

## سارة فرح: هذه مواصفات رجل أحلامي



### الوطن

في لقاء صحفي، تحدثت الفنانة السورية سارة فرح عن مواصفات رجل أحلامها فقالت: «أن يكون رجلاً بمعنى الكلمة وأن يكون متوازناً ومتفهماً يقدر الأثني واجتهادها وعملها وأن لديها شغفاً وأن يحسبها بانوثتها ولا أريد أن أقول أن يكون كريماً ووسياً.. فكل النساء يمتدّن أن يكون شركاؤه من يمتدعون بالوسامة والكرم وكذلك أي رجل يتمناها في شركته ولكن الشيء الأساسي هو الاعتناء بين الشخصين والاحترام بينهما».

من ناحية ثانية، قالت: إنه ليس هناك معايير محددة للنجومية، وبرأي الموضوع له علاقة بهوية الفنان ومعايير الشخصية وما طموحاته وما الذي يحب أن يقدمه خلال مسيرته الفنية. وبالتالي ليس هناك قواعد ثابتة في الفن فهناك الموهبة والشغف واللون الخاص بالفنان التي يقدم من خلاله هويته الفنية.

## الأسبرين يعالج الاكتئاب القاتل

### وكالات

توصل علماء من جامعة أريزونا الأميركية إلى نتائج تبين أن الأسبرين دواء فعال للوقاية من حالات الوفيات الناجمة عن الاكتئاب والحرز.

وقال العلماء: «بينت أحدث دراساتنا أن احتمال الإصابة بنوبة قلبية يرتفع بمعدل ٢٠ مرة في الأيام الأولى عقب فقدان الإنسان أحد الأقارب أو الأشخاص الأغزاء، وأن الأسبرين يعتبر وسيلة فعالة للوقاية من هذه النوبات القاتلة».

وللتأكد من فعالية الأسبرين في تلك الحالات، أجرى العلماء دراسة شملت ٢٢ شخصاً فقدوا أشخاصاً مقربين قبل فترة قصيرة من بداية الدراسة، وقاموا بتقسيمهم إلى مجموعتين، الأولى طلب منها تناول جرعة من هذا الدواء يومياً تعادل ٨١ ملغ، والمجموعة الثانية لم تتعاط أي نوع من الأدوية.

وبعد ١٠ أيام، قام العلماء بالتأكد من الحالة الصحية لأفراد المجموعتين، حيث قاموا بقياس مستويات الضغط لديهم والتحقق من معدلات ضربات القلب وحالة أوعيتهم الدموية، حيث تبين أن الوضع الصحي وحالة القلب والأوعية عند المجموعة الأولى أفضل بكثير مقارنة بأفراد المجموعة الثانية، وأن احتمالات الإصابة بالنوبات القلبية لديهم كانت أقل.

## هبوط طائرة اضطرارياً في شارع عام

### وكالات

تمكن قائد طائرة صغيرة من الهبوط اضطرارياً على طريق سريع مزدحم في مدينة كالغاري الكندية. وأفادت قناة CBC التلفزيونية، بأن الحادث وقع في ٢٥ نيسان الجاري، بعد أن أبلغ الطيار عن وجود خلل في إمداد الوقود، وأنه سيضطر للهبوط بطائرته التي كان على متنها ستة أشخاص.

وقد نجح الطيار في الهبوط على طريق عام من دون أن يصاب أحد من ركاب الطائرة بأذى، أما الطائرة فقد أصيبت بأضرار طفيفة.

ومنعت الشرطة السيارات من المرور في الشارع إلى أن تم سحب الطائرة إلى مكان في جانب الطريق.

## «وردة شامية» إلى العرض



### الوطن

المثلة السورية النجمة شكران مرتجى في أحد مشاهد مسلسل «وردة شامية» الذي سيعرض خلال شهر رمضان المقبل بعدما تم تأجيله من العام الماضي.

## من دفتر الوطن

### اللهم نفسي

#### زياد حيدر



في حوار أجرته قناة «روسيا اليوم» الناطقة بالإسبانية مع رئيسة البرازيل السابقة ديلما روسيف، انتقدت السيدة الشهيرة، «النخبوية» القائمة في المجتمع البرازيلي، وهي مجتمع الأغنياء والمتفوقين من أصحاب البشرة الفاتحة، التي تسيطر على وسائل الإعلام، وتعامل غامقي البشرة، والفقراء باعتبارهم «عدواً».

وفي إشارتها لفترة حكمها، قالت: إن برامج التوعية الاجتماعية والاقتصادية، كما تطبيق سياسات ضريبية جديدة تطول النخبويين، متزامنة مع برامج تنمية للفقراء، ساهمت في سحب ما يقارب ٢٨ مليون شخص من تحت خط الفقر، ودفعت بالبرازيل إلى خارج قائمة الدول الأكثر فقراً لأول مرة منذ عقود.

كل هذا يبدو وكأنه بداية انتخابية لروسيف وحزبها العمالي اليساري الانتماء. لكن المفارقة التي تسوقها سيدة البرازيل السابقة، هو أنه حين جاء موعد الانتخابات في ٢٠١٦ لا أحد من ٢٨ مليون فقير سابق أتى لنصرتها، الأمر الذي دفع حزبا لاجراء استقصاء اجتماعي للبحث عن أسباب غياب أصوات هؤلاء.

تقول روسيفا إن أغلب الإجابات التي حصلوا عليها من عينات الجمهور الذي استهدفته البرامج التنموية، حول أسباب تحسن أوضاعهم المعيشية وانتقالهم صعوداً للطبقة الوسطى، كانت ترد الأمر «لعناية الله» أولاً، ومن ثم يأتي ثانياً في سلم الإجابات «الاجتهاد الفردي»، وثالثاً «دعم العائلة»، ويأتي أخيراً «تقدير برامج الدولة المعنية» بهذه الشرائح.

إنكار جهود الدولة، ورغبة الانسلاخ الطبقي موجودة في كل الدول، ولاسيما دول العالم الثالث. في أوروبا، الضرائب تكسر الظهور، لكن يقابلها بالطبع خدمات عامة ممتازة في أغلبية الدول، وبرامج مساعدة وتنمية كبرى، ولكن من دون إقصاء فساد المسؤولين بالطبع، والذي يبدر داخلها للكثيرين رغبتهم في الهرب من دفع هذه الضرائب للدولة.

إلا أن الفارق، يبدو صارخاً في الإحساس بأن الفرد، المجتمع، والدولة هم ببناء كيان واحد هو الأمة. في دول كثيرة، تتباعد هذه الأعمدة، فلا تستطيع حمل سقف واحد يظللها، وتبدو الأمة وكأنها تتماسك بضرورة الحياة فقط. الحديث السابق عن البرازيل، ولكنه ينطبق على بلدان أخرى كثيرة. هو عن دولة ولكنه ينطبق على مستوى البلديات أيضاً.

رؤى في مرة مخرج سينمائي أرجنتيني أن هيئة تنمية، كلفته مرة بإجراء فيلم تسجيلي عن إحدى المناطق الفقيرة، في بلاده، خصصت لها منحة مالية كبيرة نسبياً، لمعرفة كيف يرغب سكانها في إنقاذها.

كانت المناطق وفق وصفه (وأنا زرت مناطق مشابهة في أميركا اللاتينية) تقتقر لأدنى الخدمات. لا صرف صحياً، ولا مشافي، ولا مراكز خدمات بلدية، ولا مدارس، ولكن بالطبع ثمة مخفر شرطة.

بعد أسبوع من العمل، تبين أن مجتمع المنطقة متفق في أغليته على أن ما يحتاجون إليه، أو بالأحرى ما يرغبون فيه، هو ملعب كرة قدم! شرح لي صديقي، بعد أن رأى ارتفاع حاجبي وجهي، أن القضية هنا، ليس كيف نتجو نحن كحارة، أو قرية، أو طبقة حتى، وليس كيف نحسن شروط معيشتنا ومستوى حياة أولادنا.

العبرة تتلخص في عبارة «اللهم نفسي».

كان جل من في المنطقة يريد ملعباً لكرة القدم، عل الأقدار تفعل فعلها، في ولد من الأولاد الحفاة الكثر، فيصبح ديبغو مارادونا آخر. أو ليونيل ميسي جديداً، فيطلق عالياً منتشلاً أسرته من أزقة الفقر نحو السماء، ومن بعده «الشياطين» حتى تشرق موهبة فردية جديدة.

## فرح يوسف تطرح أغنيتهما الجديدة



## وفاة أكبر

### عنكبوت سناً

### وكالات

أعلن باحثون، وفاة أكبر عنكبوت سناً في العالم، بولاية أستراليا الغربية، عن عمر ناهز ٤٣ عاماً.

وكشف باحثون في جامعة كيرتن، بأستراليا أن أنثى العنكبوت Gaius villosus، عاشت ٤٣ عاماً، بحطمة بذلك الرقم القياسي السابق، والذي كان مسجلاً لعنكبوت الذئب المكسيكي، الذي عاش ٢٨ عاماً.

وحسب صحيفة «ديلي ميل» البريطانية، فقد عكف الباحثون على دراسة العنكبوت منذ عام ١٩٧٤ في منطقة «ويتبيلت»، لكشف أنماط حياته وسلوكياتها، وإستراتيجيات البقاء التي تتبناها، لتعيش سنوات طويلة.

وأرجح الباحثون العمر الطويل لتلك العنكبوت، إلى قدرتها على التكيف في الأذغال، ونمط حياته القائم على الاستقرار، وعدم التنقل والهجرة. إضافة إلى انخفاض معدل الأيض لديها، وتحفز هذه العنكبوت ججورها عميقاً في الأرض، وتبقى متيقظة في انتظار فريستها، والتي تجد صعوبة في الإفلات من الفخ الذي نصب لها.

وتساعد نتائج هذه الدراسة في إيضاح كيفية تأقلم الأنواع المختلفة من الكائنات للعيش في البراري الأسترالية، وتأثير تراجع مساحة الرقعة الخضراء من الغابات والتغير المناخي عليها.

### وكالات

طرحت الفنانة السورية فرح يوسف أغنية جديدة بعنوان «ماكو بحلاتك» عبر المنابر الرقمية الكبرى وصفحاتها الرسمية على مواقع التواصل الاجتماعي. وتعد الأغنية أول أعمالها الغنائية باللهجة العراقية، وهي من كلمات محمد الجبوري والحان وتوزيع حمزة غيتارا.

وكانت آخر أعمالها أغنية «تعبت عمري» التي طرحتها منذ فترة وحققت رواجاً ملحوظاً.

## التحذير من المبالغة في الجهد البدني

### وكالات

أكد علماء هولنديون أن زيادة ممارسة النشاط البدني تؤدي إلى ظهور وتطور أمراض خطيرة تجعل الإنسان مقعداً.

وقال باحثو المركز الطبي لجامعة أوترخت الهولندية، إن ممارسة التمارين البدنية الشاقة التي ترهق جسم الإنسان، تؤدي إلى أمراض خطيرة كالتصلب الجانبي الضموري، الذي أهد عالم الفيزياء البريطاني الراحل، ستيفن هوكينغ.

وأظهرت تحاليل بيانات طبية لأكثر من ١٥٠٠ بالغ، شخصوا بمرض التصلب الجانبي الضموري، في إيرلندا وإيطاليا وهولندا، أن الذين يعانون أشد أعراض المرض هم من يمتلكون بنية جسدية قوية ويمارسون أسمى تمارين اللياقة البدنية، من الرضخ والتجديف وكرة السلة وغيرها من الألعاب الرياضية الثقيلة.

واعتمد العلماء في استنتاجاتهم على ما يسمى عمليات الأيض (نسبة كثافة التمثيل الغذائي للشخص العادي في حالة من الراحة)، التي ترتبط طردياً بزيادة النشاط البدني وتأثيرها في الأوعية الدموية وأنسجة الجهاز العصبي للإنسان.

ويأمل العلماء في التوصل إلى صيغة مثالية تحدد مقياس النشاط البدني لدرء أخطار الإصابة بأمراض القلب والجهاز العصبي بجميع أشكالها.

## ادّعى أنه طبيب وهذا ما حصل

### وكالات

خدع شاب عشريني يدعى عدنان خورام، الموظفين في إحدى أرقى المؤسسات الطبية في الهند، بعدما تظاهر بأنه طبيب لخمسة أشهر.

وانتقل صفة طبيب، رغم أنه لا يحمل أي مؤهلات دراسية في مجال الطب، وغيب اسمه من كشف رواتب المركز.

وقال رئيس قسم الأطباء المقيمين في المستشفى هارجيب سينغ لصحيفة «هندوستان تايمز»: شارك خورام في العديد من الفعاليات في المركز، كان يتجول في أروقه براءه الطبيب، والسماعات كل الوقت».

وأضاف: كان يتسكع بالقرب من المقهى وسكن الأطباء كل مساء، وعندما بدأت الشكوك تساورنا في وضعه، أبلغنا الشرطة التي قبضت عليه الأسبوع الماضي بعد وصوله إلى المعهد للمشاركة في ماراثون الموظفين.

## هيلتون: تمنيت الموت بعد تسريب فيلمي الإباحي

### وكالات

كشفت المغنية والممثلة الأميركية باريس هيلتون أنها كانت تمنى الموت عندما تم تسريب فيلم إباحي لها مع حبيبها السابق لاعب البيوكر المحترف ريك سالومون في عام ٢٠٠٤.

وقالت «شعرت بأنني مثل المغتصبة وأنتي فقدت جزءاً من رحي وكنت أتمنى ألا أبقى على قيد الحياة، وخاصة أنني تعرضت لانتقادات قاسية».

وأضافت: «وقتها كنت أشارك في بطولة مسلسل تلفزيوني، وعندما شعرت بأنني كل شيء سلب مني ظننت أنني لن أبقى مظلماً كنت من قبل».

### وكالات

## رضيخ يقتل أمه

لقيت أم بريطانية حتفها على يد طفلها الذي وضعت في السيارة، حيث قام بتحرك السيارة وتدهس الأم تحت عجلاتها.

وحسب صحيفة «ذا صن» البريطانية تم نقل الأم كيرست برسون، ٢٨ عاماً، جواً إلى المستشفى في محاولة لإنقاذها، لكنها توفيت بمجرد وصولها بعد نزولها من هليكوبتر طبية، ونعاهها والدها قائلاً: «أنا أعلم أنك في السماء الآن وتنظرين إلينا وترأقبيتنا فقط وتعرفين أننا نحبك، أحبك إلى الأبد».

## مشاركة

### المتعة مع

### الأخريين تفقد

### قيمتها

### وكالات

كشفت نتائج دراسة أجريت مؤخراً أن القيام بالأنشطة نفسها مع أشخاص آخرين، كالسفر إلى الوجهة ذاتها وارتداء الملابس نفسها، مثلاً، يفتح الباب أمام الملل والروتين.

إضافة، كلما كثر عدد الأشخاص الذين يتشاركون لحظة ما، تتراجع درجة الاستمتاع بها، كما هو الحال في السفر إلى الوجهات السياحية نفسها أو زيارة الحفلات الموسيقية نفسها أو حتى ارتداء الموضة نفسها.

واعتبر عالم نفس من الكلية الإمبراطورية للعلوم والتكنولوجيا والطب في لندن راجيش بارغافه أن المتعة والسعادة تتلاشيان بسرعة عندما يتشاركهما الناس.

بعضهم مع بعض، وأضاف إنه كلما زاد عدد الأشخاص الذين يتشاركون الشيء، ظهر الشعور بالشبع وبعدها الملل بشكل أسرع.