

## اتبعوا هذه الحيلة للتوقف عن التدخين

وكالات

يعتبر التدخين من العادات السيئة الأكثر انتشاراً حول العالم، وهو من العوامل الأولى المسببة للإصابة بأنواع مختلفة من السرطان. وتعد الإرادة الصلبة من أفضل الطرق التي تساعد على الإقلاع عن التدخين.

كذلك يمكن الاعتماد على حيلة طبيعية سهلة، وتتمثل باستخدام اللبون، بحيث يتم تقطيع حبة منه إلى قسمين وعصر أحدهما في كوب يحتوي على الماء الفاتر. فهذا يحد من الحموضة التي يمكن أن تؤثر سلباً في صحة اللثة والأسنان. ويُصح بتناول هذا المشروب فور الشعور بالرغبة في التدخين. كذلك من المهم التوقف عن تناول المشروبات التي تحتوي على الكافيين، لأن هذا يعزز الرغبة في التدخين.

## انتفاخ البطن قد يكون من أعراض قصور القلب

وكالات

وفقاً لبيانات الأطباء البريطانيين، يمكن أن يشير انتفاخ البطن إلى قصور القلب الاحتقاني. وحذر الخبراء من أن هذه الحالة المرضية القابلة للتطور، تتميز بعدم قدرة عضلة القلب ضخ الكمية اللازمة من الدم إلى الجسم، ما قد يتسبب بالموت في النهاية.

ومن الأعراض الأخرى الخطرة على الحياة، التي تشير إلى قصور القلب، ضيق التنفس في حالة الهدوء والراحة، والتعب وتورم الساقين والسعال المستمر، الذي يمكن أن يزداد ليلاً، والخرخشة والارتباك وعدم انتظام ضربات القلب. ويضاف لهذه الأعراض أيضاً فقدان الشهية أو فقدان وزيادة الوزن من دون مبرر والدوخة والإغماء والكتابة والقلق.

ويظهر انتفاخ البطن، عادة عندما تتراكم الغازات أو السوائل في تجويف البطن، مسببة توسعه. وهذه الحالة تكون إشارة إلى مرض أو خلل وظيفي في الجسم وليس إلى مرض قصور القلب. ومن الأسباب الرئيسية لانتفاخ البطن، الإفراط بتناول الطعام ومعه ابتلاع الهواء. وكذلك وجود التهابات وأمراض الأمعاء مثل مرض كرون والتهاب القولون التقرحي ومرض السكري ومرض القولون العصبي وعسر الهضم أو الإمساك المؤقت.

## الليث حجو في مصر



الوطن

بدأ المخرج السوري الليث حجو تصوير مسلسله الجديد «سنوات الحب والرحيل» في مصر بمشاركة ممثلين سوريين وعرب، وسيجري تصوير الجزء الأكبر منه بنسبة ٨٠ بالمئة هناك وما تبقى من مشاهد ستؤخذ بين سورية ولبنان.

## من دفتر الوطن

### هل تصبح المصلحة هي المبدأ؟

عبد الفتاح العوض



الموضوع واسع الطيف..

فالمعركة بين المصالح والمبادئ قديمة جداً، ومستمرة أبداً.. في حياة الأشخاص يمكن أن نقرأ هذا الصراع بين المبادئ والمصالح قراءة واقعية. فالناس بشكل عام تعشق المبادئ، لكنها تعيد المصالح.

أقول بشكل عام فلا شك أن فئة من الناس حافظت على مبادئها مع إغراءات المصالح وتوابعها.

قبل أن أتوسع في معركة المبادئ والمصالح عند الأشخاص أريد أن أتحدث عن المبادئ الوطنية.. والمصالح الوطنية.

السؤال هنا هل يمكن أن يكون التناقض صارخاً في عالم السياسة بين المصالح الوطنية والمبادئ الوطنية؟

من حيث الجوهر يمكن الاعتماد على واقعية السياسة للقول إن المصالح الوطنية هي أعلى المبادئ، ثم أنه لا تناقض بين مبادئ نبيلة ومصالح مشروعة.

عندما تكون هناك مصلحة وطنية فهذا يعني أنها قيمة عليا ومبدأ عام، لأن المبادئ في جوهرها قواعد لتحقيق مصالح عامة.

وبالتالي من المفترض ألا يكون هنا كثير تعارض بين المبادئ والمصالح.

والحديث على أن عالم السياسة لا يعبأ كثيراً بالحديث عن الأخلاق ربما يكون تحت هذا الباب. والصفات البشرية للأخلاق لا تنتم بها الدول.. فلا نستطيع أن نقول

عن دولة «كريمة» أو دولة «متواضعة» في علاقاتها مع منافسيها من الدول الأخرى! فغالباً الدول تتحدث عن مصالح مشتركة وليس عن مبادئ مشتركة. ومن الواضح تماماً أن «الأيديولوجيات» كانت مرحلة عابرة وربما تعود أيضاً إلى زمن عابر أيضاً.

أعود معكم للفكرة الرئيسة هنا وهذا الصراع عند الإنسان بين مبادئه ومصالحه. إغراءات المصالح غالباً ما تتغلب على قوة المبادئ وهذا تعبير عن الضعف البشري.

وإن اعتبرنا الدنيا هي ممثلة المصالح.. والعقائد هي المبادئ.

الإمام الحسين عليه السلام لديه مقولة بليغة جداً.. يقول: «الناس عبدة الدنيا، والدين لعق على ألسنتهم يحاوطونه ما درت معايشهم، فإذا مَحْصُوا بالبلاء قل الديانون».

ما يريد أن يقوله: إن الناس يتحدثون ويدعون إلى الدين ما دامت مصالحهم بخير، فإذا حصل البلاء وتناقضت المصالح مع المبادئ «قل الديانون».

القصّة هنا ليست مجرد حديث عن طبائع بشرية بل عن سلوك يؤثر كثيراً في أحداث كبرى.

فما حدث في سورية ومشاركة سوريين في الطعن ببلدهم ما كان إلا لأن مبادئهم نامت أمام مصالحهم.

حتى في علاقات الناس اليومية تجد كثيراً من الناس يركعون أمام من يملك مصالحهم.

لا نريد أن نقدم أحكاماً على الناس.. فلا أحد منا إلا ولديه قصص ضعف، إلا أن تفسير الأمر لا يعني تسويغه.

وستبقى هذه الحرب بين المصالح والمبادئ ما دام على الأرض بشر.

أقوال:

– لا يوجد ما هو أشد خطراً على مبادئ إنسان من حالة يأس.

– إنسان بلا مبادئ.. كساعة بلا عقارب.

– كل الأفكار العاهرة تُسمى نفسها الآن مبادئ وتزني بالحقيقة.

## «فيسبوك» و«إنستغرام»

### يطلقان ميزة الموسيقى

وكالات

أطلقت رسمياً خدمة الموسيقى على

«فيسبوك» و«إنستغرام» في منطقة الشرق

الأوسط وشمال إفريقيا وذلك في إطار

التركيز على دمج الموسيقى والأغاني في

الطرق التي يتواصل بها الأشخاص مع

بعضهم ويعبرون من خلالها عن أنفسهم.

وأوضحت شركة «إنستغرام» أنها عملت

مع المبدعين وشركاء الموسيقى والأغاني

حول العالم لمساعدة الناس على التواصل

ومشاركة ما يشعرون به من خلال

الموسيقى والأغاني عبر مجموعة تطبيقات

«فيسبوك» حيث يلجأ المستخدمون دائماً

إلى الاستماع بمباشرة ما يقدمه الناس

للتعبير عن أنفسهم وعن آرائهم ومواهبهم.

وقالت الشركة: إن الموسيقى هي جزء

أساسي من مستقبل الترفيه على

«فيسبوك» و«إنستغرام» ويوجد الكثير

من الطرق التي يمكن للمستخدمين من

خلالها صناعة واكتشاف المحتوى الذي

يحبونه.

وستتمكن المستخدمون من إضافة موسيقى

أو أغنية إلى صورهم وفيديوهاتهم في

«الستوري» الخاص بهم.

## أعراض المرض القادر على جعل الشخص أبكم

وكالات

أعلن جراح الأورام الروسي، ميخائيل

مياسينيانكين، أن سرطان اللسان لا يؤثر في نوعية

حياة الإنسان فحسب، بل وقد يجعله أبكم ويمنعه

من إمكانية تناول الغذاء.

وقال: إن السبب الرئيسي لإصابة الشخص بهذا

المرض يعود إلى العادات السيئة وخاصة التدخين

وتناول الكحول. أما مضع خلطات مختلفة

والأمراض الخلقية، مثل تشقق اللسان والطلاوة

والتهابات الفم المزمنة وتلف الغشاء المخاطي

لللسان، فهي أيضاً قد تسبب في ظهور هذا المرض.

وأشار إلى الأهمية الخاصة لمراقبة صحة الأسنان،

إذ إن الجذور المتعفنة أو أطعم الأسنان المركبة ذات

الجودة الرديئة قد تثير سرطان الفم أيضاً.

وبين أعراض هذا المرض أشار إلى ظهور عقدة أو

تشققات في اللسان، وكذلك حدوث إزعاج في الغشاء

المخاطي، وفي الحالات السيئة يمكن ظهور رائحة

كريهة في الفم، وورم، وكدمات ونزيف، داعياً إلى

طلب المساعدة الطبية فوراً حال ظهور أحاسيس

مؤلمة في الفم.

## بريانكا شوبرا تروج لكتابها



صورتها، وتمت ترجمته حالياً إلى الهندية. وكانت بريانكا قد تصدرت مؤخراً مواقع التواصل الاجتماعي بعد إطلاقها علامة تجارية خاصة للعناية بالشعر.

روجت الممثلة الهندية بريانكا شوبرا لكتابها الذي طرحته مسبقاً باللغة الإنكليزية، ويحمل غلافه

## لا تناموا أمام

### شاشة التلفزيون

وكالات

يحب الكثير من الأشخاص النوم

أمام شاشة التلفزيون، وهذا أمر

خاطئ لأنه يؤدي إلى الأرق مع

مرور الوقت. وثمة سبب آخر وهو

أن التعرض للضوء الأزرق الذي

يصدر عن هذه الشاشة يمكن أن

يسبب اضطراباً في ساعة الجسم

البيولوجية.

وفي هذا السياق، يقول الدكتور مارك

راي، وهو اختصاصي في الأعصاب

في المعهد الوطني للنوم: «يمكن

للشاشات المختلفة (التلفزيون،

الكمبيوتر، الهاتف الذكي، الألواح

الإلكترونية) أن تصدر ضوءاً أشبه

بضوء النهار، وهو ما يعلم الجسم

بأنه حان وقت الاستيقاظ».

ولهذا ينصح الخبراء دائماً

بضرورة إطفاء كل أنواع الشاشات

قبل الخلود إلى النوم تجنباً للمعاناة

من الأرق. كما يشددون على

ضرورة عدم ممارسة النشاط البدني

المكثف قبل أقل من ٣ ساعات من

موعد الذهاب إلى السرير.

وكالات