

«ابن عربي» على خشبة القباني



تقدم مديرية المسارح والموسيقا عروضاً مسرحية «ابن عربي» على خشبة مسرح القباني بدمشق وذلك ابتداء من يوم السبت المقبل في السادسة مساءً. يلعب بطولة العرض خلدون قارووط ورنّا ريشة، دراماتاورج رانديا ريشة، وإخراج علي صطوف.

الوطن

شربت سائل التنظيف بدلاً من الماء

وكالات

تناولت سيدة عجوز، سائل تنظيف البلاط بدلاً من الماء حيث تم وضعه لها بالخطأ في إناء المياه. وبحسب صحيفة «ديلي ميل» البريطانية، فإن جوان بلاير البالغة من العمر ٨٥ عاماً، توفيت في مستشفى «رويال سوسيكس» في برايتون بعدما تناولت شربة من سائل تنظيف البلاط ما أدى إلى وفاتها على الفور. وبيّنت التحقيقات أن سائل التنظيف هو من أنهى حياة العجوز، ولم توجه الشرطة تهمة القتل للعمد للمرضى المسؤولة عن رعاية حالة السيدة، حيث تم إجراء تحقيق موسع مع ١٠٠ طبيب وعامل تنظيف للتأكد من عدم وجود شبهة القتل، ولكنهم لم يوجهوا اتهاماً لأحد. الصحيفة تابعت أن التحقيقات فشلت في معرفة كيفية وصول إناء سائل التنظيف مكان المياه لتتناوله المرأة العجوز، ولكن لجنة الجودة بالمستشفى أمرت بإزالة سائل التنظيف كافة من حجرات المرضى.

امراة تعيش براثة الأسماك

وكالات

تعيش كوني كريستي (٤٣ عاماً) مع أسرتها في ولاية إنديانا الأمريكية، وهي مصابة بمرض نادر يؤثر في راحتها ويجعلها كالأسمك، وعلى الرغم من شدة المرض تلك الراححة إلا أنها لا تشمها على الإطلاق. وبحسب صحيفة «ديلي ميل» البريطانية، وصفت كريستي بلقب «المرأة التوتة»، نتيجة لمرض وراثي نادر يجعل راحتها تشبه رائحة السمك. وتؤثر تلك الراححة في البول والعرق، وحتى رائحة التنفس تخرج معبأة براثة الأسماك. ويأتي نتيجة تناولها أطعمة محددة كالأسمك والبيض، حيث لا تستطيع هضمهما بشكل طبيعي، ولا تستطيع إخفاء الراححة إلا بتناول حبوب «بروبيوتيك» والتي بدأت تناولها منذ ٣ سنوات فقط، علماً بأنها لم تعلم بأمر راحتها إلا في سن الـ١٩.

المعجنات أفضل من السكريات

وكالات

ينصح البروفيسور جون سيفنير خبير التغذية العلاجية في جامعة «تورونتو» الكندية، المرضى بأهمية تناول المعجنات مثل المعرونة المضاف إليها الكثير من الخضراوات، ثلاث مرات في الأسبوع، معتبراً أنها أفضل من تناول السكريات التي تعمل على زيادة مستويات السكر في الدم. وأكد خبير التغذية الكندي، أن استهلاك المعجنات لا يزيد من نسبة الدهون في الجسم، بل إنها قد تساعد في فقدان الوزن أكثر من أطعمة أخرى مفيدة للصحة، لإضافة الخضراوات المختلفة إليها من طماطم وخيار وفلفل وجرجير.

رنا شميس بإطلالة سينمائية



الوطن - «تصوير: طارق السعدوني»

الممثلة السورية النجمة رنا شميس خلال حضورها حفل افتتاح مهرجان «سينما الشباب والأفلام القصيرة» بدورته الخامسة..

من دفتر الوطن

من يغير من؟

عبد الفتاح العوض



من يغير من.. الحياة تغيرنا أم إننا نغير الحياة؟! في الظروف السيئة وهي سيئة من سنوات طويلة، كيف يمكنك التصرف؟ هل تنتظر لتغيير الظروف أم إنك تتكيف مع الظروف السيئة؟ الشجعان الذين يقولون بل سنغير الظروف ليقفوا جانباً، هؤلاء هم أحفاد سوبر مان وهم على حق في الحالات التي يمكن تغييرها. وكثير من الظروف يمكن تغييرها والفرز عليها لكن ليست حياتنا كلها من صناعتنا الذاتية. ومن ثم لا أنتظر إجابة من أحفاد سوبر مان بل السؤال موجه إلى بني آدم البشر بكل ما فيهم من قوة وضعف ومن صواب وخطأ.

أفترض أن قسماً منا سيقول إن التكيف مع الظروف السيئة هو استسلام لها وإعلان ضعف لا ينبغي أن يكون مع البشر، ثم إن التأقلم مع الظروف السيئة والتأقلم مع الحالات الخاطئة ليس إلا شرعية للخطأ ومنحه وثيقة البقاء والاستمرار، وهو فوق كل ذلك ليس البديل المفيد لأن التعامل بهذه الطريقة سوف يجعل الحياة مجرد تكيف مع ما تقدمه لنا. التكيف مع كل خطأ ليس إلا ضرباً من النفاق المستمر، هذه وجهة نظر. لنعط وجهة النظر الأخرى فرصة:

عندما نقول إنها ظروف سيئة لا نتحدث عن عوارض وتزول، بل نتحدث عن ظروف طويلة تمتد سنوات ليس بيدنا تغييرها أو وضع حد زمني لها. التكيف ليس اختراعاً بشرياً، بل هو لغة الطبيعة التي يجب أن نتعلمها ونتعلم مفرداتها بكل تفاصيلها. ثمة حالات تولد معنا وليس بالإمكان إلا الفوز عليها بالتكيف معها لأنه لا مجال لتغييرها مثل من يولد أعمى، فإن قدرته على التكيف والتأقلم مع نقصان حاسة مهمة من حواسه تعتبر تظلياً عليها. التكيف ليس استسلاماً بل هو اعتراف بالمشكلة لحلها والتعايش مع كل ما فيها والتعويض عنها بقدرات أخرى. وجهة النظر هذه تتبعد أكثر باعتبار محاولات التغيير لكثير من الأشياء والظروف السيئة تبوء بالفشل، إنها تشبه ملاحقة الوهم والسراب، ستبقى تتبعه لسنوات طويلة من دون أن تحوزه.

في واقع الأمر وهنا وجهة النظر المعتدلة... ثمة أشياء ينبغي تغييرها، وعدم المحاولة في تغييرها يعتبر ضرباً من الاستسلام والخنوع ولا يمكن أن نتعايش مع كل الظروف السيئة، فهذا يجعلنا نحيا في دائرة مغلقة من الأشياء التي لا نحبها. لكن في الوقت ذاته كثير من الأشياء لا نستطيع فعلاً تغييرها، تخلق معنا أو تصادفنا في حياتنا من دون أن يكون لنا دور فيها ولا قدرة على إزالتها. في هذه الحال فإن أفضل ما يمكن القيام به هو العمل على التكيف معها والتغلب عليها من داخلها، ومدربتنا هنا الطبيعة والكائنات الحية، لقد أبدعت في عملية التكيف وصنعت عالماً أسراً من القدرة على التعايش مع الظروف المحيطة.

بقي أن نقول: إن نسبة الأشياء التي لا قدرة لنا على تغييرها أكثر بكثير من الأشياء التي نتكمن من تبديلها، ولينظر كل منا إلى حياته، سيجد أنه أسير لكثير من الأشياء التي سيكون سعيداً لو تمكن حتى من التكيف معها.

أقوال:

- النكاح هو القدرة على التكيف مع التغيير.
- يتطلب التكيف مع العالم الحديث تلبداً في الإحساس وانحطاطاً في الشخصية.
- نحن نبنى الكثير من الجدران والقليل من الجسور.

٤٤ سبباً جينياً

للاكتئاب الشديد

وكالات

توصل علماء دوليون إلى ٤٤ من المتغيرات الجينية التي قد تزيد من مخاطر الإصابة بالاكتئاب الشديد وقالوا إن كل البشر يحملون بعضاً منها على الأقل. وقال العلماء إن النتائج الجديدة قد تساعد في تفسير سبب عدم استجابة البعض لمضادات الاكتئاب وتحسن حالاتهم كما قد تمهد الطريق أمام أدوية جديدة. وخلص العلماء أيضاً في الدراسة، وهي الأكبر من نوعها، إلى أن الأساس الجيني للاكتئاب هو نفسه أساس اضطرابات نفسية أخرى مثل الفصام.

ويؤثر الاكتئاب الشديد في نحو ١٤ بالمئة من سكان العالم وهو أكبر مسبب للعجز على المدى البعيد. لكن نحو نصف مرضى الاكتئاب فقط يستجيبون جيداً للعلاجات الموجودة. وقال الباحث جيروم برين الذي عمل مع فريق البحث وهو من جامعة كينجز كوليدج في لندن «إن المتغيرات الجينية الجديدة المكتشفة يمكن أن تبيّن الحياة في علاج الاكتئاب من خلال فتح الباب أمام وسائل لاكتشاف علاجات جديدة أفضل». وقالت الباحثة كاثرين لويس مجرد خطوة أولى. وأضافت: «نحتاج إلى المزيد من البحث لكشف النقاب عن المزيد من الأسس الجينية وفهم كيف تعمل الجينات والاضطرابات البيئية معاً لزيادة خطر الإصابة بالاكتئاب».

جاكي شان يطرد ابنته من المنزل



وكالات

كشفت صحيفة «دايلي ميل» البريطانية في تقرير أن ابنة الممثل جاكي شان التي تدعى إيتا، أصبحت الآن مشردة في الشوارع. وأكد موقع الصحيفة أن الشابة التي تبلغ من العمر ١٩ عاماً، هي أصغر أبناء جاكي شان إلا أنها لم تلق بوالدها منذ فترة طويلة بعدما طردها من المنزل بسبب سلوكياتها غير اللائقة، وهي الآن تعيش في الطرقات لأنها لا تجد مأوى.

تخصيص غرفة للبكاء لمساعدة الطلاب

وكالات

خصصت جامعة يوتا الأمريكية مكاناً يراعي مشاعر الطلاب على مدار اليوم الدراسي ويتيح للطلاب الكشف عن الأهم بغرفة تضمن الخصوصية لهم من دون أن يراهم أحد. وفي التفاصيل فقد كشفت صحف أميركية أن الفكرة نالت إعجاب الطلبة، وهو ما جعل غرفة البكاء وتفرغ الأحران مليئة طوال اليوم، واعتبر الطلاب أنها أداة مساعدة لهم. وقال المسؤولون عن الجامعة: إن فكرة غرفة البكاء جاءت من قبيل حرص الجامعة على استقرار الحالة النفسية للطلاب، كما طالبوا جميع المدارس والجامعات الأخرى بل أيضاً الشركات بالاعتناء بهم، بعد نجاح الفكرة.

امتنعت عن تناول الطعام

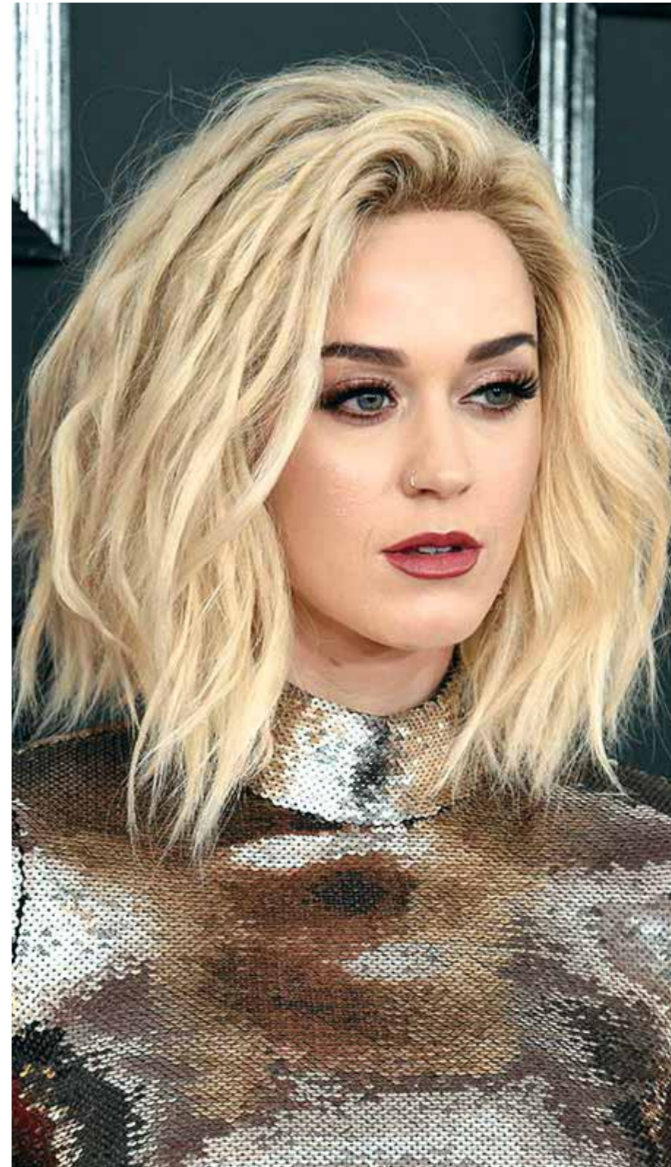
٢ سنوات

وكالات

توقفت فتاة تدعى روبي هيل من نيوزيلاندا عن تناول الطعام لمدة تتجاوز ثلاث سنوات، اعتمدت فيها على أنابيب التغذية، وفقاً لما نكرته صحيفة «ديلي ميل» البريطانية. وكشفت روبي التي تبلغ من العمر ٢٢ سنة، أنها أصيبت بمرض يسمى شلل المعدة منذ أن كانت في الـ١٩ من عمرها، وهو اضطراب في الجهاز الهضمي يؤثر في العمل الطبيعي لعضلات المعدة، ويمنعها من تفرغ محتوياتها إلى الأمعاء. وأكدت أنها كانت تعيش حياة طبيعية، حتى أحست في أحد الأيام وهي تتناول غذاءها أنها لا تستطيع تحمله في معدتها، فنقلت إلى المستشفى وتبين أنها تعاني التهاب الزائدة الودية، وأجرت جراحة لإزالتها وإزالة كيس مملق في مبيضها. وظلت تعاني الآلام شديدة وأجرت فحوصاً طبية لمدة ٩ أشهر، قبل أن يتمكن الأطباء من تشخيص حالتها وأظهرت روبي أن من أعراض حالتها الغثيان المستمر والقوى، وعلى مدى ثلاث سنوات من دخولها المستشفى، انخفض وزنها من ٧٢ كيلوغراماً إلى ٥٠ كيلوغراماً، وأصبحت الآن ٤٢ كيلوغراماً. وقالت: «معظم الأيام أقضيها نقياً في الدلو أو حاضنة المراض، وأيام أخرى لا يكون لدي شهية على الأكل، وفي حين آخر تكون شهيتي شديدة كامرأة حامل لكن لا أستطيع تناول الطعام»، وأضافت: «ارتجف قلبي حين سمعت أن لا علاج لمرضني، ماذا يعني ذلك لحياتي؟». في الوقت الحالي تعتمد روبي على أنبوب التغذية الذي يسمى TPN، أي التغذية الكاملة بالحقن، لكي تبقى على قيد الحياة، ورغم أن هذا الأنبوب يضمن حصولها على العناصر الغذائية اللازمة إلا أنه ليس حلاً طويل الأمد. وشرحت أن الأنبوب الموجود داخل شريانها الذي يمر بالقرب من قلبها يمكن أن يصاب بالعدوى وهناك خطر محتمل لفشل الكبد.

وتمنت روبي لقاء الضوء على حالتها النادرة، وتقول: «لم يسمع كثير من الأطباء عن مرض إخفاق المعدة، ولا بد من تعليمهم قبل أن يتمكنوا من المساعدة في علاجي»، ويذكر أن في أستراليا، هناك نحو ١٢٥ ألف شخص يعانون إخفاق المعدة.

كاتي بيرى ترتبط رسمياً



وكالات

كشفت مصادر صحفية أجنبية أن المغنية الأمريكية كاتي بيرى قررت الإرتباط رسمياً ببيبيها ومواطنها أورلاندو بلوم بعد عودتها إليه مجدداً عقب انفصال دام ١٠ أشهر. وأشارت المصادر عيناها إلى أنها يفران بتأسيس عائلة واتخاذ قرار الزواج في أقرب فرصة ممكنة وما ساعدهما على ذلك هي الفترة التي انفصلا فيها عن بعضهما.

الأسبرين

يعالج الاكتئاب

وكالات

توصل علماء من جامعة أريزونا الأميركية إلى نتائج تبين أن الأسبرين دواء فعال للوقاية من حالات الوفيات الناجمة عن الاكتئاب والحزن. وقال العلماء: «بيّنت أحدث دراساتنا أن احتمال الإصابة بنوبة قلبية يرتفع بمعدل ٢٠ مرة في الأيام الأولى عقب فقدان الإنسان أحد الأقارب أو الأشخاص الأعراء، 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.