

## «مول الديميسينو» يستضيف بالمجان ٧٠٠ طفل من «الندى»



### الوطن

استضاف أحد مولات العاصمة دمشق أمس وأمس الأول ٧٠٠ طفل من الفئات الأقل حظاً للعب بالمجان في صالة الألعاب الخاصة بالأطفال. وعلى مدار أربع ساعات خلال يومي الأحد والإثنين، شارك في الفعالية أطفال من مستفيدي جمعية «الندى»، سواء من الفقراء أم فاقدى المعيل أم التلاميذ والطلاب الذين تغفل الجمعية تعليمهم. وتتراوح أعمار الأطفال بين ٥ و١٥ سنة.

وطغت علائم الفرح والمرح على وجوه الأطفال وهم يلعبون في صالة الألعاب بـ«مول الديميسينو» الواقع في حي كفرنوسة، تحت إشراف مشرفات ومنطوعات من جمعية «الندى».

وقالت المشرفة على الفعالية من الجمعية هالة الخجا: «كنا مسرورين للتعاون مع إدارة الديميسينو، ونرى أن هذا الاتجاه يتعزز في المجتمع». وأشارت إلى أن أطفال الجمعية يستحقون هذه الأوقات وخصوصاً لتفوقهم وتميزهم.

من جهته، قال الطفل محمد، والابتسامه تملأ وجهه وهو واقف ينتظر دوره أمام إحدى الألعاب «هي (هذه) مفاجأة بتجن». أما الطفلة فاطمة فقالت، وهي تعتلي إحدى الألعاب، «ميسوطين لأنو درسنا وعملنا اللي علينا.. وخلق إجا وقت المرح واللعب». ولققت الخجا إى حرص «الندى» على إسعاد مستفيديها، قائلة: «جمعيتنا لا ترعى الفقراء والأيتام مايدأ فقط، بل أيضاً تحرص على إسعادهم وتسليتهم وتكريم تفوقهم ودمجهم في المجتمع».

وتعنى جمعية «الندى» بشؤون الفقراء والأيتام وطلبة العلم، وتقوم بتفعيل دور المتطوعين مع الأطفال.

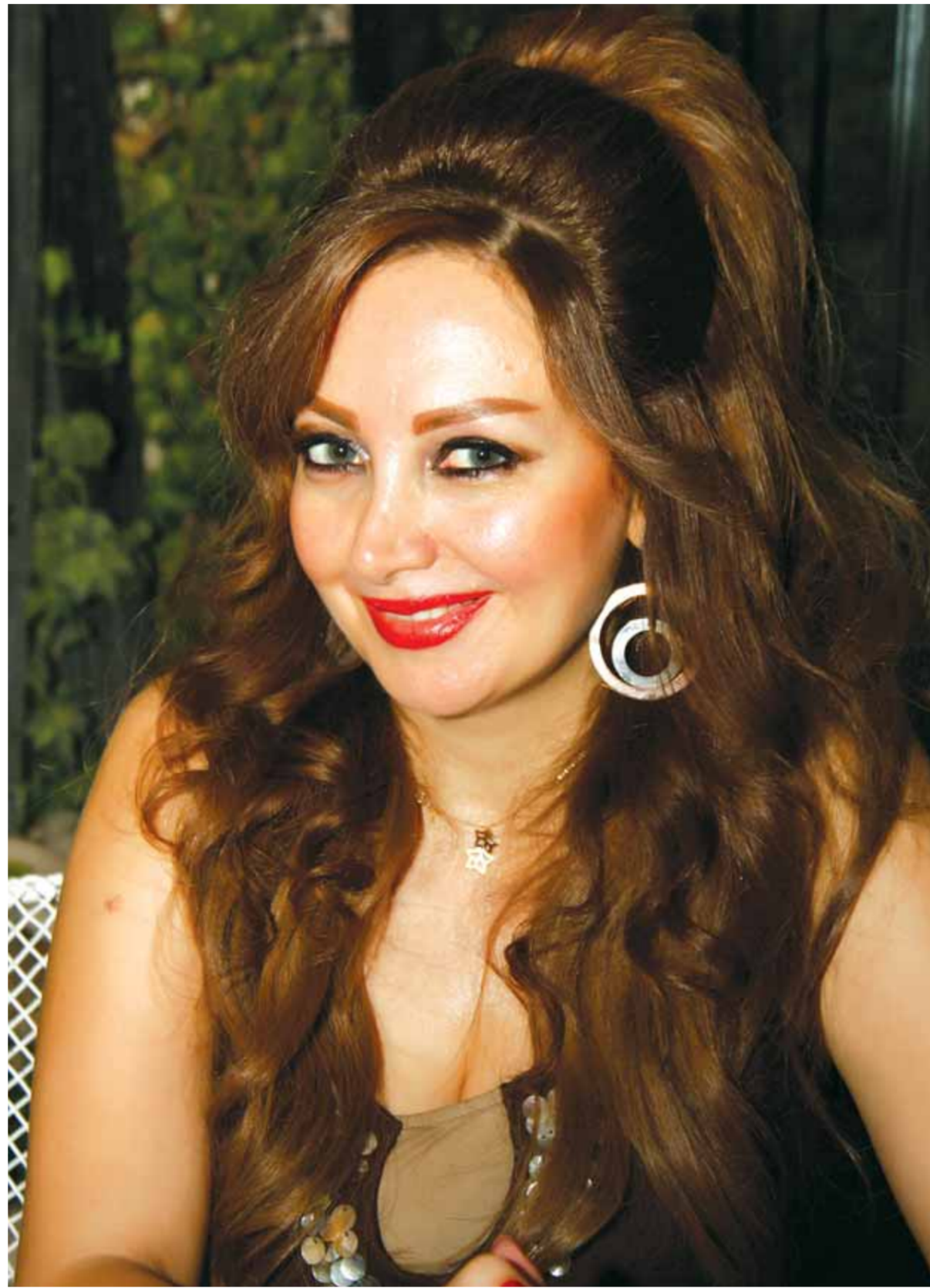
## رحيل الباحث والكاتب ثابت محمد



غيب الموت الكاتب والباحث ثابت علي محمد عن عمر ناهز الرابعة والستين عاماً إثر نوبة قلبية.

والراحل من مواليد اللاذقية عام ١٩٥٢ وهو لواء متقاعد في الجيش العربي السوري وعضو اتحاد الكتاب العرب في جمعية البحوث والدراسات إضافة إلى كونه عضو هيئة تحرير مجلة الفكر السياسي الصادرة عن اتحاد الكتاب حصل خلال عمله البحثي على عدد كبير من الأوسمة السورية والعربية والدولية.

## أمية ملص ضيفة «الوطن»



المنثلة أمية ملص في لقاء مع «الوطن» ينشر في أعداد قادمة. «تصوير: طارق السعدوني».

## من دفتر الوطن

### أحلى الكلام!

عصام داري



كنت أكتب منذ سنوات خلت في مجلة «الشهر» زاوية شهرية وعلى مساحة صفحتين بعنوان: (أحلى الكلام). أخصصها للموضوعات الرومانسية والوجدانية الرقيقة والجزابة، أو هذا ما أظنه أنا على أقل تقدير.

ومنذ أيام قالت لي صديقة: كلامك حلو، فأيقظت في نفسي تلك الأيام التي سرقته من زمن ظالم لا يرحم، ومن قبيل كان حولنا، لكننا كنا قادرين على تجاوزه بالجمال والحب والرغبة في اصطياح لحظة الفرح من محيطات الحزن الهادرة، وطبعاً تنكرت تلك الزاوية، وسألت نفسي: هل أستطيع بعث الماضي والعودة إلى مساحة الحب التي كانت، و«أحلى الكلام»؟

هل نستطيع نبش دفاتر الماضي، واستعادة تلك الأبيدية التي كانت حينها مطاوعة وليئة وسهلة التشكيل، لتتحول إلى كلمات وجمل وعبارات خلاصة تتسلل إلى النفوس، وتداعب الأرواح؟

و.. من يستحق أن ننسج له من هذه الأبيدية شألاً مزركشاً بأحلى الكلام وأروع العبارات وأجمل المعاني وأعذب الشعر والنثر؟

الكلام الجميل موهبة وأسلوب حياة مكتسب من خلال التجارب والعلاقات المتشعبة بين بني البشر، وفحش الكلام هو أيضاً من العادات المكتسبة، وربما تسهم البيئة الاجتماعية في تكوين ثقافة الحب والجمال والخير، و«ثقافة الكراهية والقبح والبشر، لذا قالوا: «الإناء ينضج بما فيه».

لست في وارد التحليل النفسي والحديث في الفلسفة وعلم النفس، ولا توزيع النصائح والحكم وسرد الأمثال، لكنني أردت فقط إيضاح رؤيتي في فلسفة الكلام والحب والجمال، فوجدت نفسي وكأنني ابتعدت عن جوهر الموضوع وهو «أحلى الكلام».

أريد فقط أن أدافع عن ثقافة الكلام الجميل والتخاطب الحضاري بين البشر، فالإنسان يستطيع استخدام الكلمة الطيبة ولكنه قادر أيضاً على التفوه بفاحش الكلام، بل إن الكلمة الواحدة يكون لها وقع مختلف بين شخص وآخر وفقاً لثبته الصوت وشدته وقوته وطريقة النطق، فقد تعبر هذه الكلمة عن الرجاء، أو الأمر، أو الاستنكار، أو الغضب وغير ذلك، الأمر الذي يسببهم في تحديد العلاقة بين شخصين أو أكثر.

اللجوء إلى الكلام الجميل والرفيق دليل على رقي ورقة وأخلاق حميدة، وحب بالتقرب من الناس ونيل محبتهم وصدقتهم، لكن عدم وجود هذا الأسلوب الرشيق والسلس لا يعني أن هذا الشخص لا يتمتع بالرفي والخلق الحميدة، فربما هو اعتاد سلوكاً في الحياة يتسم بالجدية وعدم المبالغة في الكلام والوصف والإغراق في استخدام كلمات التودد والتجليل والتخيم وغير ذلك.

وإذا كنت شخصياً أميل إلى استخدام أحلى الكلام في تعاملتي مع الناس، فهذا لا يعني بالضرورة، بل لا يعني مطلقاً أنني أضع الناس في مرتبة واحدة، فالكلمة التي أقولها لصديقي هي نفسها التي أقولها لصديقي أخرى، لكن هناك فرق بين الصديقتين من حيث القرب والمودة والمحبة، وربما الحب!

نستطيع التقرب من كل الكائنات بأحلى الكلام والألحان، وأثبتت التجربة أن الموسيقى تسهم في شفاء الكثيرين من المرضى، وبحلو الكلام، لذا يجب أن تقوم العلاقات بين بني البشر على الحب والاحترام والتقدير، لكن كل ذلك سيكون أجمل وأروع إذا استخدمنا في حواراتنا وخطابنا مع الآخرين الكلام المنسق الجميل الذي يهدم الطريق لأرقى وأقوى وأجمل العلاقات، فما رأيكم في ذلك: حلو الكلام؟

## ممارسة الرياضة

### تجعلك

### أكثر ذكاء

تعتبر الرياضة وسيلة رئيسية للتمتع بصحة جيدة، والحد من أمراض القلب، السكتات الدماغية، مرض السكري، وغيرها من أمراض العصر، وأثبتت الأبحاث وجود أثر واضح للرياضة في رفع مستوى ذكاء الأشخاص، من خلال قدرتها على تحسين الذاكرة، والمساعدة في تقليل خطر ضعف الإدراك. وأوضحت الأبحاث أن للتمارين الرياضية صلة وثيقة بزيادة الانتباه، والتطور المعرفي بصورة عامة، إضافة إلى أنها تعمل على إطلاق هرمونات الشعور بالسعادة، وتحفيز الجسم من هرمونات التوتر، ما يجعلها بديلاً مناسباً للعلاج النفسي في محاربة الاكتئاب.

ومع التقدم في السن ينعكس أثر ممارسة الرياضة على بناء العقل، فتعمل على تكوين الخلايا العصبية، ومن ثم تحفيز الإنتاج العقلي، علاوة على دورها في تهدئة الأعصاب، كما تساعد الأطفال والمراهقين ممن يعانون اضطراب فرط النشاط على تحسين التركيز. وأكدت الأبحاث ارتباط ممارسة الرياضة بتحقيق مستويات أعلى من السعادة، وزيادة الثقة بالنفس واحترام الذات، ما يؤدي إلى حياة اجتماعية أكثر استقراراً.

## كيتي بيرلي تحقق ١٠ ملايين في ٣ أيام



تخطى فيديو كليب أغنية كيتي بيرلي الجديدة «رايز» ١٠ ملايين مشاهدة على موقع يوتيوب بعد ثلاثة أيام فقط من طرحه، صادرة كل الأعمال الغنائية العالمية عبر يوتيوب. ويعتبر هذا العمل عودة مهمة إلى المنافسة الفنية مع فنانين ومغنين سطم تجمهم مؤخراً.

## تحذير من اضطرابات الشهية والشره في تناول الطعام

يعاني العديد من الناس اضطرابات في الأكل كقذف الشهية العصابي أو الشره العصابي واضطرابات نهم الطعام. وهي اضطرابات لها عواقب وخيمة على صحة الإنسان. وحسب مركز الأطباء لجودة الصحة الألماني، فإن أبرز المؤشرات إلى اضطرابات فقدان الشهية تتمثل خاصة في نقصان الوزن بسبب الجوع أو التقيق، إضافة إلى ممارسة الرياضة الشديدة وتناول الملين لتسهيل عملية التخلص من الفضلات.

وقال هائل براكسيس، الألماني ذكر أيضاً أن أغلب المصابين بفقدان الشهية يقبلون على وزن أجسامهم ويتحققون دائماً من حجم السرعات الحرارية في الأطعمة وغالباً ما ينتابهم الخوف من الزيادة في الوزن.

من جهة أخرى يقبل المصابون بمرض الشره العصابي على أكل كميات كبيرة من الطعام. وغالباً ما تصاب المراهقات بين سن ١٤-١٨ بهذا الاضطراب. ومن بين المؤشرات عن ذلك هي سقوط الشعر وتقلص العضلات وأيضاً اضطرابات في الدورة الشهرية. كما أن الهوس بسلوك أكل معين يعد أحد أبرز المؤشرات عن وجود اضطرابات في الأكل. إضافة إلى عدم الرضا على شكل ووزن الجسم.

وينصح مركز الأطباء بضرورة مراجعة الطبيب والقيام بالعلاج اللازم للتخلص من هذه الاضطرابات وإعادة الاستقرار لوزن الجسم وأيضاً اتباع سلوك صحي لدى الأكل. كما ينصح المركز عائلات القربين من المرضى بالتحدث معهم عن هذه الاضطرابات لأنهم عادة لا يرغبون في الاعتراف بها.

## مقتل شاب بسبب البوكيمون

أعلنت شرطة سان فرانسيسكو في ولاية كاليفورنيا الأميركية عن مقتل الشاب كالفين رايلي بالرصاصة الحي على يد مجهول على حين كان يلعب «بوكيمون غو» أثناء وجوده في حديقة مكتظة بالسكان، موضحة أن الشاب أثناء لعبه «البوكيمون غو» في حديقة قرب ساحة غيراريلي المشهورة في سان فرانسيسكو، اقترب منه شخص مجهول وأرداه بالرصاص الحي من الظهر ولاد بالفرار على الفور.

ولفتت إلى أنه لم يكن هناك أي مواجهة وبينما كان رايلي يلعب قدم مجهول وأرداه قتيلاً من الظهر من أجل لا شيء، ولاد بالفرار، مشيرة إلى أن شخصاً كان يراقبه من على بعد في الحديقة التي كان فيها لكننا لم نعطه اهتماماً وظلنا منهمكين بهواتفنا.

## حبیب کایلی جینر یهدیها سياره بـ١٩٠ ألف دولار



أهدى النجم تايفو حبيبته نجمة تلفزيون الواقع كايلى جينر، سيارة في عيدها ١٩٠ ألف الذي يصادف في ١٠ من الشهر الجاري. الفاخرة من نوع ميرسيدس مایباخ، يبلغ ثمنها ١٩٠ ألف دولار. وتفاجت كايلى بهذه السيارة الفاخرة التي تضاف إلى سلسلة سياراتها المؤلفه من Range Rover و Mercedes-Benz و Ferrari و Rolls Royce.

## أجبر طفله على الزواج مقابل ماعز ومواد غذائية

كشفت صحيفة «الديلي ميل» البريطانية أن أباً أفغانياً أجبر ابنته، ذات الأعوام الستة، على الزواج من رجل في الـ٥ من عمره مقابل ماعز ومواد غذائية، فتم القبض على الرجلين بعد إبلاغ أحد الأقارب عنهما.

وتسلم الأب الأرز والشاي والسكر وزيت طعام أسرته لمدة شهر من العريس الذي أقسم أنه لن يقيم مع الطفلة علاقة جنسية حتى تبلغ سن ١٨.

وبعد الزفاف، أخذها الرجل لبيت أحد الأقارب مدعياً أنها ابنته، ولكن صاحب المنزل راه «معها» ليلاً، وعند مواجهته قال عبد الكريم: إنها زوجته، وإن أباهما أعطاهما له.

فأبلغ صاحب المنزل أحد أصدقائه بالامر، الذي بدوره أبلغ مكتب حقوق المرأة الذي أكد أنه سيسعى إلى طلاق الصبية ونزع حقوق الأبوة عن أبيها.

## النخافة

### المفرطة

### قد تصيب

### بالزهايمر

لقت دراسة أميركية جديدة إلى أن أغلبية الأشخاص يسعون إلى فقدان الوزن لتفادي الإصابة بالسكري، والوزن الزائد أو حتى للوقاية من مشكلات في ضغط الدم، محذرة من أن فقدان الكثير من الوزن قد يزيد خطر الإصابة بالزهايمر. وأشارت إلى مؤشر كتلة الجسم المنخفض وتراكم الأميلويد في الدماغ، وهو ما يسبب اضطراب الدماغ، معتبرة أنه بمنزلة تحذير للناس بضرورة ممارسة التمارين الرياضية وتناول الأطعمة المغذية. وأفادت أن نتيجة هذه الدراسة قد تعني أن خسارة الوزن ليس أمراً جيداً للدماغ، مشيرة إلى أن الباحثين فحصوا ٢٨٠ شخصاً، تتراوح أعمارهم بين ٦٢ و٩٠ سنة وجميعهم يتمتعون بصحة جيدة، موضحة أنه بعد تعديل المتغيرات مثل العمر، الجنس والتعليم، تبين وجود تفاوت في مؤشر كتلة الجسم لدى كل شخص ومن ثم تغيرت مستويات أميلويد بيتا في الدماغ.