

## من دفتر الوطن



### بكر أحلى

عصام داري

اليوم أريد الابتعاد عن كل السلبيات والأزمات، وأوجاع الرأس والقلب والجيوب!، وأذهب بعيداً في عالم الشعر والزجل والغزل، فربما أسهم في تلميح فكرة، أو مقولة (بكر أحلى) والعمل على ذلك وليس فقط بالتنظير والكلمات الجوفاء المكررة. فمن السهل أن نسطر الصفحات عن التفاؤل والأمل والفرح والحب، لكن الصعوبة في التطبيق على أرض الواقع، فجميعنا نعلن عشقنا للحياة والفرح وتمجيد النفس الإنسانية، لكن معظمنا لا يقدم الدليل على ما يقول، بل على العكس من ذلك فهو يمارس في حياته ما يخالف أقواله تماماً.

لا أنوي التنظير في قضايا الفكر والأخلاق والنفس الإنسانية الأمانة بالسوء في الأغلب، كل ما أبحث عنه هو صدقنا مع أنفسنا قبل الصدق مع الآخرين، لأن الصدق لا يتجزأ، كأن نكون صادقين مع أشخاص وكاذبين مع أشخاص آخرين لدواع ذاتية ومصالح خاصة ضيقة الأفق، لا ننظر إلى مصالح وأحاسيس الآخرين نظرة احترام وتقدير واعتراف بحقوقهم ومساواتهم بأنفسنا.

وإذا كنت أبحث عن الصدق فأنا في الوقت نفسه أبحث عن الجمال، أكان جمال الطبيعة الغنية، أو الجمال البشري، والأنثوي بشكل أكبر، وعن جمال الكلمة التي تحملنا على أجنحتها إلى عوالم عجيبة عمادها الخيال والسحر.

وفي هذه اللحظة وأنا أكتب هذه الأسطر تنأى إلى سمعي صوت فيروز وهي تغني كلمات رائعة:

بكوخنا يابني بهل كوخ العتيق.. والتلع ما خلى ولا عودة حطب..

عندما يكتب ميشيل طراد يترك لك مساحة كبيرة للخيال، تتصور ذلك الكوخ المكل بالثلج، وتتخيل البرد الذي يعانیه أهل هذا الكوخ، فلا يوجد عود حطب، لأن حرارة الحب ربما تنوب عن النار في بث الدفء في جسدي عاشقين أشعلا حرافق الوله والهيام.

الخيال يقودني لتصور ابتسامة أنثى مرسومة بالمسطرة والقلم في المرسم الخاص لجميع الآلهة، أو يجعلني أخلق بعيداً في مآهات الكون، لأكتشف ما يوجد خلف أسوار البراقع، وما لون هاتين العينين المحصنتين والمحجوبتين عن الحساد والمتطفلين؟! الخيال قد يوصلني إلى جمال يفوق الواقع، وتصيح العينان مجرد شبح للعينين اللتين رسمهما خيالي المبدع، وبعدها.. ربما أقتنع بخيالاتي وأحلامي، وأبحث عن كوخ وسط غابة نائية تحتضنه الثلوج بحب وحنان، كوخ يتسع لعاشقين قررا إضرام نيران الحب في هذه القطعة المسروقة من الجنة لينبعت النور إلى أربع جهات الأرض، وأبعد قليلاً!

أغنية واحدة كانت كفيلاً بتغيير مجرى الكتابة والحديث، لأنها تقدم لنا طبقاً شهيماً من الكلمات السحرية التي تتغلغل في النفس المتعبة، فتمنحها الطمأنينة والأمان، وتدلها على طريق تلك المقولة التي أتيت على ذكرها سابقاً (بكر أحلى) وأظن أنني مقتنع اليوم أكثر من أي وقت مضى بإمكانية تحقيق حلم (بكر أحلى) وهو حلم لا يحتاج إلى جهد كبير، حتى يتحول إلى واقع معيش على الأرض، فكل ما هو مطلوب الإيمان بأحلامنا، ومن ثم العمل لتجسيدها في واقعنا.

دعوني أقل: اليوم أحلى، ربما لأسباب غامضة، أو لسماع أخبار مشجعة، اليوم أحلى لمن يقول إننا صرنا في اليوم الذي قالوا لنا أمس: إنه سيكون أحلى، المهم أن نصل إلى الغد بفرح وأمل وتفاؤل، عندها سيكون بكر أحلى.

أحسد نفسي فقد استطعت اليوم الخروج من واقع إلى حلم جميل على أمل أن أحصد ما زرعته، وتشرق شمس اليوم الآتي لتكون بداية مرحلة جديدة عنوانها العمل والأمل والحياة.

## نظلي الرواس بإطلالة مشرقة



الوطن

الممثلة السورية النجمة نظلي الرواس في إطلالة مشرقة خلال حلولها ضيفة على أحد برامج قناة عربية فضائية.

## هل خلل التوتر العضلي مرض أم لا؟

وكالات

أفادت اختصاصية أمراض الأعصاب وإعادة التأهيل في روسيا الدكتورة مارينا أنيكينا أن مرض خلل التوتر العضلي الوعائي غير موجود في التصنيف الدولي للأمراض، ولكنه شائع في روسيا.

وقالت: «ينضج الجهاز العصبي اللاإرادي بصورة غير متناسبة، لذلك جميع أعراض خلل التوتر العضلي الوعائي - ارتفاع مستوى ضغط الدم، التعرق، النعاس المستمر، الإرهاق، الخفقان، الغثيان والفواق، يمكن أن تظهر في مراحل مختلفة من العمر. نحن نتحدث في الأساس عن خلل التوتر العضلي الوعائي عند المراهقين، عندما لا يواكب الجهاز العصبي اللاإرادي النمو والعبء الهرموني، وبالتالي، عندما يفرط الأطفال في النشاط البدني أو العاطفي، تظهر عندهم مثل هذه الأعراض».

وأكدت على أن مثل هذه الحالات يجب ألا تظهر عند البالغين لأن الجهاز العصبي في حالة استقرار. ولكن بعد بلوغ الإنسان الستين من العمر يمكن أن تظهر أعراض خلل التوتر العضلي الوعائي أيضاً، وتكون إشارة إلى ضعف الجسم يصاحبه ارتفاع مستوى ضغط الدم الشرياني ومرض السكري وأمراض تنكسية عصبية، مثل مرض باركنسون أو الزهايمر. وأشارت إلى أن أعراض خلل التوتر العضلي الوعائي، يمكن أن تظهر على شكل اكتئاب وقلق متزايد، وسببها فيتامين «د». وختمت: «يجب أن نحدد ما يحدث في جسم الإنسان على مستوى الهرمونات، وما التغيرات في النظام الغذائي والتغذية، وبنقص الفيتامينات. وهذه المسألة وثيقة الصلة بنقص وزيادة فيتامين «د»، لذلك يجب أن يكون استخدامه بعقلانية وبعكسه قد يسبب مشكلات خطيرة وعدم انتظام عمل الجهاز العصبي اللاإرادي».

## تمساح يتجول في الشوارع

وكالات

فُر تمساح ضخّم من أحد العروض في الصين وظهر وهو يتجول بحرية في أحد الشوارع.

وتداول مستخدمو مواقع التواصل الاجتماعي مقطع فيديو يظهر تنقل التمساح في الشارع وفي الخلفية حركة المرور تسير بشكل طبيعي.

وتجول التمساح في شوارع مدينة يوتشنغ الصاخبة، ما أثار دهشة المارة، واتضح فيما بعد أن الحيوان البري الطليق كان يشارك في أحد العروض وقد هرب خلاله.

## درّة: لستُ حاملاً

وكالات

عبرت الفنانة التونسية درّة عن غضبها وانزعاجها من الشائعات التي تلاحقها دائماً عبر مواقع التواصل الاجتماعي. وكتبت منشوراً طلبت فيه عدم الترويج للشائعات، خاصة فيما يتعلق بحملها، وهي الشائعة التي طالما طاردتها منذ إعلان زواجها، وتوجهت في رسالتها التي نشرتها باللغة الإنكليزية إلى مروجي الأخبار الكاذبة قائلة: «أرجو التوقف عن ترويج الشائعات حو لي، لست حاملاً وأرجو احترام حياتي الشخصية، شكراً».



## إصابة الأطفال بكورونا لمدة طويلة ضئيلة

وكالات

كشفت دراسة بريطانية أن خطر إصابة الأطفال بفيروس كورونا المستجد لمدة طويلة ضئيل للغاية.

وذكرت صحيفة «ذا صن» البريطانية أن الدراسة التي شملت أكثر من ٢٥٠٠ طفل توصلت إلى أن مرونة الصغار في مواجهة كورونا مرتفعة وأنهم يتعافون منه في أقل من سبعة أيام.

وأوضحت البروفيسور إيمان دكان من فريق الدراسة أن الإصابة الطويلة الأمد بكورونا عند البالغين تمتد لأكثر من ثمانية أسابيع ولنحو أربعة أسابيع عند الأطفال، مشيرة إلى أن الدراسة وجدت أن نسبة الإصابة الطويلة عند الأطفال لم تتجاوز ٢ بالمئة وهي نسبة ضئيلة للغاية.

## نصائح للطلاب والأهل لتخفيف توتر الامتحانات

وكالات

أوضحت الاختصاصية التربوية والنفسية سناء منشأ أن مشاعر القلق والتوتر أثناء الامتحانات تختلف من طالب لآخر حسب طبيعة الشخص وطريقة تربيته ومقدار الاهتمام به من الأهل، مبيّنة أن أعراض التوتر تظهر بأشكال كثيرة منها التعرق الزائد وألم البطن وفقدان الشهية.

ونبهت في حديثها لوكالة «سانا» من أن المسؤولية التي يحملها الأهل لأبنائهم تزيد لديهم شعور التوتر والخوف من عدم قدرتهم على تحقيق آمال آبائهم والإحساس بعدم الراحة الذي يصل لدرجة عدم التركيز في الامتحان.

وأوصي بضرورة توفير أجواء مريحة داخل المنزل تعكس إيجاباً على نفسية الطالب وترديد جمل تحفيزية من الأهل مثل «نعرف أنك تستطيع» و«أنت قادر وأنا واثق بك» لتعزيز ثقته بنفسه وتخفيف توتره.

كما نصحت أهالي الطلاب وخاصة الأمهات بعدم إظهار توترهم الذي ينتقل لأبنائهم وأن تكون توقعاتهم متناسبة مع قدرات الطلاب ونسب ذكائهم وعدم فرض اختصاص محدد عليهم وترك حرية الاختيار لهم حسب ميولهم واهتماماتهم لكون الرغبة لها دور في التفوق أيضاً. ودعت الطلاب إلى النوم المبكر وعدم قراءة مقرر المادة قبل الدخول مباشرة إلى قاعة الامتحان لكون المعلومة الحديثة تلغي القديمة وعدم قراءة الأسئلة دفعة واحدة لأنها تزيد الخوف والتوتر وتحدث نوعاً من الخلط بين المعلومات.