



من دفتر الوطن

## رحلة العمر

عصام داري

كما العجوز يستعن بالعказ ليحافظ على توازنه وهو يسير نحو حافة الهاوية، أنا استعن بأغاني فيروز أتوّكأ عليها كي أصل إلى هدفي في الكتابة. فيروز وزين الدين: (صباح ومساً. شيء ما يبنتني) وتسير الأغنية في الدروب الصعبة حيناً، والسهلة أحياناً، فتتكرر الساعات والثوانى والوجوه، ونحن نبحث عن التجديد، ولا جديد، والخيارات محدودة لكننا نملك الأمل في أن يكون الغد أحلى.

في رحلة العمر أخذتنا الدنيا إلى حيث لا نريد، ساقتنا كالاغنام إلى مذابح عاطفية واجتماعية واقتصادية ونفسية... فذهب قسم من العمر، في متأهات وعدايات وابتعدنا عن مسارنا الذي كنا رسمنا خطوطه العريضة وتنقى على شاطئ الخيبة تلعن حظنا العاشر ويا طلما القينا مسؤولية فشلنا على الحظ العاشر وغدر الزمان وظلم الإنسان للإنسان.

لكننا في كل ذلك لا نفك ولو للحظة واحدة أننا نتحمل الجزء الأكبر من المسؤولية بما حدث ويحدث لنا: فغرورنا، ربما، واعتدادنا بانفسنا يجعلنا نبتعد بالطلاق احتمال أثنا افترقنا أخطاء كثيرة غيرت مسار حياتنا، وأثنا أهدرتنا الفرصة تو الأخرى، وضيغنا لحظات فرح كانت في المتناول.

بعد كل العذابات التي أوجعت أرواحنا، وبعد تلك المذايقات العاطفية والاجتماعية والاقتصادية والنفسية، وبعد الضياع في متأهات وعدايات، نكتشف أننا نبتعد عن مسارنا الذي كنا رسمنا خطوطه العريضة، وتنقى على شاطئ الخيبة تلعن حظنا العاشر، وطالما القينا مسؤولية فشلنا على الحظ العاشر، لكن علينا لا نتوه في الدروب الوعرة، والأنسنة نعمه وروعه الحياة.

اليوم، ومع النسمة التي أنشعتني في الساعات الأولى من النهار، أشعر أنني قادر على التفكير من جديد بعدما ظلتني أن دماغي صار عجوزاً يحتاج إلى عоказ يتوّكأ عليها لابتاع شوار الحياة والحب والكتابة، وأواري أمامي -على الرغم من كل الظروف الراهنة- بساتين فسيحة تسكنها المحبة ومزركشة بالزهور وموقعة من آلهة الحب والخصب والجمال وتتشعر رودوها وأزاهيرها الشذا والعطراة والأريح.

أعرف أن ما أكتب أشبه بالحلم، بل هو الحلم نفسه، لا يحق لنا أن نحلم بفرج آت يجهز على سنوات الجمر والقهر، الفرج من صنعتنا، والتفاؤل شريكنا، والأمل طريقنا، والدعوة مفتوحة لعشاق الحياة والحب والنور. كل ما نحتاجه اليوم هو الأمل والتفاؤل كي نستطيع الخروج مما وصلنا إليه، وسط هذا الواقع الم Catastrophic من أزمات ومشاكل ومصائب لم يكن أحد في الدنيا يتصور مجرد إمكانية حدوثها، فإذا، هي تحدث وتتكرر المرة تو الأخرى.

الأمل بذلك مفتوح تمتلك فيه رصيداً هائلاً، فإذا، هي تستخدم هذا الرصيده وتسحب من البنى، وإنما تمارس بخلاء في استئثار الأمل، فتفقد أفضل سلاح تواجه فيه غواص الأيام، وغدر الزمن، وتتخلي الناس عنك.

حاولوا أن تجعلوا رحلة أعمالكم سهلة وممتعة، مما عاندكم القدر وتعرضتم للمصاعب وبنبت الأشواك في دروبكم.

## لين برازي من السويد إلى سوريا



الوطن

الممثلة السورية - السويدية الشابة لين برازي في فيلم «فيك أب» في أول أدوارها في سوريا بعد عدة مشاركات فنية في السويد.

## «رسم سورية بعيون روسيا»

الوطن

برعاية وزيرة الثقافة، يقيم المركز الثقافي الروسي بالتعاون مع غاليري «السيد» معرضًا للفنانين التشكيليين ميخائيل كوشينوف وليليا أوستيكوفا بعنوان «رسم سورية بعيون روسيا». المعرض سيقام في الخامسة عصرًا في غاليري «السيد» ابتداءً من اليوم ويمتد لثلاثة أيام.

## الماء يحارب الشيفوخة ويحافظ على صحة القلب

وكالات

تحدث الكثير من الدراسات عن أهمية شرب الماء للصحة العامة للإنسان، بل يعتبره العديد من الخبراء الوسيلة الأسهل لحياة صحية ولياقة بدنية أفضل.

ورغم هذه الأهمية هناك اعتقاد خاطئ لدى الكثير من الناس بشأن الكميات التي من المفترض أن يشربها الإنسان، وكذلك الأهمية وراء شرب الماء بالنسبة لصحة القلب، ومحاربة الشيفوخة.

وكشفت دراسة أجرتها الجمعية الأوروبية أن هناك علاقة وثيقة بين شرب الماء والإصابة بقصور القلب، مؤكدة أن شرب القليل من الماء يمكن أن يزيد خطر الإصابة بقصور القلب، والعكس صحيح فإن شرب كميات كبيرة من المياه يساعد على الحماية من هذه الأمراض.

وتختلف التوصيات العامة بشأن الرجال والنساء، حيث على النساء شرب نحو ١٦ لتر من الماء يومياً في حين على الرجال أن يتناولوا نحو ٣-٤ لترات يومياً.

ولفت الدراسة إلى أنه من المهم ملاحظة أن شرب كمية كبيرة من الماء في يوم واحد فقط في الأسبوع لن يكون له بالضرورة تأثير كبير.

وأكملت مؤلفة الدراسة، الدكتورة ناتاليا ديميتريفا من المعهد القومي للقلب والرئة والدم أنه إذا كان الشخص لا يتناول كمية كافية من الماء يومياً، فعليه الآن أن يعرف أنه مضطرب أكثر لشرب كميات مناسبة من المياه، خاصة أن من فوائد الماء مكافحة الشيفوخة المرتبطة بالترطيب الجيد.

وأشارت إلى أن الاستهلاك المنتظم للمياه يساعد أيضاً في تحسن صحة الأمعاء والكلوي والعضلات وغيرها من الأمور التي تجعل الإنسان يبدو أنه أفضل صحيًا.

## مخاطر التنفس من الفم

وكالات

حضر الخبراء من اكتساب التنفس عن طريق الفم كعادة سيئة، حيث يصاحبها العديد من المخاطر الصحية والمشاكل مثل: رائحة الفم الكريهة، تفاقم مرض الربو القصبي، زيادة خطر الإصابة بالتسوس وأمراض الأسنان، بحة في الصوت، الشخير وانقطاع النفس الانسدادي التوقي، تشوهات في الأسنان والفك، والهيكل العظمي الوجه، بالإضافة إلى فقدان التركيز والانتباه والذاكرة وصعوبة التعلم. ونصح الخبراء باستخدام قطرات مضيئة للأوعية ومزيلة للاحتقان لتسهيل عملية التنفس الأنفي، مع مراعاة عدم استخدام فترات طويلة، كما تنصموا بزيارة متخصص عند صعوبة التحول إلى التنفس عن طريق الأنف.

## جائحة «كورونا» تختنق متوسط الأعمار

وكالات

كشفت دراسة علمية حديثة أن جائحة «كورونا» أدت إلى تراجع متوسط العمر خلال عام ٢٠٢٠ بأكبر قدر منذ الحرب العالمية الثانية حيث انخفض متوسط العمر المتوقع للرجال الأميركيين بأكثر من عامين. وأشارت الدراسة التي نشرتها جامعة أكسفورد البريطانية إلى تراجع متوسط الأعمار أكثر من ستة أشهر مقارنة بعام ٢٠١٩ في ٢٢ دولة من أصل ٢٩ دولة تناولتها الدراسة بالتحليل حيث شملت أوروبا والولايات المتحدة وتشيلي، كما أنه بشكل عام حدث انخفاض في متوسط العمر المتوقع في ٢٧ دولة من أصل ٢٩.

وأوضحت أن معظم التراجعات في متوسط العمر في مختلف البلدان يمكن أن تعزى إلى الوفيات الرسمية الناجمة عن فيروس «كورونا».

وأشارت الدراسة إلى حدوث انخفاض أكبر في متوسط العمر المتوقع للرجال مقارنة بالنساء في معظم البلدان في حين كان أكبر انخفاض في الرجال الأميركيين الذين زاد انخفاض متوسط العمر المتوقع بالنسبة لهم بمقدار ٢٪ سنة مقارنة بعام ٢٠١٩، لافتاً إلى أنه في الولايات المتحدة تركزت الزيادة في معدل الوفيات بين من هم في سن العمل وأولئك الذين تقل أعمارهم عن ٦٠ عاماً، أما في أوروبا فقد كان للوفيات بين من تزيد أعمارهم على ٦٠ عاماً دور أكبر في ارتفاع معدل الوفيات.

## سابين صارت «ماما»



## طريقة بسيطة لتقييم صحة قلبك

الوطن

بشرت الفنانة

البنانية

سابين

أصدقائها

ومتابعيها

يانجاب طفلها

الأول «إيلي

سيرجيو عيد»

بخير وسلامة.

ونشرت

«إكسبريس» البريطانية،

الدراسة التي تم إجراؤها

بوساطة باحثين في

كورونينا ياباني، وشارك

فيها ١٦٥ شخصاً.

ووجد الفريق أن المشاركون

الذين صعدوا الدرج في أقل

من ٤٥ ثانية حققوا أكثر

من ٩ إلى ١٠ نقاط.

وأشار فريق الدراسة إلى

أن نحو ٥٨ في المئة من

المرضى الذين صعدوا

الدرج في أكثر من

٦٠ درجة ونصف الدقيقة

أكدوا أنهن يعانون من خلل

في وظائف القلب.