



من دفتر الوطن

الحياة

بين مرسومين!

عبد الفتاح العوض

رجل فقير وأعجمي يجلس على أحد أرجاء مدينة. وضع قبعة وجانبها لوحة مكتوب عليها سعادعني لأنني أعمى.. مر رجل يكيم فلاحظ أن القبعة لا تحوي أموالاً كثيرة ومن دون استثنان كتب على اللوحة عبارة أخرى. القفير الأعمى لاحظ أن المارين أصبحوا أكثر كرمًا وبدأت القبعة تمتلئ... فعرف أن شيئاً ما قد تغير في اللوحة فطلب من أحد المارة أن يقرأ له العبارة فنكت: «الحياة ربى سعادعني كي أرى جهاله». لا يريد أن يقول إن تأثره بأن نرى جمال الناصر بعد كل هذه السنوات الصعبة، لكن ما أريد أن أحدث عنه هنا ما الذي يريده المواطن من تغيير الوزراء. فهو مجرد تغيير في الأسماء أم إن التغيير سيلمس نفسي الناس؟ في مرحلة ما كان هناك الحديث على أن التغيير، مجرد التغيير بتشكيل حالة محفزة للعمل وتنمية مبادرات تظهر مع التغيير وبخلق التغيير بوادر أمل في القطاع الذي يحيط به.. وأعتقد أن أهم فوائد التغيير أنه يحرك المفهوم الراسخة. من أسوأ العادات المجتمعية المغلوطة في القدم أن الناس تبدأ بالطعن بمن مرروا وانتهت مهمتهم وبالتالي لن نقدموا. وهذا النوع من التعامل هو سرطان اجتماعي مزمن لا يخص وديراً عيبي بل معظم المسؤولين على اختلاف مكانتهم. ولا أدرى كيف يمكن أن تنهي هذه العادة السيئة فيها مزيج من التشتت والجهل والتفاوت.

الوزير الذي يبدأ بهامه كوزير مرسوم يعني جيداً أن ثمة لحظة سيكون هناك مرسوم آخر يصبح فيه وزيراً سابقاً. والعبرة كل البررة في هذه المرحلة الفاصلة بين المرسومين، فهو ليس فرصة للاستغلال، بل امتحان كفاءة قد ينجح به الوزير وقد لا ينجح.. وهو أيضاً خبراء نزاهة، قسم يمر من دون أن يزور أو تزوره بعثات التفتيش، وقسم يبقى اسمياً في قوائم المشكوك في نزاهتهم. السؤال الذي يواجه الحكومة الآن كييف سيجعل هذا التتعديل الوزاري العجلة الحكومية تسير أسرع وأفضل؟ لا شك أنها مهمة ليست سهلة، وتحتاج إلى عمل ي يقوم على نقطتين رئيسيتين: الأولى أن يشعر المواطنون بتغيير ذلك على حياته اليومية لا أن يبقى الأمور في الترقيع هنا وهناك، فخذلنا تخطي مرحلة اليميات.. النقطة الثانية أن تضع الحكومة أنسنة جديدة لاتخاذ القرار، وهي مشاركة الرأي مع الآخرين وأصحاب العلاقة والخبرة. النقطة الأولى هي الأكثر أهمية حالياً لأن السلطة التنفيذية تحتدك بشكل كامل مع يوميات الناس ومعاشرهم حياتية. أما مشاركة الناس بصناعة القرار فهو أمر فيه قصص كثيرة. القصة التي بدأت بها ليست إلا تعبيراً عن أن التغيير يتخرج شارجاً جديدة، لكن كمواطنين نريد فعلًا أن نرى «شار النصر».

من حكم ابن المقفع:

«عُودْ نَفْسِكَ الصَّبِرْ عَلَىْ مِنْ خَالِقِكَ مِنْ نَوْيِ النَّصِيحَةِ، وَالْتَّرْجِعِ لِرَأْيِهِ، قَوْلِهِ وَنَذْلِهِمْ، وَلَا تَسْهِلْ سَبِيلَ ذَلِكَ لِأَهْلِ الْعَلْمِ وَالسِّنِّ وَالْمَرْوَةِ، لَثَلَّا يَنْتَشِرْ مِنْ ذَلِكَ مَا يَجْتَبِيَ بِهِ سَفِيفَ أَوْ يَسْخَفَ بِهِ شَانِيَ». إذا هممت بخير فبادرها فوك لا يطلبك، وإذا هممت بشر ففسوف هواك لعلك تظرف.

«لَا يَمْنَعْتُ صَفْرَ شَانَ امْرِيَّ مِنْ اجْتِنَاءِ مَا رَأَيْتَ مِنْ رَأْيِهِ صَوَابًا، وَالْأَسْتَغْرَفْ، كَمَا قَامَتِ بِإِلَغَاءِ خَاصِيَّةِ وَاتْسَأَ بَأَنْ رَقْمَهَا الشَّخْصِيَّ، مَا أَثْلَى عَلَامَاتِ اسْتَهْمَامَهُ، وَخَاصَّةً أَنَّهَا لَمْ تَكُشِّفْ عَنْ أَسْبَابِ ذَلِكَ.

لهونِ غائصها الذي استخرها.

يا سمين صبري تغلق حساباتها على السوشيل ميديا



وكالات

فاجأت الفنانة المصرية ياسمين صبري جمهورها بإغلاق حساباتها الشخصية على مواقع التواصل الاجتماعي «فيسبوك»، «تويتر»، «إنستغرام»، كما قامت بإلغاء خاصية واتس آب على رقمها الشخصي، ما أثار علامات استفهام عديدة، وخاصة أنها لم تكشف عن أسباب ذلك.

«الأدبية وداد سكافيني بين البحث والإبداع»

| الوطن

تقيم وزارة الثقافة ندوة « سوريات صنعن المجد » الشهير العاشرة بعنوان «الأدبية وداد سكافيني بين البحث والإبداع» في السادسة من مساء اليوم في قاعة مكتبة الأسد الوطنية في دمشق.

ويشارك في الندوة التي يديرها مالك صقر، كل من فلك حصريه وعاطف الجلايس وعبد الله الشاهر.

رحيل أحد نجوم مسلسل «ليالي الحلمية»



| الوطن

توفى الفنان المصري عادل أمين، أحد نجوم مسلسل «ليالي الحلمية»، عن ٨٣ عاماً، بعد صراع مع المرض.

وسيطر الفنان الراحل اسمه بين كبار الفنانين، على شاشات التلفزيون، حيث قدم العديد من المسلسلات، التي تناولت عوالمها الحديث عن أوضاع الشعب المصري في مختلف الأزمنة، مثل المسلسل الشهير «ليالي الحلمية» و«أرابيسك»، «ضمير أبلة حكمت».

وكانت مأذنته في أواخر فترة السبعينيات من القرن العشرين، ثم بدأ بروزه في ثمانينيات القرن الماضي بأدوار بسيطة، مثل دوره في مسلسل «رحلة السيد أبو العلا البشري».

وجاءت انتقالاته القوية من خلال مشاركته في مسلسل «رأفت الهجان» (الجزء الأول) عام ١٩٨٧.

حمامه تطرق باب مستشفى طلباً للمساعدة

| وكالات

دشن موظفو عيادة بيطرية في مدينة أومسك الروسية لدى سماهم طرقات حقيقة على باب العيادة الزجاجي، فاكتفوا حمامه قدمت طلب المساعدة.

و遁ش الطبيب البيطري لدى استسلام الطاير بهدوء بين يديه، واتضاع للاختصاصي أن جناح الحمام المبيضاء الذي تبين أنه كان كسرًا مغلقاً سهل العلاج، وأطلق على الحمام اسم «فريند».

وقالت بيبيية أخرى إن الحمامة بخير وقد حرك جناحها المكسور، وهي الآن جاهزة لبعض التدريب لتنطلق في الهواء بأمان.

لكن العاجلة لا يغضرون لإلفراج عنها حالياً لأن الجو بارد، بعد أن تبين أنها نوء أصيل وكانت تعيش في أحد الأعشاش الخاصة. وقرر الأطباء تسليمها إلى متجر الحيوانات الأليفة بعد أن تم تفترة التهابها لديهم، على أقل اتجهاً أصحابها.

ل JACK NEWTON

للقضاء على مرض الزهايمر

| وكالات

توصل فريق طبي أميركي إلى تجربة لقاحات، قد تؤخر أعراض مرض الزهايمر، أو خرف الشيكلوخة وتحد من نمو المرض وأعراضه.

فقد وجده باحثون في مركز أبحاث طبي أميركي أن الاختبارات التي أجريت على الفئران تظهر أن المرض يمنع بشكل أمن تراكم البروتينات الضارة في الدماغ المسيبة للزهايمر.

ويقلل عدد حالات تشخيص الزهايمر إلى النصف في حالات يمكّنه بحسب الدراسة تأجيل أعراض المرض خمسة أعوام.

هذا اللقاح الذي قد يطيل حياة المريض ويمنع نمو المرض سيكون آمناً وفعالاً يعكس اللقاحات والعلاجات السابقة التي أظهرت ثماراً جانبياً.

دراسة أخرى تحدث عن السبيل لتجنب مرض الزهايمر، إذ حصلت إلى أن الرجال الذين يكترون من تناول الخضراء والفاكه أول عرضة للزهايمر، إذ حصلت إلى أن النساء أكثر منهن بسبة أربعة وثلاثين بالمئة عن غيرهن.

وهو ما يتصبّح به الأطباء أن تكون كمية الخضراء وأن الفواكه والفاكهات الحافظة لها تأثير عميق على صحة الدماغ.

وبيّن أن تناول النساء للخضروات والفاكهات المليئة بـ«ديلي ميل» البريطانية أن الباحثين قاموا بتسليط الضوء على الجلد، باستخدام جهاز محمول، حيث وجداً أنه يمكن بوضوح مادة التغذية والذاكرة، وأنها تؤثر في التناقص.

ومن ثم استهلاك الخضراء وعصير الفواكه والحبوب المكررة، وكذلك البقدونسات والأليان.

ووجد الباحثون أيضاً أن الأشخاص الذين تناولوا كميات أكبر من الفواكه والخضروات قبل ٢٠ عاماً، كانوا أقل عرضة للتطور مشكلة التغذية والذاكرة، سواءً استهلاكها قبل من الفاكهة والخضروات لمدة ٦ سنوات قبل اختبار الذاكرة.

ومن هناك حاجة إلى المزيد من الأبحاث لمعرفة ما إذا كان الأمر نفسه صحيحًا بالنسبة للنساء، لكن فريق البحث في هارفارد قال إنه يشعر بأن النتائج تقترب أن التغذيات الغذائية لها تأثير عميق على صحة الدماغ.

إليسا ترد على تصريح ثروتها: «عي!»

| وكالات



أغذية تحمي الرجال من فقدان الذاكرة

| وكالات

تشير دراسة جديدة إلى أن الرجال في منتصف العمر يجب أن يتناولوا عصير البرتقال، ويتناولوا الكثير من الخضر الورقية والتوت لتخفيف فقدان الذاكرة.

ووجد الباحثون الذين أحروا الدراسة، التي استمرت ٢٠ عاماً، أن تناول الخضراء والبرتقال الداكن يساعد على تخفيف خطر فقدان الذاكرة لدى الرجال، معروف الوقت، ومن المثير للاهتمام أنهم وجدوا الشيء نفسه بالنسبة لعصير البرتقال، الذي خرج من دائرة التغذية لافتقاره إلى الألياف ومحظوظ السكر العالي.

وشهدت الدراسة ٢٧ أنثى و٤٢ رجلاً، بلغ متوسط أعمارهم ٥١ عاماً.

وقد وجدوا عيادة لبيانات من المشاركين أنهم استهلكوا عن عدد الفواكه والخضروات وغيرها من الأطعمة، التي كانوا يتناولونها كل يوم في بداية الدراسة، ثم كل ٤ سنوات مدة ٢٠ سنة.

وقال محمد العاشر، شاشانتشنغ: «أخذ أهم العوامل في هذه الدراسة، هو أننا هنا قارئون على البحث ون Timing مثل هذه المجموعة الكبيرة من الرجال، على مدى ٢٠ عاماً من الزمن، ما يسمى بـ«نحو فتحة» على مذهلة جداً، وقدم دراستنا بليلاً إضافياً على أن الخيارات الغذائية يمكن أن تكون محفزة على صحة دماغك».

وخصوصاً المشاركون الذين تناولوا ملائكة مفاهيم ومهارات ومهاراتهم في الذاكرة.

قبل ٤ سنوات على الأقل من نهاية الدراسة، عندما كان متواصلاً معهم، أفادوا أنهم يتناولون مشكلات مهارات التفكير، مقارنة بالرجال الذين استهلكوا أقل كمية من الخضروات.

وتم تصميم اختبار لاكتشاف التغييرات، التي يمكن أن تؤدي إلى إزالة المراكز التي تذكرهم للأشياء، قبل أن يتم اكتشاف هذه التغييرات من خلال الاختبارات الإبراكية الموضعية.

وتم تقسيم المشاركين إلى ٥ مجموعات على أساس استهلاك الفاكهة والخضروات، وتبين أن الرجال الذين تناولوا مهارات التفكير، أقل عرضة للتغذية ذاتية المفاهيم ومهارات ومهاراتهم في الذاكرة.

بنسبة ٤٧ بالمائة لتطور مهارات التفكير السينية، مقارنة بالرجال الذين يتناولون أي من حبة واحدة في الشهر.

وقال بيان إن الرجال الذين تناولوا أكثر قدر من الفاكهة، كانوا أقل عرضة للتغذية ذاتية المفاهيم ومهارات ومهاراتهم في الذاكرة.

بعد تعديل الباحثين لعوامل غذائية أخرى، يمكن أن تؤثر في التناقض.

مثل استهلاك الخضراء وعصير الفواكه والحبوب المكررة، وكذلك البقدونسات والأليان.

ووجد الباحثون أيضًا أن الأشخاص الذين تناولوا كميات أكبر من الفواكه والخضروات قبل ٢٠ عاماً، كانوا أقل عرضة للتطور مشكلة التغذية والذاكرة، سواءً استهلاكها قبل من الفاكهة والخضروات لمدة ٦ سنوات قبل اختبار الذاكرة.

دنيا بطمة متهمة بشراء جائزة

«BAMA»

| وكالات



لدت فنانة المغربية بطمة بـ«BAMA» العالمية، لأفضل فنانة في الشرق الأوسط، حيث وجهت لها عدة اتهامات بشراء الجائزة، وعلى حين تجاهلت الاتهامات، قررت والدتها رد بـ«ألا صورة لها بـ«BAMA»».

فتاة مصرية تتهر وترتكب تسجيلاً صوتياً

| وكالات

أقدمت فتاة مصرية على الانتحار، تاركة تسجيلاً صوتياً يكشف السبب الذي دفعها إلى القاء نفسها من الطابق الرابع في الميدان، مما يزيد من مأساة الفيروس الصوفي في الإسكندرية.

وأوضحت سائل الإعلام المصرية أن الفتاة أقدمت على الانتحار بعد أن تعرضت للعديد من أشكال التنمّي، مثل المضيقات، من المسؤولين في الميدان والمدرسات أيضاً، وهذا ما كشفه آخر تسجيل صوتي لها.

وقالت الفتاة في التسجيل الصوتي: إنها أصبحت مكتوبة ولم تعد تطبق معايير بشرية، بسبب ما تعرّض له داخل الميدان.

وأشارت إلى أن مشترفات العهد تحدث معها بطريقة استهزائية، وفمن بالحديث معها بطرق مختلفة، علّقتها.

وكانها مثل الرجال، وأن مظهرها وشكلها غير لائقين.

وقالت والدة الفتاة خالد حديث متلفز: إن هناك ٣ مشترفات في الميدان الصحي الذي كانت تدرس فيه ابنته، فمن تبنّيها أكثر من مرة، ووجهن لها لون بشرتها وملامح وجهها ومظهرها.

لديها من الحق، وعلقت عليها قائمة: «إن ينصركم الله فلا غالب لكم».