

مرض يحرم رجلاً من الاستحمام

وكالات

روى النيوزيلندي روجر هايوارد البالغ 54 عاماً ألامه مع مرض نادر ألم به، وحرمه لأكثر من 40 عاماً من الاستحمام.

وقال روجر إنه يعاني من حساسية ضد الماء، فما إن تلمس قطرة منها جسده حتى تصيبه حكة شديدة، ونتيجة هذه الحالة المرضية النادرة لا يستطيع الاستحمام.

وأضاف: «حينما كنت في عمر 18 عاماً كنت أتمتع بصحة ونشاط جدين، لكنني فجأة بدأت أشعر بحكة بعد كل مرة أستحم فيها».

وتابع: «في إحدى المرات كانت الحساسية شديدة جداً بعد الاستحمام، ارتديت ملابس أسرع ما يمكن وهربت من المنزل، محاولاً التغلب على الحكة، شعرت كأن جسدي يتعرض للهجوم».

وعن محاولات الإفلات من هذه الآلام، قال روجر: «جربت أنواعاً مختلفة من الكريمات والصابون ومضادات الهيستامين الموصوفة طبياً، لكن لم يفتني شيء».

وتابع: «لكن مرور الزمن، اعتاد جسدي على عدم الاستحمام، لكنني أحرص على غسل الأجزاء التي تحتاج إلى التنظيف فقط».

ويعيش روجر عامه الـ 54 وهو يعاني من هذه الحالة، لكنه بات يجيد إدارتها، إلى حد نسيان إصابتها بها.

تحديد أعراض

سرطان البنكرياس

وكالات

حددت مجموعة علماء من جامعة كولومبيا الأمريكية، العلامات التي تشير إلى إمكانية اكتشاف سرطان البنكرياس في الوقت المناسب.

وجاء في الدراسة أن الأعراض الأولى، تتطور بشكل غير محسوس، لذلك غالباً ما يكون المرضى غير مدركين للمرض وخطورته. يفسر ذلك موقع البنكرياس في الجسم وبأنه يمكن أن ينمو الورم دون ألم لسنوات. ويعد ظهور الاصفرار على الجلد وعلى بياض العينين من العلامات المميزة للمرض، وتعتبر اضطرابات الجهاز الهضمي (آلام في البطن، إسهال، غثيان) من العلامات الشائعة للمرض. ويمكن أن تشير إلى وجود الورم الخبيث، حدوث ألم حاد في منتصف وأسفل الظهر لعدة أسابيع، لأن الورم يكبر مع الوقت ويبدأ بالضغط على أعضاء الجسم المجاورة.

باسم ياخور... عقبال المية



الوطن

احتفل النجم السوري باسم ياخور يوم أمس بعيد ميلاده، مستقبلاً عشرات التهاني والمباركات عبر مواقع التواصل الاجتماعي إن كان من أصدقائه وزملائه أو جمهوره الكبير. من «الوطن» كل عام وأنت بألف خير وعقبال المية.

من دفتر الوطن

رحلة عمر

عصام داري



تطرق بابي أشعار جميلة تذكرنني بأن العمر قصير وعليك ألا تهدر سنواتك في نقاشات وحوارات وأفعال تستهلك عمرك من حيث لا تدري.

يقول نزار:

لا وقت لدينا للتفكير.. أعصابي ليست من خشب وشفاهك ليست من قصدير يدك المطمورة تحت يدي.. مندبل مشغول بحريز ومفاتن جسمك لا تحصى والعمر قصير..

أما سعيد عقل فينبهنا إلى أننا في مشوار صغير سينتهي.. ففي أغنية مشوار التي شدت بها الرائعة فيروز يقول سعيد عقل:

و.. مشوار جيناع الذي مشوار..

ومشوارنا في هذه الحياة يمضي بلح البصر، طال عمرنا أم قصر، وأنا من الذين يرون أن الحياة لحظة واحدة فقط، هي هذه اللحظة التي أكتب بها هذه المقالة، ولا حظوا معي أنني عندما كتبت عنوان زاويتي هذه: (رحلة عمر) كان ذلك منذ زمان، أي منذ اللحظات أو حتى دقائق، وهذه اللحظات والدقائق صارت في الماضي، أي في التاريخ ولا يمكن أن نستعيدها على الإطلاق، لذا علينا أن نعيش اللحظة التي نمر فيها الآن، وفوراً، وإلا فإنها ستلوح لنا وتذهب بعيداً، ومن المستحيل إدراكها. والمطربة صباح ببساطة الكلمة وحلاوتها ومن دون تعقيدات تغني:

بكرًا بتشرق شمس العيد وتبتشر بنهار جديد عيش اليوم وحب اليوم... اليوم يايدك بكرًا بعيد..

منذ أيام قرأت عبارة أعجبتني، هي أشبه بالحكمة أو بالنصيحة:

الحياة لحظة، أملاًها بالفرح، واكسوها بالأمل، وأطربها بالضحك، وجردّها من الحزن فلا شيء يستحق.

كما قرأت حكمة تشبه بل تتطابق تقريباً مع أفكارى وما ذهبت إليه آنفاً، تقول هذه الحكمة: الدنيا ثلاثة أيام، الأمس: عشناه ولن يعود

واليوم: نعيشه ولن يدوم... والغد: لا ندري أين ستكون

فصافح، وسامح، ودع الخلق للخالق، فأنا وأنت وهم ونحن راحلون.

وإذا استمرت في تسجيل الأشعار والأغاني والحكم والنصائح حول هذه الرؤية فلن أنتهي أبداً، وبالمقابل لن أنتهي أبداً وأنا أعد الأقفال والمواقف التي تقف في الخندق المقابل، والتي تتخندق في بؤرة عميقة مغلقة تحرم الفرح وتعتبره رجساً من عمل الشياطين والأبالسة والعفاريت، على حين أرى شخصياً أن هذه الفئة من أشباه البشر هي العفاريت والشياطين!

لحظة الفرح والحب والبهجة عمرها قصير، وقصير جداً، ومع ذلك تجد أشخاصاً مهمتهم في الحياة قتل الفرح وأد الحب في المهد، وإلقاء البهجة في الجحيم، وهؤلاء يجرمون الغناء والشعر والزجل والموسيقا ويخترعون فتاوى ما أنزل بها الله من سلطان حتى يدمروا كل شيء جميل في هذه الحياة، وربما يهدرون دم كل من فرح أو يصنع الفرح، وكل من يجرؤ ويعلن عشقه وغرامه، ويرون أن الموسيقا من بدع الأبالسة!

وأكرر: الحياة لحظة، وقد عشت الكثير من اللحظات منذ الدقيقة التي قررت فيها أن أكتب زاويتي هذه، كل تلك اللحظات ذهبت مع الريح ولم تترك إلا أثرها على الورق، وهو كلماتي التي تقرأها الآن، في هذه اللحظة، التي أدافع فيها عن الحياة وأدين فيها كل من يسعى لتدمير النفس الإنسانية ويقتل الحب والفرح في نفوس الناس.

أغذية تحافظ على صحة الدماغ

وكالات

من المعروف أن الغذاء السليم والمشروبات الصحية الغنية بالمواد المغذية تساهم في المحافظة على صحة الدماغ وتحسين الأداء العقلي.

وذكر خبراء في طب الأعصاب أن استخدام زيت الزيتون وزيت اللوز يمنع تطور العمليات العصبية التي تؤدي إلى تدهور الأداء المعرفي، موضحين أن زيت الزيتون يقلل من كثافة رواسب نوع «بيتا أميلويد»، وهي مواد غير قابلة للذوبان في أنسجة المخ، وبالتالي يحمي من الظهور المبكر لمرض الزهايمر. ونظراً لاحتواء زيت اللوز على الكارنيتين والريبوفلافين، فهو مثالي للحفاظ على نشاط الخلايا العصبية، وبالتالي الحصول على إدارة منطقية للأمور وعلى تفكير عالي الجودة.

ولاحظ الأطباء أن ارتفاع مستويات السكر في الدم يؤثر سلباً في نشاط الدماغ، واقتروا تناول الحبوب الكاملة والخضروات ذات القوام الخشن من دون معالجة حرارية لتفادي خطرهما، بالإضافة إلى التوت والكرام الغنيين بمضادات الأكسدة، والأسماك الدهنية والمكسرات التي تحتوي على نسبة عالية من «الأوميغا 3».

ونصح الخبراء أيضاً بتناول الشوكولا الداكنة التي تزيد من مرونة خلايا الدماغ وتعمل على تزويده بالزنك والمغنيزيوم والألياف، والبيض والخضراوات الورقية الخضراء التي تؤخر التدهور المعرفي، بالإضافة إلى شرب المشروبات الغنية بالكافيين والتي تعزز القدرات العقلية. كذلك تحسن الكمالات الغذائية من أداء الدماغ إذا كان هناك نقص في مستوياتها في جسم الإنسان مثل: المغنيزيوم والبيتاكاروتين ومجموعة فيتامينات B وفيتامين C وفيتامين E.

تظاهرة فنية حاشدة في دار الأوبرا تضمنت عرض فيلم «قسم» الذي يمثل بطولات الجيش



الوطن

بمناسبة أداء القسم لولاية دستورية ثانية للرئيس بشار الأسد، واحتفالاً بعيد الجيش العربي السوري ووفاء لتضحياته في الدفاع عن الوطن، وتكريماً للشهادة والشهداء؛ أقيمت في قاعة مسرح الأوبرا بدار الأسد للفنون والثقافة مساء أول من أمس الأحد تظاهرة فنية ووطنية حاشدة، حيث تضمنت عرض فيلم «قسم» الذي يمثل بطولات الجيش العربي السوري

ويشير إلى العلاقات الإنسانية بين أبطال هذا الجيش أثناء التصدي للإرهابيين وجماتهم. جاءت التظاهرة برعاية القيادة المركزية للحزب وبتنظيم نقابة الفنانين، وحضرها رئيس مجلس الشعب حمودة الصباغ ورئيس مجلس الوزراء حسين عرنوس والأمين العام المساعد هلال الهلال. كما حضر التظاهرة عدد من الفنانين والإعلاميين وحشد من المدعوين من فعاليات شعبية ونقابية مختلفة.

وبدأت الفعالية بالوقوف دقيقة صمت وإجلالاً لأرواح الشهداء؛ ثم النشيد الوطني للجمهورية العربية السورية؛ ونشيد «شام المجد» الذي أنتجته نقابة الفنانين بدعم ورعاية من القيادة المركزية للحزب، وبعد عرض الفيلم تم الاحتفال بنشيد البعث. وفيلم «قسم» أنتجته نقابة الفنانين برعاية القيادة المركزية للحزب؛ واستغرق إنتاجه عدة أشهر؛ حيث استخدمت في إنتاجه تكنولوجيا متطورة في مجال

الصوت والصورة، وكتب سيناريو الفيلم ومخرجه الفنان سامي نوفل الذي أبدع في استخدام الواقع الافتراضي بالتفاعل مع الواقع الحقيقي؛ متعمقاً في عرض مشاعر شخصيات الفيلم وأحاسيسهم، ولعل أهم رسالة عبر عنها الفيلم هي أن الشهادة أعلى رتبة عسكرية في الجيش العربي السوري؛ رايلاً قصة تضحيات عقيد شهيد مع صديقه المقدم الذي بقي على قيد الحياة متابعاً مسيرة الشهيد ومحرراً مع رفاقه إحدى بلدات القلمون من الإرهابيين.