



من دفتر الوطن

كان الريح «تحتنا»!!

عبد الفتاح العوض

تتعرض للضغط النفسي.. أي لا تقلق إما تهرب أو تستسلم!! درويش كتب عن هذا «كل ما أردت أن أقوله قاله النبي في نصف بيته». طبيب نفسي آخر قال أغلب أسباب القلق وهيبة ولا يوجد ما يبررها الطبيب اسمه جيفر شوارتز يعتقد أن هناك «دائرة» في دماغنا إذا تم استخدامها أكثر كلما كبرت اسمها دائرة القلق. لا تسأل العلماء عندما يتعلق الأمر ببنفسك.. أسأل نفسك؟ هل يوجد في حياتك فعلاً «ما لا» يدعو للقلق؟ شخصياً استبعد أن يكون هناك شخص لا يوجد في حياته ما يقارنه لكن قاعدة السوريين للأشياء التي تدعوه أو تثير القلق أطول وأعرض من غيرها. الناجحون والمؤهلون للنجاح يستثمرون القلق كطاقة لواجهاه كل المشاكل التي فعلاً تسبب المخاوف الشariah، هؤلاء يتمكنون بطريقه أو بأخرى من استخدام القلق في حل المشاكل والتحضير لها.. فتنة يتحول قلقها إلى ندب وبكتيريات وتشاؤم وهم أسوأ الأنواع. ثمة مجموعة هي الأسوأ تهرب أو تستسلم حسب كتاب سابول斯基 وهوإاء من الذين يقرؤون بكثرة كتاب فن الالامبالا. أصبح أنواع التعامل مع القلق هو الإيمان.. المؤمنون حقاً وقليل ما هم.. أقول: - فرق كبير جداً بين القلق والاهتمام؛ الشخص القلق يرى المشكلة، أما الشخص المهتم فيحلها!. - القلق الدائم هو نوع من الحماقة، فهو مثل المشي دائماً وأنت تحمل مظلة خوفاً من المطر. - من المفترض أن يدفعنا القلق إلى العمل وليس إلى الاكتئاب، فليس حراً من لا يستطيع السيطرة على نفسه.

وائل رمضان ينهي «كاذي روز»



أنهى المخرج وائل رمضان تصوير كامل مشاهد فيلم «كاذي روز» بدمشق، وهو من قصة رنا العضم وعاء المها وستاريو وتعاون فني سلاف فواخرجي وشادي علي؛ ويشارك فيه كوكبة من النجوم.

حسن م يوسف: سورية والعائلة هما الأعلى



أكد الكاتب والزميل حسن م يوسف أنه رغم الفرص والعروض التي قدمت له للعمل في الخارج لم يندم أبداً على عدم ترك وطنه، فسوريا وعائلته بالنسبة له هما الأعلى في حياته وأغنى من جميع تلك العروض.

وبين خالد ذيادة أقيمت في المركز الثقافي في بانياس أنه يحاول من خلال أعماله تقديم صيغة موازية للواقع ليست متطابقة معه على الإطلاق، مؤكداً أن الفن أرقى أشكال الاقتصاد.

درجات الحرارة المرتفعة تؤثر في القلب

وكالات

حضرت جمعية القلب الأمريكية من التأثير الخطير لدرجات الحرارة المرتفعة وإمكانية تسببها بأضرار على القلب، وقالت في بيان: «إن الحرارة المرتفعة والجفاف الذي قد يحيط عنها يجر القلب على العمل بجهد أكبر لتبريد نفسه عن طريق ضخ المزيد من الدم وتحويله من الأعضاء الرئيسية إلى تحت الجلد».

ولفت الجمعية إلى أن معدل الخطورة من ارتفاع الحرارة يرتفع لدى كبار السن والأشخاص الذين يعانون من ارتفاع ضغط الدم أو السمنة أو لديهم تاريخ مرضي متعلق بالقلب أو السكتة الدماغية، مشيرة إلى أن تقلبات درجات الحرارة بفضل الصيف في عدد من الدول يرفع احتلالات الإصابة بالسكتة الدماغية.

وشدد رئيس الجمعية الدكتور دونالد لويد جونز على ضرورة اتخاذ من يعانون زيادة في الوزن ومن هم فوق سن الخمسين احتياطات خاصة خلال درجات الحرارة المرتفعة، مشدداً على ضرورة شرب الماء حتى من دون الشعور بالعطش.

سجل أكبر عدد تمرينات ضغط

وكالات

نجح شاب أسترالي في تحطيم الرقم القياسي بأكبر عدد من تمرينات الضغط خلال ساعة واحدة. وتتمكن دانييل سكالي من تنفيذ ٣٨٢ تمرين ضغط في ساعة واحدة، وقال: إن تعلقه بتقريبات الضغط جاء بعد اصابته بمتلازمة الألم النطاقي المعمق النادرة، بعدما كسرت ذراعه وهو في سن الثانية عشرة. وتحدثت عن معاناته من المرض قائلاً: «يرسل الدماغ رسائل خطأة إلى ذراعي، أي المنطقة المصابة. لذا فإن أي شيء مثل اللمسة الناعمة أو الحركات أو الرياح أو الماء يسبب في الألم».

نصائح لتقليل خطر الإصابة بفقدان السمع

وكالات

تعد الأذنان جزءاً مهماً من الجسم، ويمكن أن يؤدي تلف الهياكل الحساسة الموجودة هناك إلى فقدان السمع ومشكلات في التوازن. وكلاهما يمكن أن يحدث فجأة أو بمرور الوقت. ومن الشائع أن يعاني البالغون من ضعف السمع ومشكلات في التوازن مع تقدمهم في السن، ولكن فقدان السمع يمكن أن يحدث أيضاً في أي عمر بسبب عدد من العوامل، كما يحدث فقدان السمع عادة بسبب التعرض لأصوات عالية أو ضوضاء. وي تعرض الناس كل يوم للضوضاء، ومن الأمثلة على ذلك صخب حركة المرور وأزيز الآلات والمحادثات بين الناس والموسيقا وأصوات الطائرات التي تحلق في سماء المنطقة، وغيرها. ونظراً لأن فقدان السمع يحدث بشكل تدريجي، فعادة ما لا يدرك الأشخاص مقدار السمع الذي فقدوه بمرور الوقت. وعلى الرغم من أن فقدان السمع الناجم عن الضوضاء لا يمكن استعادته عادة، فإن ملاحظة التغيرات قد تتيح الفرصة لمنع المزيد من فقدان السمع. وحسب مؤسسة «مايو كلينيك»، فإنه من الجيد تحديد موعد لفحص السمع عند ملاحظة أي أعراض. ومن النصائح لتحسين حماية السمع ومنع المزيد من الخسارة، قلل من تعرضك للضوضاء العالية، وارتدي واقياً للسمع عند الانضمام إلى أنشطة بصوت عال، وضع في اعتبارك استخدام غطاء للأذنين مناسب أو ارتداء واقية الأذن وسدادات الأذن لتقليل الضوضاء بشكل أكبر، فهذا مفيد، خاصة عند استخدام أدوات كهربائية عالية الصوت أو معدات الحديقة، ولا تقم بتشغيل أجهزة متعددة في الوقت نفسه، وأحكام إغلاق النوافذ والأبواب لمنع الضوضاء المرورية.

شيرين رضا تتساءل: «ممّنوع أحلي نفسي»؟

وكالات

ردت الممثلة المصرية شيرين رضا على الانتقادات التي وجهت إليها على موقع التواصل الاجتماعي بسبب نشرها صوراً معااجة بالفلاتر، وهو ما يغير في ملامحها، وأكدت أنها لا تتبع تعليمات متابعيها وكذلك انتقادات البعض لها أو الاشتباكات بين بعض المتابعين في تعليقاتهم. وتساءلت بطريقة ساخرة: «هو أنا بحط الفلت د من تيفونك ولا من تيفوني؟ أنا حرة، الإنسفرايم بتاعي، أعمل اللي أنا عايزاه، إن شاء الله يارب أحط شنب، أشيل عين، أحلى نفسى، إيه المشكلة؟ هو ممّنوع أحلي الأرض مفعشياً عليه».



قتل زوجها بكلمات على الوجه

وكالات

شهدت منطقة المرج في مصر واقعة قتل مأساوية بعدما أقدمت سيدة على التعدي على زوجها، وتويقه متأثراً بكلماتها على رأسه ووجهه، بسبب خلافات وقعت بينهما. وتلقت الشرطة بلاغاً بوصول شاب متأثر بإصابته بسحاجات متفرقة بالجسم ووفاته أثناء إسعافه. وكشفت التحريات أن مشادة كلامية وقعت بين المتوفى وزوجته، وتطورت إلى قيام الزوجة بالاعتداء على المتوفى بالضرب بالأيدي. وقالت الاتهام إن مشادة كلامية نشب بينهما تطورت إلى قيامه بالتعدي عليها بالضرب، فما كان منها إلا الدفاع عن نفسها وقامت بتسديد عدة ضربات له بالأيدي، فسقط على الأرض مغشياً عليه.