

## تسريبات عن «آيفون ١٤»

وكالات

كشفت تسريبات تناقلتها مواقع الإنترنت عن تغيرات تقنية كبيرة قادمة في هواتف «آيفون ١٤» مقارنة بالهواتف الحالية. وكشفت أحدث التسريبات أن الأجهزة الجديدة ستحمل تغيرات كبيرة، وخصوصاً من حيث أحجام وسعات الذاكرة، إذ يتوقع أن تحصل على ذاكرات وصول عشوائي بسعة ٨ غيغابايت كما هو الحال مع هواتف Galaxy S22 الجديدة من سامسونج. ومن المفترض أن تعلن «آبل» عن مجموعتها الجديدة من الهواتف بين أيلول وتشيرين الأول القادمين، وأن تضم المجموعة هواتف «آيفون ١٤» و«برو ١٤» مجهزة بشاشات بمقاس ٦.١ بوصة، وهواتف «آيفون ١٤ ماكس» و«آيفون ١٤ برو ماكس» بشاشات بمقاس ٦.٧ بوصة.

## الخضراوات

### لا تمنع أمراض القلب

وكالات

دحضت دراسة جديدة صادرة عن جامعة أكسفورد ما أكدته دراسات عديدة سابقة حول أن تناول الكثير من الخضراوات هو المفتاح لعيش حياة طويلة وصحية. وتزعم الدراسة الكبرى في المملكة المتحدة أن هذا لن يساعد في منع أمراض القلب. ودرس الباحثون في جامعة أكسفورد بيانات من ٤٠٠ ألف بريطاني، تم تعقبهم لمدة ١٢ عاماً، وخلال هذه الفترة كان هناك ١٨ ألف شخص يعانون من مشاكل قلبية كبيرة، مثل النوبة القلبية أو السكتة الدماغية. وتبين بشكل عام أن المجموعة التي تناولت الخضار النيئة أقل عرضة للإصابة بأمراض القلب بنسبة ١٥ بالمئة، مقارنة بأولئك الذين تناولوا كمية أقل من الخضراوات. ولم تشكل الخضراوات المطبوخة فارقاً في ردود المشاركين بشأن تأثيرها الإيجابي على صحتهم، لكن فائدة تناول الخضراوات النيئة اختلفت من الاستبيان عندما تم أخذ عوامل أخرى في الاعتبار، مثل الثروة ونمط الحياة. وخلصت الدراسة إلى أن تناول الكثير من الأطعمة مثل البروكلي والجزر والباذنجان ليس له تأثير وقائي على حدوث أمراض القلب والأوعية الدموية.

## هبة طوجي في دمشق للمرة الأولى



الوطن

تستعد الفنانة اللبنانية هبة طوجي لإقامة حفلها الأول في دمشق على مسرح الأوبرا في دار الأسد للثقافة والفنون بمشاركة الموسيقار أسامة الرحباني وأوركسترا أرفيوس بقيادة المايسترو أندريه معلولي. وتحط طوجي رحالها في دمشق قادمة من مقر إقامتها في باريس لتغني في حفلين يومي التاسع والعاشر من آذار المقبل في الثامنة مساءً.

## من دفتر الوطن

### أبطال التبرير

عبد الفتاح العوض



قد أكون أنا وأنت من متعاطي التبرير، لكن أبطال التبرير في بلدنا هم المسؤولون.. تبدأ المسألة لها علاقة بعقل مجتمع يحتاج كل فرد فيه ليبر كل شيء للأخريين.. تبدأ القصة من تلك التصرفات الفردية والسلوكيات الشخصية لتصل فيما بعد إلى قدرة التبرير للخاطيا الكبرى. تعليم الحاجة للتبرير تبدأ بحياتنا مبكراً، فنحن بحاجة بشكل أو بآخر للانصياع للصورة التي يريدها المجتمع لنا وقلة أولئك الذين استطاعوا أن ينجزوا ذواتهم كما يشتهون. ولا أظن أن مجتمعنا يسمح لهؤلاء

بالعيش بسعادة وعليهم حتى أن يبرروا سعادتهم. وعلينا الاعتراف أن ثمة معدلاً طبيعياً للتبرير، فهو حاجة نفسية لكن المشكلة عندما يزيد على المعدل الطبيعي كما هو حالنا!!

عندما يتحدث علماء النفس عن التبرير يقولون عنه حيلة دفاعية وحسب نظرية التحليل النفسي «إن الدفاعات النفسية التي ينحدر منها التبرير هي إستراتيجيات نفسية، تقوم بإنكار الحقيقة أو التلاعب بها عن طريق اللاوعي، من أجل حماية الفرد من القلق النفسي».

يتحول التبرير إلى مرض كما يحدث، وهنا لبُّ الحديث عندما يقوم المسؤولون بحالة من التبرير الدائم للأزمات التي يعاني منها المواطن، ورغم أن هذه التبريرات أصبحت مزمنة ولكنها مازالت صالحة للاستخدام عند البعض وحتى لو انتهت صلاحية التبرير وبقيت الأزمة أو المشكلة فهم لا يعدمون الإبداع بخلق تبرير جديد.

عقلية التبرير هذه لا تساعد في حل المشاكل فقط، بل يمكن اعتبارها بضمير مرتاح أنها خطأ آخر ومشكلة إضافية.. لعل محاولة تفسير لماذا تحدث الأزمات سيكون أمراً مفيداً على أن تقترن بخريطة طريق لحلها أو بمواعيد لإنهاء هذه الأزمات، أما أن نسعى فقط لشرح المشكلة وتفسيرها وتبريرها فلن يقدم للمواطن ما يريده. لو كل مسؤول لديه مشاكل في القطاع الذي يديره يخرج للناس مع خريطة حل وليس مع ورقة تبرير لكان كثيراً من مشاكلنا تم التعامل معها بطريقة أفضل. وإيجابية التبرير أن الذي يقوم به مازال يهتم بأن يبرر لك... لكن بعض مسؤولينا توقعوا عن تبرير أي شيء ففي مثل هذه الحالة لا يمكن انتظار أي حل ببساطة عند هذه المرحلة لا تفسير إلا حالة العجز.

يا أبطال التبرير... لم يعد الكثير من الناس يصدق هذه المبررات، والحالة التي تمارسون فيها التبرير ليست ضمن المعدل الطبيعي.. لهذا ربما من المناسب لكم وللناس التوقف كلياً عن إيراد الأعداء.

ما يحتاجه الناس هو الحلول..

المسؤول هو الذي يملك الحل أو حتى الوعد بالحل.. والتبرير ليس حلاً.

### أقوال:

- ليس المهم أن نبذل قصارى جهدنا، بل المهم أن نبذل ما هو مطلوب منا.
- ستل حكيم ذات مرة: ما أجمل شيء قد رأيت؟ فقال: لم أر أجمل من شخص رأى جميع عيوبى وما زال يحبني.
- لسنا مجبرين على تبرير المواقف لمن يُسيء الظن بنا، من يعرفنا جيداً يفهمنا جيداً.
- تبدو الأخطاء كبيرة عندما يكون الحب صغيراً.

## نظام غذائي يعزز المناعة

وكالات

أعلنت أخصائية التغذية الروسية الدكتورة ناتاليا كروغولفا أن تعزيز منظومة المناعة يخفض من خطر الإصابة بالأمراض، لذلك يجب إضافة عناصر من حمية البحر الأبيض المتوسط، إلى النظام الغذائي. وقالت: «مثل هذا النظام الغذائي، يتكون أساساً وقبل كل شيء من مواد غذائية نباتية الأصل، والأسماك والمأكولات البحرية والدواجن، التي تعتبر المصدر الرئيسي للبروتين فيه». وأضافت: «الأطعمة النباتية غنية بحمض الأسكوربيك ومضادات الأكسدة وكذلك بعض الزنك الضروري لعمل منظومة المناعة، وأما الأسماك والمأكولات البحرية فهي مصدر لا غنى عنه للحصول على أحماض أوميغا-٣»، وهذا مهم جداً للتقليل من الانتهاكات خاصة في فترة انتشار الأمراض المعدية».

## خطآن في علاج السعال

وكالات

حددت الطبيبة الروسية ألكسندرا كوجيفنيكوفا خطأين يقترنهما الناس عند علاج السعال ذاتياً. وأشارت إلى أن الناس عادة لا يعتبرون السعال الذي لا يصاحبه ارتفاع درجة الحرارة من الأعراض الخطيرة، ولكن عند علاج هذا السعال ذاتياً، فقد يرتكب المصاب خطأ جسيماً. وعادة عند ظهور السعال يستنتج الكثيرون أنه ناتج عن نزلة برد، ويتناولون أدوية مقلعة دون استشارة الطبيب، وهذا ما يحصل دائماً مع أنه واحد من الخطأين اللذين يقترنهما الشخص في حالة السعال. وقالت: «عندما لا يصاحب السعال ارتفاع في درجة الحرارة، يعتقد الكثيرون أنه لا حاجة لمراجعة الطبيب، مع أن الطبيب هو الشخص الذي يمكنه تشخيص السعال بصورة صحيحة». وأضافت: «ليس من الضروري أن يصاحب السعال عدوى الجهاز التنفسي، بل قد يكون علامة تشير إلى أمراض أخرى، ولذلك قد يكون لتناول أدوية مقلعة آثار جانبية. أي من المهم قبل البدء بعلاج السعال، تحديد السبب، وعندما يكون السعال ناتجاً بالفعل عن مرض معد مثل «كوفيد-١٩» أو التهاب الجهاز التنفسي الحاد، فإن بعض المرضى يقترفون خطأ آخر، وهو تناول المضادات الحيوية من دون استشارة الطبيب». وختمت: «لكل نوع من الأدوية المضادة للبكتيريا مؤثراته الخاصة وآثار جانبية ويجب تناوله بجرعات محددة وفترة زمنية معينة. وبالطبع الكثيرون لا يعرفون هذه الأمور ويشترتون المضاد الحيوي الذي يعرفونه مع أن هذا المضاد الحيوي لا يفهمه وتكون له آثار جانبية مزعجة».

## فستان مادونا بأكثر من ١٠٠ ألف دولار



وكالات

يُطرح فستان مارلين مونرو الوردي، الذي ارتدته نجمة البوب مادونا في فيديو كليب أغنياتها عام ١٩٨٤ للبيع. ومن المقرر أن يباع فستان مادونا وقفازات من الساتان وأساور مصنوعة من حجر الراين ما يتراوح بين ١٠٠ ألف و٢٠٠ ألف دولار لدى عرضها للبيع كجزء من «أيقونات الموسيقى» في مزادات جوليان في أيار. وضمن هذا الفستان في الأصل لفيلم تلفزيوني عن مونرو عام ١٩٨٠ ولكن استأجرته شركة لإكسسوارات الأفلام لاستخدامه في الفيديو الموسيقي لمادونا.

## ثعبان تسلل إلى ملعب كرة القدم

وكالات

اقتحم ثعبان ملعباً كانت تقام عليه مباراة بالدوري المحلي في غواتيمالا، ما أدى إلى توقف المباراة. وذكرت صحيفة «ديلي ميل» أن الفوضى عمت أرض الملعب بعدما اكتشف اللاعبون والجمهور وجود الحيوان المفترس. وجاء ذلك في الدقيقة ٨٢ من عمر المباراة، حيث أمر حكم المباراة بوقفها بعد اكتشاف أمر الثعبان الذي بلغ طوله ١.٥ متر. وحاول لاعب الإمساك بالثعبان عبر ماسورة طويلة، على حين ألقى آخرون نظرات الفضول، وفجأة، وعندما تحرك الثعبان تراجع عدد منهم خائفين. وتدخلت قوات الأمن الموجودة في المكان، حتى أمسك اثنان منها بالثعبان وأخرجاه من أرض الملعب.