

## لينا بيطار تطلق أغنية «دمشق وحلب»



### الوطن

أطلقت المطربة السورية لينا بيطار أغنيها الجديدة «دمشق وحلب» على صفحات التواصل الاجتماعي وهي من كلمات سامي كليب والحن وتوزيع عدنان فتح الله.

الأغنية قدمت للمرة الأولى على مسرح كلية العلوم الإنسانية في جامعة القديس يوسف في بيروت بمرافقة الأوركسترا الوطنية اللبنانية للموسيقا الشرق عربية على أن تقدم للجمهور السوري خلال الحفلات المقبلة للمطربة بيطار. وتحدثت كلمات الأغنية عن الألم والمرارة التي طالت سورية بسبب الحرب الإرهابية عليها مع الأمل بالغد القادم بأن يحمل عودة لكل الآمال السعيدة.

## استقال من وظيفته ليسافر مع قطه

### وكالات

سئم الشاب الأسترالي ريتشارد العمل في إحدى الشركات الكبيرة وقرر الذهاب في رحلة بأقاليم أستراليا مستخدماً شاحنة تخيم، بعدما لاحظ أن «نفسيته سيئة».

وعن رحلته قال ريتشارد «إبنتي بعث منزلي وكل ما عندي من ممتلكات، واستقلت من وظيفتي حتى أستطيع أن أقوم برحلة العمر، ولكن شيئاً واحداً لم أستطع أن أقوله له وداعاً هو القطة الصغيرة «ويلو» لذلك قررت أن أخذها معي».

وأفاد موقع «eagle head line» أن ريتشارد وويلو تربطهما علاقة خاصة وقوية جداً، والتي تعرف إليها من خلال إحدى صديقاته التي تبنتها من ماوي في هوبارت، ولكنها لم تستطع تربيتهما ما اضطر ريتشارد لرعايتهما بدلاً من صديقته».

وعن رحلته مع القطة وويلو والتي استغرقت خمس سنوات، لفت ريتشارد إلى أن بعض الأشخاص قد يستغربون أن أكون مسافراً بصحبة قطة، ولكنه يؤكد أن وويلو صديقة جيدة جداً خلال رحلته، وتقاسموا العديد من المرح والمغامرات حول العالم.

وأشار ريتشارد إلى أنه وجد الاستقرار في حياة السفر وقضاء الوقت بصحبة قطته وسط الغابات والشواطئ، مشدداً على أنه فخور جداً برحلته مع هذه القطة، حيث سافرتا لمسافة ٥٠ ألف كيلومتر سوياً.

## أهم علامات الأزمة القلبية

### وكالات

قالت مؤسسة القلب الألمانية إن كل دقيقة لها ثمنها عند الإصابة بأزمة قلبية، لذا يجب استدعاء الإسعاف فور ملاحظة العلامات، التي تنذر بحدوثها الوشيك.

وأوضحت أن هذه العلامات التحذيرية تتمثل في الآلام المستمرة لأكثر من ٥ دقائق، في الصدر والجزء العلوي من البطن والذراعين والأكتاف والرقبة والفك، إضافة إلى الشعور بضيق أو حرقة في الصدر أو ضيق التنفس.

وقد تختلف هذه العلامات على أساس الجنس، وتقتصر العلامات لدى النساء على ضيق التنفس، والغثيان، والقيء، وآلام أعلى البطن.

## بامبلا الكيك.. جمال وأناقة



### الوطن - تصوير: طارق السعدوني

الممثلة اللبنانية النجمة بامبلا الكيك خلال مؤتمر صحفي عقدته مؤخراً في دمشق بمشاركة مواطنها الممثل جوليان فرحات.



## من دفتر الوطن

### عدو نفسه!

#### عبد الفتاح العوض

في اللحظة التي خلق فيها «آدم» أصبح لديه «أعداء».. حتى الملائكة سألو الله عز وجل حتى قبل أن يخلق «آدم» بل في اللحظة التي أبلغهم الله أنه يريد خلق آدم في الأرض كان الاعتراض «الناعم» من الملائكة عندما قالوا له عز وجل «أتجعل فيها من يفسد فيها ويسفك الدماء».

خلق الإنسان وأعداه معاً.. وأصبح لديه أعداء من دون أن يفعل شيئاً، ومن دون أن يؤدي أهدأ، ومن دون أن يعلن رأياً ومن دون أن يبخاز لأحد. لديك ما يكفي من الخيال لتصور «آدم» وقد خلق للتو ولم يدل برأى أو يعبر عن موقف ثم وجد نفسه يواجه الأعداء من دون أن يكون له سبب أو دور في هذه العداوة.

رد الفعل الإنساني في هذا الموقف الذي رافق بني البشر على مر العصور أنك ستوقع أعداءك ومن ثم ستواجه العداوات المحتملة بالتوجس والحذر ومبادرة الرد أو بالرد الاستباقي.

هوبز شاهد في هذا السلوك الإنساني ونهب إلى أن الإنسان نذب يريد أن ينهش لحم أخيه «الذئب»!

بينما روسو كان أكثر حكمة عندما وجد أن السلوك العدواني للإنسان لا يكون إلا في حالة أنه اضطر لذلك.

والواقع الأقرب أن نتيجة هذا الإحساس البشري بأن ثمة أعداء «يتربصون» به فيقوم بحماية نفسه. وقد جعل القرآن أفضل طريقة لتحويل العدو إلى صديق بقوله تعالى: «ادفع بالتي هي أحسن فإذا الذي بينك وبينه عداوة كأنه ولي حميم».

هذه النقلة من العدو إلى ولي حميم ما كانت لتمت لولا إحساس الإنسان بأن الخطر المتوقع لم يكن حقيقياً وأن مبادرة حسن النية سحبت كل المبررات للتوجس والحذر والهجوم الاستباقي.

وعلى مدى العصور زانت قائمة الأعداء للإنسان، منها ما صنعه الطبيعة والطابع، ومنها ما صنعه لنفسه ومن نفسه، وفي كل وقت بقي الإنسان في حالة صراع مع أعداء كثر من داخله وخارجه.

الحالة الطبيعية وجود عداوات، ثمة حالتان أسوأ من أن يكون لك عداوات، الحالة الأولى عندما تصنع أعداءك بنفسك، والحالة الأسوأ ألا تعرف عدوك من صديقك!

لكن الأعداء فقط هم الذين لا يعرفون أعداءهم، أو الذين يغيرون بوصلة الأعداء حماقة وجهلاً.

الآن في المنطقة العربية ثمة حالة تعبر عن هذا الغباء، عندما تصعب «إسرائيل» صديقة.. وعندما يتم تصوير إيران على أنها العدو!

هذا الخلط بين العداوات والصداقات ليس قابلاً للتفسير المنطقي.

تسأل كل الأسئلة لماذا وكيف ومن؟ وتضيف عليها لو ولولا، لكنك لن تصل إلى حافة جواب أو شبه جواب.

بصراحة.. أسوأ العداوات أن تكون عدو نفسك، وهؤلاء هم أعداء أنفسهم. «نيتشه» يقول: «من كان يحيا بحاربة عدو ما تصعب له مصلحة في الإبقاء على هذا العدو قائماً».

ربما مقولة نيتشه شبه محاولة لشبه جواب.

### أقوال:

- النجاح «خطيئة» يرتكبها المرء بحسن نية ومع ذلك لا يغيرها له الأعداء.
- يجب أن نفرغ لأعدائنا ولكن ليس قبل أن نشنهم!!
- سامح أعداءك فلا شيء يضايقهم أكثر من ذلك.
- المال لا يشتري لك أصدقاء ولكنه يحسن من مستوى أعدائك.

## كسرت رقبتها

### مرتين بسبب عطسة

#### وكالات

تعرضت مونيك جيفري لكسر في الرقبة من جراء عطسة، فحين كانت مستلقية في الفراش وتحدثت في هاتفها، عطست عطسة قوية، فتسببت الهزة الناجمة عن العطسة في رفع رأسها وتحرك رقبتها بصورة

حاددة ومفاجئة، ما نتج عنه إصابة فقرات الرقبة الأولى والثانية، ليسقط دقن المرأة على كتفها، ولم تعد قادرة على تحريك رأسها وما لبثت أن اتصلت بزوجها ليحضر

برفقة المسعفين ويتم نقلها إلى المستشفى، حيث تم وضع طوق حول رقبتها والذي يجب أن تثبته مدة ١٤ أسبوعاً، وبالفعل لكتن فجأة بعد مرور هذه الفترة،

باستثناء بعض الآلام التي كانت تؤذيها من حين لآخر. لكن بعد ٦ سنوات من هذا الحادث الغريب حدث ما هو أغرب من ذلك، إذ تكرر الأمر

مرة أخرى منذ نحو ثلاثة أسابيع، إذ تقول جيفري: إنها كانت في العمل وشعرت بتصلب في رقبتها لكن فجأة ارتدى رأسها إلى الوراء وتكررت المعاناة من جديد وسقطت ذقنها على كتفها

مرة أخرى. وحالياً اضطرت مونيك لوضع الجبيرة ٦ أسابيع، وبعدها عليها أن تخضع لبرنامج علاجي مدة أشهر، ومازال الأطباء يدرسون احتمال إجراء عملية جراحية لدعم الفقرات التي تضرتت فيما سبق.



## المسكنات تهدد خصوبة الرجال

#### وكالات

أثبتت دراسة علمية أن استخدام المهذات أو المسكنات من شأنها أن تؤثر على خصوبة الرجال.

الدراسة التي قامت بها مجموعة من الباحثين الدنماركيين أظهرت تراجعاً ملحوظاً في مستويات التستوستيرون لدى الرجال الذين تناولوا ما يقارب ٦٠٠٠ ميليغرام من المسكنات يومياً، الدراسة التي شملت مجموعة من الرجال تراوحت أعمارهم بين ١٨ و٣٥ سنة لمدة ٤٤ يوماً، أظهرت تراجعاً في نسبة التستوستيرون بنسبة ١٨ بالمئة، من جانبها نشرت صحيفة «تلغراف» البريطانية على أن تراجع هذا الهرمون من شأنه إلحاق ضرر كبير في الخصوبة لدى الرجال.

## الرياضة أفضل علاج لتدهور الإدراك

#### وكالات

أظهرت مراجعة جديدة للأبحاث والدراسات القائمة أنه ليس هناك أدلة قوية على أن الأدوية والعقاقير تحسن من حالة مرضى القصور الإدراكي البسيط المرتبط بالشيخوخة لكن الأطباء يوصون بكل ثقة بالتمارين الرياضية.

واستعرض باحثون ١١٥٣٠ دراسة أجريت على مصابين بالقصور الإدراكي البسيط للتعرف على مدى تأثير كبار السن بالمرض وما أساليب العلاج والتغييرات في نمط الحياة التي يمكنها بالفعل أن تخفف من الأعراض.

وأصبح القصور الإدراكي البسيط شائعاً بين كبار السن ويمثل في مشكلات بسيطة في التفكير والذاكرة لا تؤثر عادة على الحياة اليومية أو القيام بالمهام بشكل مستقل.

لكن تزيد لدى المصابين بهذه الحالة احتمالات الإصابة بالزهايمر وأمراض خرف أخرى مقارنة بمن لا يصابون بها.

ويقول رونالد بيترسن كبير باحثي الدراسة الجديدة وإرشادات العلاج العامة في الأكاديمية الأميركية لطب الأعصاب «لم يعرف الأطباء ماذا يفعلون لهؤلاء الأشخاص.. الآن نعرف أنها حالة قد تتطور ونحتاج لانتباه عندما يأتي مرضى ويشكون منها».

وأصبح بيترسن، الذي يدير مركزاً لأبحاث الزهايمر في روشستر بولاية مينيسوتا الأميركية، وزملاؤه إلى أن نسبة الإصابة بالقصور الإدراكي البسيط لدى من تتراوح أعمارهم بين ٦٠ و٦٤ عاماً تبلغ ٦,٧ بالمئة بينما تزيد إلى ٨,٤ بالمئة بين ٦٥ و٦٩ عاماً وإلى نحو عشرة بالمئة بين ٧٠ و٧٤ عاماً وما يقارب ١٥ بالمئة بين ٧٥ و٧٩ من العمر وما يفوق ٢٥ بالمئة بين ٨٠ و٨٤ عاماً.

وأظهرت الدراسة أن استخدام الأدوية والعقاقير لم تثبت فاعليتها بأدلة موثوقة فيها. لكن تحليلهم للدراسات التي بحثت في تأثير التمارين الرياضية على تحسين الإدراك خلصت إلى تحقيق فوائد.

وبناء على تلك المراجعة حدث الباحثون إرشادات التعامل مع القصور الإدراكي البسيط للمرة الأولى لتشمل توصية بأن يمارس المصابون به تمارين رياضية بانتظام في إطار نهج شامل للتعامل مع الأعراض التي يعانون منها يشمل أيضاً أدوية ومكملات غذائية وتمرينات عقلية واستبعاد الأفكار الجانبية للأدوية أو أسباب أخرى للحالة.

وقال بيترسن: «هذه نقطة تستحق الدراسة.. لا أعقد أن بإمكانك القول إنك إذا تمرنت لمدة ١٥٠ دقيقة أسبوعياً يمكنك أن تؤخر الإصابة بالتدهور الإدراكي لعدد معين من السنوات... لا نعرف ذلك على وجه التأكيد لكن.. التمارين الرياضية قد تكون مفيدة في إبطاء معدل التدهور الإدراكي إذ تبين أنها تتسبب في بعض الاستقرار أو التحسن في الحالة الإدراكية».

وأوضح أن التمارين الرياضية تحسن تدفق الدم للمخ أو تحفز إزيمات لتعمل على تكسير البروتينات التي يمكن أن تتراكم في لويحات المخ. وأشار إلى أن باحثي طب الأعصاب يأملون في التوصل إلى إرشادات تراوحت أعمارهم بين ١٨ و٣٥ سنة بشأن مدة التمارين ونوعيتها وما إن كانت تؤخر أو تمنع التدهور الإدراكي.

## نيكول كيدمان على إنستغرام



#### وكالات

التحقت الممثلة الأسترالية نيكول كيدمان رسمياً بموقع إنستغرام، بعد أن دشنت حساباً رسمياً لها للمرة الأولى.

وذكرت صحيفة «ديلي ميل» البريطانية أن كيدمان، البالغة من العمر ٥٠ عاماً، احتفلت بحصولها على جائزة غولدن غلوب، بتدشين حساب رسمي لها على الموقع لتكون أول ما تنشره على الحساب الجديد صور استلامها للجائزة.

## عوقبت

### لمساعدتها

### مرضى

### السرطان

#### الوطن

لم تصدق الفتاة البريطانية عينها بعد أن تمت معاقبتها من إدارة الأكاديمية التي تنتمي إليها وذلك لأنها حلفت شعرها وتبرعت به لمصلحة مرضى الأورام السرطانية.

وانتظرت بالديون أن يلقي تصرفها هذا استحسان

أساتذتها في أكاديمية ماونتس باي، إلا أنهم تلقوها بعكس ذلك تماماً، إذ قررت إدارة الأكاديمية إيداعها غرفة

العزل، وذلك لأنها خرقت اللوائح المدرسية، وأنها لم تلتزم بالشكل الموحد للطالبات الذي تنص عليه اللوائح.

بالديون، البالغة من العمر ١٤ عاماً حلفت شعرها الأشقر الطويل الملصحة جمع تبرعات لمنظمة خيرية تصنع باروكات

من الشعر الحقيقي لمرضى السرطان الذين فقدوا شعرهم. وقد استتكرت أنيكا، والدة الفتاة، العقاب الذي فرض

على ابنتها، واصفة إياه بغير العادل، وقالت: لقد اندهشت بأنها تزيد التبرع بشعرها خلال عيد الميلاد، أظن أن ذلك أشجع تصرف يمكن أن تفعله فتاة، وخصوصاً في عمر الـ١٤

عاماً، والذي تكون فيه معظم الفتيات مهتمات بمظهرهن إلى أبعد حد».

كما أكدت الأم الزعاعجا من معاقبة ابنتها، وخصوصاً أنها تحصل دائماً على تقارير ممتازة عن أخلاقها الحميدة الرفيعة وسلوكها المنضبط في الدراسة.