



من دفتر الوطن

## مطحنة الحياة!

عصام داري

حدثني صديقة عن حاجة الإنسان في هذا الزمان العاصف والمجنون إلى لحظات غياب ونسبيان وتلاش ملل ثور فيها من المضطهنة الهائلة التي يتحمّلها بين البشر، سمعت «مطحنة الحياة»! التسمية قاسية وصادمة لو تصورنا أنفسنا داخل هذه المطحنة، وأصناف العذابات والأوجاع التي تعانيها ونحن نرى ونتابع أحلاطنا وأيامنا وكل ما اعتقنا أنها بنيتنا في سنوات المعر و هو يدخل المطحنة ليخرج حطاماً وأشلاءً معفورة.

ترى صديقتي، ويدو أنها محبة، أنت تحتاج أحياناً إلى استراحة من عاطفتنا، ومن كل أنواع العاطفة سواء الجياشة أم الكثيبة، ونحتاج إلى الغياب والنسبيان درهماً لنجات إلى الصياغ الإيجاري وساعات من فقدان الذاكرة المؤقت، كي نريح قلوبنا قليلاً، ونستطع أن نعود إلى مطحنة الحياة.

الصبية أنت، وإن خرجت من هذه المطحنة، سنعود إليها بمهلة إرادتنا، لأن لا سبيل لنا إلا في هذا الاتجاه الإيجاري، فالملحنة لا تترك لنا فرصة لاستراحة المحار، تمنحك لحظة نزول فيها ببعض الأوكسجين، وتسائم حرية صامتة في حلم الحياة والأداء، والتلوّح الذي يحل محل العاطفة الإنسانية، والبغضاء التي تحارب الحب، والشكوك الذي يقتل الأزاهير، وال拉斯قات التي تغتال العصافير والطفولة والحمل الآتي لا نجد أمامنا الكثير من الحلول، ربما نشعر بفرح غير ونحن نستعيد اللحظات الجلبة التي مرت في حياتنا كلاماً حاصراًتنا المهموم والمشاكل والأحزان، نذكر ملأقات حب قيمة عندما يواجهنا القحط والجفاف والكراهة والبغضاء التي صارت من أكثر العملات تداولاً في هذا الزمان البوبر والمسكون بالأنانية والمصالح الخاصة الرخيصة في كثير من الأحيان.

نتفق الماضي بكل حاليه ومرارته، تلك المداراة التي هي أعلى من حلارة هذه الأيام العصبية والغربيّة، سأطل علىّا في زمانِي الجميل، أيام كان الحب زهرة تتعشّش النّفوس، أيام كان الأسعار رخصة والأخلاق غالّة!

على مقعد يجاور البحر تتشكل حكايات حب أسطورية لم يفلح قيس ورومي في الارتفاع إليها، فقصص الحب التي ذاع صيتها لا تقرب من قصص شئناها سراً، هرباً من العيون والمساس والمجتمع الذي يحكم على العاشق بالفضيحة الموت والواحد، مجتمع يكره الحب ويتناسب معين العداء، ويعتبرهم زنادقة وخارجين على قوانين القبيلة وشيخ العشيرة، مجتمع يحرم المشاعر نهاراً وجاراً ويتمنع بالرنيدة في ليل حمراء سفكت فيها دماء العناري، مجتمع كهذا لا يستحق الاحترام والالتزام بقوائمه البالية والظلمة.

اقسّموا الطريق، فالعشاق قادمون ليرسّموا لوحات حب وعشّاق إنساني تخلدهما الأجيال، فالمجية هي أساس استمرار الجنس البشري على كوكب الأرض، والله حمد.

هو زمن العاشقين الجدد والمقادع القديمة وزمن المواعيد التي يصيّب كل واحد منها عيدها للربيع وتفتح أزاهير حكايات الحب، زمن المحبة والحب والمواعيد الهاوية، والمقادع العنتية في مفوي زمان الذي لا تفارق أبوها، زمن فيروز وعبد الحليم و محمد قنديل ورفيق شكري، زمن يعرف فريق شكري اليوم؛ لكنه ذلك زمان الأجل، بعيداً عن تقديرات هذا الزمان الذي صار مطحنة للأعصاب والروح.



الوطن - تصوير: طارق السعدوني

لوحة راقصة من حفل افتتاح مهرجان «سينما الشباب» التي جاءت مترافقاً مع المشاهد الأصلية للرقصات من عدة أفلام عالمية.

## رجل لا يرتدى الأحذية منذ سنوات

وكالات

كشف رجل بريطاني أنه لا يرتدي الأحذية منذ نحو 4 سنوات، في محاولة للتخليص من رائحة القدمين الكريهة الناجمة عن التعرق وارتداء الأحذية لوقت طول.

وفي الوقت الذي ينتحر الكبير من المارة إلى بن دوليني (٢٢ عاماً) باستغراب، وهو يتوجول في الشوارع حافي القدمين، إلا أن صديقه كارولينا ليو (٢٢ عاماً) تدركه، وأنه يرتدي طبلة كان يجب أن

يمشي حافي القدمين، وفي سن المراهقة قرأت عن مبادرة تبني هذه الفكرة على الإنترنت، لكنه لم يبدأ باتباعها إلا بعد سنوات عندما انتقل إلى عمل جديد، وبات يذهب إلى عمله حافي القدمين، سبب صدمة «بيلي ميل» البريطاني.

وقال: «أعتقد أن كارولينا تحب هذه الفكرة لأنها غريبة وغريبة، وفي الوقت نفسه هناك الكثير من الناس الذين يعيشون بذلك سلبياً على

## هيفاء وهبي تخطف الأنفاس بـ٥٧ ثانية



## النيران تلتهم منزل الفيس بريسي

وكالات

تمكنت فرق الإطفاء من إخماد حريق اندلع في منزل كان يملكه المغني الراحل الفيس بريسي، في خمسينيات القرن الماضي بمدينة مقدس بولاية تينيسي الأمريكية، وgmt السيطرة على الحريق بعد شرين دقيقة فقط من وصول عناصر الإطفاء إلى سرير الحادث.

ولم يصدر بعد التقرير الرسمي لحجم الخسائر علماً أن الحريق أحرق أثاثاً بقيمة

وكالات

## فوائد مذهلة لعصير الشوندر

وكالات

أكد علماء من جامعة ويك فورست الأمريكية أن شرب عصير الشوندر قبل ممارسة التمارين الرياضية يحسن من صحة الدماغ. وفي مقال نشرته مجلة Gerontology قال العلماء: «تؤكد جميع الدراسات الطبية أن ممارسة التمارين الرياضية تساهم في تحسين صحة الإنسان، لكن دراستنا الأخيرة أكدت أن شرب عصير الشوندر قبل ممارسة الرياضة يساهم بشكل فعال في تخفيف الضغط وتحسين من أداء عمل الدماغ عند الكبار بالسن». في بالإضافة لاحتقاره على الكثير من الفيتامينات والأملاح المعدنية الازمة لعمل العقل المنوع أن يكون الأقوى في الموس المرادي لمساعدتها للأكسدة التي تتحوال إلى مركبات مغذية تساعد في تحسين مردودة جدران الأوعية الدموية، الأمر الذي يقلل من آثار ارتفاع ضغط الدم وخصوصاً عند كبار السن.

وأكروا أن شرب كميات من عصير الشوندر قبل الرياضة يساعد في تحويل التمارين التي تحسن عمل الشعيرات المموجة في الدماغ بحيث تؤمن وصول الأوكسجين والماء اللازم لعمل خلاياه، الأمر الذي ينعكس إيجاباً على الذاكرة والنشاط الذهني.

وأشار العلماء إلى أنهم توصلوا لتلك النتائج بعد دراسات أجروها على عدد من الذين زادت أعمارهم على ٥٥ عاماً، حيث بينت النتائج أن الذين يمارسون الرياضة لديهم مشكلات صحية أقل بما يتعلق بمشاكل القلب والأوعية الدموية، أما الأشخاص الذين يحرصون على شرب عصير الشوندر باستمرار قبل ممارسة التمارين الرياضية فييتزاًون بصحة وقدرات ذهنية أفضل.

## ليدي غاغا تلتقي الأمير



## الغrier يقي من سرطان الثدي

وكالات

أكّد فريق دولي من علماء الصحة أن تناول كميات من الفوارولة يمكنها ينخفض من مستويات الكوليستيرول في الدم ويقلل من مخاطر الإصابة بسرطان الثدي. وقال العلماء إن الغrier يعتبر من أكثر النشان الطبيعية فائدة للصحة، لا حتّرها على الكثير من الفيتامينات ومادة البروليفينول والماء، وخاصة للأكسدة، التي تخفّض من نسبة الالتهابات في الجسم وتساعد في الوقاية من سرطان الثدي. وأوضّحوا أن جمّع التجارب الأخيرة بينت أن المواد المستخرجة منها ساعدت بشكل ملحوظ على علاج الأورام السرطانية، كما يلاحظ أن معدلات انقسام الخلايا السرطانية وسرعة انتشار الورم في الجسم، انخفضت لدى المصابين بالغrier الذين حرصوا على تناول كميات معينة لمدة يومين أو ثلاثة. وكذلك بينت التجارب التي أجريت في المختبر أن الغrier التي أخذتها على ١٥٪ من الغrier، انخفضت معدلات انتشاره إلى ١٠٪ من الغrier، وفياتها بسرطان الثدي بقدر ملحوظ، كما تنشطت عند إناثها عدد إفراز الحليب.

وكالات

## ليدي غاغا تلتقي الأمير



وكالات

افتقد النجمة العالمية ليدي غاغا مع الأمير ويليام على اللقاء من المقرر أن يكون خلال شهر نشرن الأول المقبل في العاصمة البريطانية لندن من أجل التوصل سبل تسامح في علاج الأشخاص الذين يعانون من الأمراض العقلية ومساعدتهم ليصبحوا أشخاصاً طيبين. وأكدت غاغا أنها سعيدة بدعوتها لزيارة لندن من الأمير البريطاني، معربة عن إعجابها الشديد بشخصيته واهتمامه الشديد بالقضايا الإنسانية.