



من دفتر الوطن

الهروب الكبير؟

عصام داري

أحياناً يروق لي الهروب من وضع صعب أمر به، أو من مواجهة غير متكافئة إن كانت تميل إلى جانبي أو ضدي، وفي كل الأحوال فهو هروبي بشكل من الأشكال.

على سبيل المثال أعيش هذه الأيام وسط حصار خانق من الداخل والخارج للأسباب نفسها التي يعرفها المواطن السوري والتي تشتد وتتعدد يوماً بعد يوم وتصبح خانقة بكل ما تعنيه الكلمة!

لذا والمواجهة هذه الحال التي لا أستطيع إيجاد الحلول لها، ولا أستطيع التحدث عنها كي لا يتهموني بأنني سلبي وأضعف الحس الوطني عند الناس، وجدنتي مضطراً للهروب من باب مفتوح على مصراعيه، وكما يقول المثل الشعبي: (لا يموت الديب ولا يفنى الغنم)!

ولكن السؤال الحائر هو: إلى أين سأهرب، ومن يغطي على هروبي، وهل يرحمني من وضع ثقته بشخصي وقلمي المشاغب إذا هربت من مواجهة خاسرة سلفاً؟

وإذا قررت ألا أكتب عن الفساد والفسادين والمفسدين واللصوص والحرامية وتجار الأزمات الذين يتاجرون بدم المواطن كتجارهم بالمازوت والبزوين والغاز والخبز والفاكهة المحرمة على الفقراء فقط، والذين يجرمون على الأغلبية الكاسحة من الشعب اللحوم الحمراء والبيضاء والصفراء والبنفسجية!

كل ما أشرت إليه أنفاً ممنوع عليّ أن أتطرق إليه لا من قريب ولا من بعيد، وهذا ما يجعلني الانتقال إلى موضوعات مسلية وخفيفة وظرفية، كموضوع (فوائد الجزر في غض النظر) أو كيف تربي القطط من دون معلم، وكيف تأخذ طريق الهروب الكبير من دون تفكير!

والهروب الكبير فيلم من كلاسيكات السينما الأميركية من إنتاج عام ١٩٦٩، وهو مسلسل أمريكي أيضاً ومسلسل مصري كذلك، لكنني أتأى بنفسني عن كل الأفلام والمسلسلات التي تحمل عنوان: (الهروب الكبير) لأن هروبي أكبر من كل الأعمال الدرامية على الإطلاق، فأنا أهرب من تحمل مسؤولية الكلمة الصادقة التي تعبر عن حال المواطن الذي لم يستخدم لسانه إلا كي يلوك اللقمة الجافة في فمه تمهيداً لدخولها معدته عن طريق حلقة الجاف كلقمته وحياته!

هروبي الكبير من أجدية فتحت مخازنها أمامي بكل حب وترحاب، وأنا أغلق هذه المخازن خشية أن تزعم أصحاب مقامات رفيعة، وطعنات سريعة، وأساليب وضبيعة تجعل المجني عليه جانبياً، والضحية متهماً، والبريء لئلاً!

هروبي من كوني أضعف من أن أقول للمناقق إنك من المناققين، وأقول للمرتشئين في وجه المرتشئين، وإنك لص حقير في وجه اللصوص، وما أكثرهم هذه الأيام التي هي أيامهم وحدهم. هروبي الكبير يأتي قبل أن يتهموني بالخروج عن النص والاصطباذ بالمياه العكرة والصفافية.

هذا هو هروبي يا سادة يا كرام، وسأظل هارباً من وجه قوانين وضعت لمحاصرة وإضعاف وتجويع ونهب الشعب، وأنا واحد صحيح من هذا الشعب الجريح.

أنا هارب فهل من معين بدلني على أبواب الرحيل خارج الجسد والعقل والحياة التي صارت عقوبة جماعية لا مفر منها؟

أريج خضور وإطلالة جميلة



الوطن

الممثلة السورية الشابة أريج خضور في أحدث إطلالاتها الصيفية بدت فيها غاية في الجمال والإثارة.

غناؤك أثناء الاستحمام يجعلك أكثر سعادة

وكالات

وفقاً لدراسة فإن الغناء أثناء الاستحمام على مدار عدة أيام يمكن أن يجعلك تشعر بالسعادة واليقظة والنشاط. ووجد المشاركون في الدراسة أن أسبوعاً من الغناء أثناء الاستحمام جعلهم يشعرون بفرق في التأثير على مستويات السعادة العامة لديهم، مقارنة بأسبوع من دون الغناء أثناء الاستحمام.

وكان له أيضاً تأثير على نظرتهم العامة، حيث وجد الناس الحياة أكثر رضا وكانوا أكثر انتباهاً لما يجري من حولهم.

وقال مايكل بادريج أكتورن، الاستشاري والمعالج النفسي، إن نتائج الدراسة منطقية، لأن الغناء لديه القدرة على تعزيز مزاجنا في حين يمكن أن تؤثر درجات حرارة الماء المتفاوتة على مدى شعورنا بالاسترخاء أو اليقظة.

وأضاف: «من منظور علمي ونفسي، الغناء يحسن مزاجنا لأنه يجبرنا حقاً على الانتباه مع تنفسنا، وعندما نغني، علينا ببساطة أن نتنفس بعمق أكبر. وهذا يزيد من مستويات الأكسجين ويرسل رسالة إلى الدماغ بأننا مستعدون للهدنة».

وتابع: «معدل ضربات القلب لدينا يتباطأ، وضغط الدم ينخفض مع استرخاء أوعيتنا الدموية ونشعر ببساطة بمزيد من الراحة. والغناء في أي سياق يعيد تدريب أجسادنا على التنفس بشكل أكثر فعالية من أجل صحتنا الجسدية والعقلية».

وأكد أن الشيء المثير للاهتمام في الغناء أثناء الاستحمام هو أننا نجمع بين الفوائد الصحية للتنفس العميق والعلاج المائي (العلاج بالماء)».

وبالإضافة إلى التأثير على الجسم جسدياً من خلال التغيير في التنفس، فإن الغناء لديه القدرة على جعلنا أكثر ثباتاً في اللحظة الحالية، نظراً للتركيز المطلوب.

نمر يفتك بامرأة

وكالات

قالت الشرطة في تشيلي إن امرأة تعمل في حديقة للحيوانات البرية لقيت حتفها بعد أن هاجمها نمر. وكانت المرأة من بين موظفي التنظيف وأداء أعمال الصيانة في قفص النمر في حديقة سفاري في مدينة رانكاجو التي تبعد ٩٠ كيلومتراً جنوبي العاصمة سانتياغو.

وقالت السلطات إن المرأة التي توفيت أصيبت بجروح في العنق جراء هجوم النمر.

وقال وليامز إسبينوزا من الشرطة إن المرأة لم تدرك أن باب قفص النمر كان مفتوحاً وتعرضت لهجوم منه مباشرة ما تسبب في وفاتها على الفور.

تحذيرات بعد وفاة دلال عبد العزيز

وكالات

حذر مستشار الرئيس المصري للشؤون الصحية، محمد عوض تاج الدين، من متلازمة ما بعد كورونا، التي توفيت بسببها يوم السبت الماضي الفنانة المصرية الراحلة دلال عبد العزيز.

وكشف أن الفنانة الراحلة توفيت متأثرة بمتلازمة ما بعد كورونا، مؤكداً أن هذه الأعراض التي تصيب الرئتين بشكل كبير، لا يكون جميع المصابين عرضة لها.

كما كشف الدكتور حسام حسني، رئيس اللجنة العلمية لمكافحة كورونا، أن عبد العزيز كانت تعاني من تبعات فيروس كورونا وتحتاج إلى أوكسجين.

ويمكن أن تستمر أعراض فيروس كورونا لعدة أشهر، لذا يستطع الفيروس أن يتلف الرئتين بشكل كامل، كما يؤثر في القلب والدماغ، ما يزيد من مخاطر الإصابة بمشاكل صحية طويلة الأمد.

الأطفال المصابون بالتوحد يستجيبون للدمى

وكالات

توصلت دراسة أميركية جديدة إلى أن الدمى تجذب انتباه الأطفال المصابين باضطراب طيف التوحد ما يزيد من إمكانية تطوير علاجات أكثر جاذبية تعزز من مشاركتهم الاجتماعية وتسهل التعلم.

وتعد الدراسة التي أجرتها جامعة ييل الأميركية الأولى التي تختبر أدلة على أن الأطفال المصابين بالتوحد يهتمون بالدمى مثل معظم الأطفال.

واعتمد الباحثون في الدراسة على فحص أنماط الانتباه البصري للأطفال الصغار المصابين باضطراب طيف التوحد جنباً إلى جنب مع مجموعة من الأطفال الذين يتطورون بشكل طبيعي وذلك عندما يشاهدون مقطع فيديو لنشاط مشترك وحديث بين دمية ناطقة وسيدة تدعى «فيوليت».

ووجدوا أن أنماط الانتباه لدى الأطفال المصابين بالتوحد كانت مماثلة لتلك الخاصة بالأطفال في المجموعة الضابطة عندما تتحدث الدمية حيث يقضي كل من مجموعتي الأطفال نسبة مماثلة من الوقت في مشاهدة وجهها ويظهرون تفضيلاً قوياً للدمية الناطقة على الاستماع إلى شخص.

وقالت كاتارزينا تشوارسكا أستاذة الطب النفسي للأطفال: إن الأطفال المصابين بالتوحد أقل عرضة للانخراط العاطفي مع والديهم ما يحد من تعرضهم لمجموعة من فرص التعلم المهمة والخبرات وفي الدراسة الحالية ألقينا الضوء على المزايا المقصودة والعاطفية للدمى والتي نأمل في أن يتم تسخيرها لزيادة الجهود العلاجية للأطفال المصابين بالتوحد.

نيللي كريم تؤجل حفل زفافها



وكالات

قررت الفنانة المصرية نيللي كريم بالاتفاق مع عريسها هشام عاشور، نجم الاسكواش السابق، تأجيل حفل زفافهما مدة ثلاثة أيام، حداً على الفنانة دلال عبد العزيز التي توفيت، مساء السبت، عن عمر ناهز ٦١ عاماً.

وكان من المفترض أن يقام عقد القران أمس مع احتفال بسيط، إلا أنها قررت عقد القران فقط بعد انتهاء فترة الحداد على الفنانة الراحلة.

الفشل في جمع أول عينة من صخور المريخ

وكالات

فشل المسبار الجوال التابع لوكالة الفضاء الأميركية «ناسا» في جمع عينات من صخور كوكب المريخ خلال محاولته الأولى بسبب تعرضه لعقبة نادرة.

وذكر موقع الوكالة أنه في حين كان المنقار الطرقي ومنقار الحفر ومعالجة أنبوب العينة في المسبار الجوال تعمل على النحو المنشود إلا أن الأنبوب كان فارغاً من أي صخور، موضحاً أن علماء «ناسا» شرعوا بالتحقيق في ملابسات هذا الفشل وقد لا يكون لديهم إجابة لبضعة أيام.

بدورها قالت جينيفر تروسيير مديرة المشروع إن الفريق يشتبه في احتمال تفاعل صخرة المريخ بطريقة غير متوقعة أثناء عملية الحفر.