



من دفتر الوطن

الكوكب الآخر

زياد حيدر

البابانيون ليسوا ملائكة، ولا يلادهم الجنة. البابانيون، في نمادهم الجميلة التي تثير الحس والدهشة مما، لم يتذوقوا في المدارس البدنية التي تعلم أن النظافة من الإيمان، كما أن ما يقرب صفهم، لا ينتظرك مكافأة فوق درجات. تخبره بأنه سيسنافي بجانب زهرن العمل اللازم فيما تخرجه العداري من وهج خاله، لستقني في حضنه بشحمة ولحها، كلما اشتفي. في البابان، كغيرها من بلدان العالم، مشكلات، معدلات اتحار عالية، وصياغات إجرامية من أشرس عصابات العالم، أغتصاب جنسني و Shawari، وفيها طقوس لها وتسليمة تفوق في غرايتها وشدونها أكثر الطقوس غرابة لدى الشعوب الأخرى.

البابانيون يترى زبون، ينشرون في مانعات محافظة سبيباً، تتبع تعاليم صارمة في العلاقات الاجتماعية. وتحتم الآخرون والقانون بأغلبيتها العuelle، وهي فخورة باشتراكها لوطن كانت تدبّره حرارة القابل للحرارة، ولكن من دون أن تلوي عزيمتها، أو تتأمل من إصرارها في العودة إلى التأثير. وبالطبع فإن البابان من دون قانون ستكون مساحة تعها الفوضى، فيأكل القوى فيها الضياع، ويجهضها الضغط في حيله يقتبس حقوق من الغوي، ويضع سلطاؤه بين أرجل الكبار وتحت دواليب سياراتهم المفخمة الرجا. كما أن بالدائم لو كانت يقانون ينتقي بين فرد وأخر، ويقطّعه وفق رغبات المتقدّمين، ويتأرجح تحت ثقل موازين النفوذ والملاي، فستكون حينها شيبة ببلدان هذا العالم الثالث الذي نحن منه.

ولن يتميز شعب تلك البلاد، إن كانت معايير النجاح فيه، تتحكم لمعايير الانتقاء الجريء واللاؤاء السلطوي، ومستوى الفاق المزوج بدأه أمام أصحاب القرار، لا تستوي الكفاءة والاجتهاد والتزاهدة والإمكانات الممكنة وضعيها في خدمة الوطن والشعب.

ولأن بالدهم ما كانت تختلف عن بلدان كثيرة حولنا، لو استندت في مكافحة أمراضها ولعلها إلى الطريقة ذاتها التي سبق لها حاولتها وفشلتها، كما أنها تكون ما هي عليه، لو لم تتطلّع من جهة الحرب التي هدلت ليس أرضها فحسب، بل عرقها لو استمررت، أو لو اختار البابانيون الاستمرار حتى الموت، على طرقية الماكبيكاري الشهيرة، ولكن على مستوى أمة.

والبابان، لم تكن ما هي عليه، على كل مستويات الحياة والإنجاز بكل المجالات، لو لم تدرس كل أخطاء الماضي وتقذفها وتصحّها، لتشعرن بالانتصارات، وذلك بالعلم والخبرة والصراحة في مواجهة النفس أولًا ومن ثم الآخر، لا بالشعارات والتنطيط.

كل هذا فعلته البابان، بطرق عديدة، استندت إلى التصميم، والإرادة التي لا تلين، والتي طلبت أجيالاً، تعلمت وذاكبت لديها الرغبة في النجاح للهاجس الأساسي، وجوب الوطن لدين، يشبه بالنسبة لدينا الأديان السماوية، ولكن من دون جنة مثيرة ومنتظرة.

العبارة التقليدية المكررة لهم، عند كل مشهد مثير للإعجاب، هو أن البابان «كوكب آخر».

هو ليس كذلك، وغرائبها من شدة مؤسّتها أكثر منه من تميزهم.

البلدان التي يترك سكانها الأبواب شبه مفتوحة أثناء النوم كثيرة بعد الدول التي يتمترس سكانها في بيوتهم في خوف من «مخترق» ليلي، والبلدان التي ترفع شعار «لا يدخل الجنة إلا كل طفل»، والقاممة كمسكاة في شوارعها، هي بعد البلدان التي لا تملك شعارات فضفاضة عن النظافة، رغم أن ظرفها يضرب بهاثل، البابان على ذلك الكوكب ولكن نحن من هم خارج الزمان.



ميري كوجاك ضيفة «الوطن»



الوطن - ت: طارق السعدوني

الممثلة السورية النجمة ميري كوجاك خلال زيارتها إلى مكاتب صحيفة «الوطن»، تقرّون لها حواراً مطولاً في أعداد قادمة.

حالة مرضية
شائعة قد تؤدي
للخرف
وكالات



صاعقة كادت تودي بحياة سائق

وكالات

ووجد دراسة أمريكية حديثة أن الأشخاص التجنّب المعروفة باسم «ضمور اللحم»، التي تؤدي إلى ظهور التجنّب (ضمور كلية العضلات)، مع ارتفاع نسبة الدهون في الجسم، ترتبط بارتفاع ذكاء الذاكرة، ومهارات التحكم بالذكاء، ويعتقد أن الانخفاض المعرقي يحدث عن طريق تسبّب الدهون بالتهاب الأوعية الدموية في الدماغ. وحلل باحثو جامعة فلوريدا ألاتتيك حالة ٣٥ شخصاً بمتوسط عمر ينافس ١٩ عاماً. وتم تقييم تربّيات أجسام المشاركون من خلال قياس كتلة عضلاتهم، ومؤشر كتلة الجسم، ونسبة الدهون. وقال بعد الدراسة الدكتور جيمس غالفن: «ارتبطت نسبة ضمور اللحم بالضعف العصبي والخلل الوظيفي في المدارات المعرفية المحددة، بما في ذلك الذاكرة والسرعة، والوظائف التنفيذية. ويشير هذا المصطلح إلى فقدان التدريجي لكتلة العضلات». واستطرد قائلاً: إن «فهم الآلات التي يمكن أن تؤدي بها هذه المازلة على الإدراك، أمر مهم لأنّه قد يساعد على منع التدهور المعرقي مع التقدم في العمر، من طريق استهلاك المجموعات المعروضة للخطر».

ونفت عدّة سائق في مدينة يكاتينبورغ الروسية لقطات مذهلة لصاعقة ضربت أحد شوارع المدينة وكانت تؤدي بحياتها. ويظهر الفيديو كيف كان السائق يتحرك بسيارته في أحد شوارع المدينة، حين فوجي بصاعقة تضرب الأسدات الكهربائية الموجودة فوق الشارع، ليثبتت منها شرار كاد يتسبّب بمقتله.

ويمكن أن نلاحظ أن السائق حافظ على هدوئه، وأختار بكل شجاعة سيل الشارع المنهمكي لينضغط على فرامل السيارة فجأة ويتسبّب بهادث مروري.

الجفاف يشوّش التفكير والإدراك

وكالات

تحذير دراسة جديدة إلى أن الجفاف قد يشوّش التفكير، إذ حذّر معدووها إلى أن الرياضيين الذين قدقوا سوائل من أجسامهم توازن اثنين بالمئة من وزنهم ظهرت عليهم مشكلات في الإدراك. وذكر التقرير أنه حتى المستوى المحدود أو المتوسط من الجفاف، خسارة رطان للشخص الذي يزن ١٠٠ كيلوغرام واربعة ملليلتر يزيد ١٠٠. أدى إلى مشكلات في الانتباه وأعاق اتخاذ القرارات.

وقاد الجفاف على الأشخاص إلى عرقلة مهام تطلب الانتباه والتوازن الجريئ وما يسمى الوظائف التنفيذية التي تشمل على سبيل المثال التعرف على الخرافات ومراعاة قواعد النحو والرياضيات الذهنية والتحقيق اللغوي.

وقالت ميندي بيلارد ستافورد المشاركة في إعداد الدراسة: «نعرف أن الأداء البدني يتاثر لدى وصول نسبة السوائل إلى اثنين بالمئة من كتلة الجسم خاصة إذا انتزع عن ممارسة تمارين رياضية في أجواء دافئة».

وتابعت: «ومن ثم سؤالنا كان عمّا يحدث للدماغ عند المسوئ ذاته من فقد السوائل، وهو أمر شائع الحدوث مع أشخاص يتسمون بالنشاط أو يملئون في الخارج أثناء العمل. فخلايا الدماغ تحتاج للماء مثل الخلايا الخضراء تماماً».

وأضافت: على الرغم من أن التأثيرات لم تكن كبيرة عند فقد سوائل نسبتها اثنين بالمئة من الوزن فإنها زادت بزيادة الجفاف.

وارجع الباحثون بيانات ٣٣ دراسة شملت ٤٢٣ مشاركون فيها سوائل بين واحد إلى ستة بالمئة من كتلة أجسامهم بسبب ممارسة التمارين الرياضية وحدها أو ممارستها في ظل أجواء حارة أو بسبب الحرارة فقط أو وضع قيود على تناول السوائل.

ويقول الدكتور رونالد روث وهو أستاذ طب الطوارئ بجامعة بيسبريج: «اعتقد أن ذلك يعزز ما اعتقّلنا بصحته الصورة الكبيرة هنا هي أنه كلما زاد جفافك قلت حدة ترتكزك».

وأشار روث إلى أن تشخيص الإصابة بالجفاف قد يكون صعباً ومن ثم من المهم للرياضيين تبادل كمية السوائل التي يتناولونها والتي يقدّرها مع الانتباه لأعراض مثل الإرهاق والضعف في المussels وقلة كمية البول والإبات.

لكنه حذر أيضاً من الإسراف في تناول المياه التي قد تضر بتوازن الأملاح في الجسم.

وقات ستافور: «من المهم أن تعرف التوازن الصحيح لشرب المياه... دون تقصّي أو إسراف».

وائل كفوري يسيطر عربياً



يوالل كفوري حصد نجاح أغنته الجديدة «أخذت القرار» منذ طرحها في الأسواق. الأغنية حققت ٣٥ مليون مشاهدة عبر قناة كفوري الرسمية على «يوتيوب» وأكثر من ١٥ مليون استماع عبر «أغامي» في وقت قصير جداً.

زوجان يفوزان
بطولة العالم
لحمل الزوجات

وكالات

حمل ٥٣ رجلاً زوجاتهم أو صديقاتهن على اكتافهم وركضوا بهن سباقاً لمدة ساعة ببلدة سونتاكاريás في الصغرى لأفغانستان وسط تهليل آلاف المشجعين.

و Jennings بطولة العالم لحمل الزوجات التي تجري للعام الثالث، والمشاركون لألف زوجين إلى البلدة التي يبلغ عدد سكانها ٤٠٠ نسمة فقط واقتسبت متابعين في أنحاء العالم.

و Jennings، وقال: «نفخنا في زوجاتهن من ٥٣ دولة شاركوا في هذه البطولة، وفاز الزوجان فيكتواتس كيركيليانوس ونيرنجا كيركيليانوس وسكيني من ليتوانيا بالسابق الذي تضمن المكفن والخوض في بركة من المياه وأجتاز العديد من العقبات، وهزم الزوجان بطل العالم الفنلندي تايستو مينتين القاتل بالبطولة ست مرات، وفاز اثناء السباق صاح كيركيليانوس وبسعادة غامرة قال: هذه زوجتي... إنها الأفضل».