارنة بالذين يقودون لفترات قصيرة أو لا يقودون سيارات.

وقال كيشان باكرانيا، الخبير في علم الأمراض في جامعة لستر لصحيفة «ذا صن» دي تايمز: نعلم أن القيادة بانتظام لأكثر من ساعتين أو ثلاث ساعات يومياً تضر القلب.

الدراجة الهوائية تحمي الدماغ

| وكالات

لا يخفى على أحد أن ممارسة تمارينات اللياقة البدنية تحسّن كثيراً من أداء الجسم لوظائفه الحيوية، لكن الجديد هو ما وجدته دراسة ألمانية حديثة عن ممارسة ركوب الدراجات بانتظام.

إن توصلت الدراسة الألمانية التي أجريت مؤخراً على ٦٠ شخصاً من محبي ممارسة ركوب الدراجات الهوائية، تتراوح أعمارهم بين ٦٥ و٨٥ عاماً، أن ممارسة هذه الرياضة بانتظام لا تقي من الضعف الإدراكي وخرف الشيخوخة فحسب، بل تحمي أيضاً خلايا الدماغ العصبية من التلف.

ووجد الباحثون، أن ممارسة الرياضة البدنية العادية لا تعزز اللياقة البدنية وتزيد كفاءة القلب فقط، بل لها تأثير إيجابي على أدمغة المشاركين عبر تحسين الأداء المعرفي وهيكّل الدماغ.

أجريت الدراسة في جامعة «غوته» في مدينة فرانكفورت الألمانية، واستخدمت أحدث الأجهزة الطبية مثل التصوير بالرنين المغناطيسي والرنين المغناطيسي الطيفي لقياس هيكل الدماغ.

كانت دراسات سابقة قد أثبتت أيضاً أن ممارسة تمارينات اللياقة والنشاط البدني بانتظام، وعلى رأسها المشي صباحاً، يمكن أن تساهم بشكل كبير في الحد من أمراض الخرف وفقدان الخلايا العصبية التي تحدث عادة لكبار السن كمقدمة للإصابة بمرض الزهايمر.

لهذا السبب سُميت حورية السباحة السورية فمن هي؟

قوة الإرادة والإصرار دفعا بيان لتكون في المقدمة فهي ترى أنه «لا شيء يمكن أن يوقف حلم إنسان إذا ما أراد تحقيق هذا الحلم».. وكثيراً ما حلّمت بيان بلحظة التتويج خلال ساعات التدريب اليومية التي تبدأ عند الخامسة فجراً من كل يوم، وتراها اللحظة الأجل التي لا يمكن لتفردات أن تصفها وخاصة حينما ترى العلم السوري يرتفع عالياً على وقع موسيقا النشيد الوطني، في هذا الوقت بالتحديد، كل التعب يزول ويتلاشى» كما قالت بيان، التي تطمح للوصول إلى العالمية.

وتعتبر بيان من نخبة السباحين الآسيويين، كما أنها ثاني رياضية سورية تتأهل إلى الألعاب الأولمبية في تاريخ الرياضة السورية بعد بطلة ألعاب القوى عادة شعاع التي فازت بذهبية أولمبياد آتلانتا عام ١٩٩٦. حيث حازت العديد من الميداليات الذهبية والفضية والبرونزية خلال مشاركات خارجية عربية وعالمية.

وجمعة.. بطلة آسيا عام ٢٠١٣ حيث حققت ذهبية آسيا في كوريا، وبطلة العرب من عام ٢٠٠٩ حتى عام ٢٠١٢ حيث حصلت على ذهبيات العرب في ٥٠ متر حرة و١٠٠ متر حرة. وعام ٢٠١٤ حازت الميدالية البرونزية ببطولة العالم للسباحة في دبي، كما حازت ٧ ميداليات (٣ ذهبيات و٤ فضيات) خلال بطولة دبي الدولية، وميداليتين ذهبيتين بالملتقى الدولي بالمغرب وفضيتين بالبطولة العربية في الأردن وذهبية بالدورة العربية المدرسية ٢٠١٠ إلى جانب مشاركتها بأربع منافسات أولمبية أيدت فيها أداء رائعاً من ضمنها البطولة الأولمبية الأخيرة في البرازيل عام ٢٠١٦، ولتميزها لقب بـ«الحورية السورية».

جدير بالذكر أن أول بطولة شاركت بها بيان هي بطولة الجمهورية خلال عام ٢٠٠٣، على حين كان أول إنجاز شخصي لها خلال عام ٢٠٠٧ حصلت فيه على ٣ أرقام قياسية سورية وكان عمرها ١١ عاماً فقط. الخبرات التي اكتسبتها بيان في مشاركتها في مختلف دول العالم لم تقف عندها، فقد أصرت على نقلها إلى كل من يطلبها، عبر تأسيس مدرسة لتعليم وتدريب السباحة لأطفال حلب بغية نقل معارفها لغيرها ويهدف رهد الرياضة السورية بأشبال مدربة ومؤهلة جيداً لتمثل سورية مستقبلاً وليبقى العلم السوري مرفوعاً في المحافل العربية والعالمية.

ويجب ألا ننسى أن تاريخ الرياضة السورية حافل بالنجوم المتميزين الذين تركوا بصمة مهمة في ذاكرة الرياضة السورية، من بينهم السباح السوري العالمي فراس معل الذي حقق عدة إنجازات رياضية عالمية وأرقام قياسية آخرها عبور البحر بين قبرص وسورية بعد قطع مسافة ١٢٥ كم والسباحة لمدة ٤٦ ساعة متواصلة.



هي ابنة حلب الشهباء ومن مواليد ١٩٩٤، ورغم صغر سنّها إلا أن ما أنجزته كان كبيراً وجعلها نجمة ورقماً ذهبياً مهماً في تاريخ الرياضة السورية. إنها بيان جمعة التي تمكنت منذ بداياتها، في سن الرابعة، وحتى اللحظة أن تصنع مجداً رياضياً متميزاً وأن تكون بطلة سورية وعربية وعالمية شاركت في منافسات أولمبية قوية وحققت أرقاماً سورية جديدة أضيفت إلى سجلها الرياضي.

مشاركتها الأحداث كانت خلال دورة التضامن الإسلامي ٢٠١٧ في مدينة باكو بأذربيجان، لتستعد بعدها لبطولة العالم في هنغاريا التي ستجري خلال شهر تموز الحالي، وهذا ما صرحت به خلال لقاء خاص، «تدريبات مكثفة ومنظمة أقوم بها مع مدربي الأستاذ فراس درويش استعداداً لبطولة العالم في هنغاريا التي ستميز بمنافسة قوية». وتأتي هذه المشاركة بعد دورة التضامن الإسلامي التي أحرزت فيها ميداليتين (فضية وبرونزية) ورقماً سورياً جديداً في سباق ١٠٠ متر حرة بعد منافسة قوية وفاعلة مع الأتراك والاندونيسيين».

البركة بموبايلك

حمل تطبيق بنك البركة سورية
واستفد من خدمات التحويل بين
حسابات بنك البركة

شركاء في الإنجاز

مركز الاتصالات 011-9525
www.albarakasyria.com

Albaraka Bank Syria



alBaraka syria

