



من دفتر الوطن

اختفاء!

عصام داري

(١)

العربيين - فساله عن أبيه فقال باكيًا: لقد مات! . كانت المفاجأة صاعقة بالنسبة للكاتب، لكنها كانت أكثر من صاعقة عندما علم أن صاحب البيت مات في الساعة الثالثة والنصف وخمس دقائق، أي في اللحظة نفسها التي تمنى له فيها الاختفاء والموت! . سأل نفسه: هل أسممت أنا في موت الرجل، وهل أعتبر مجرما؟! .

(٢)

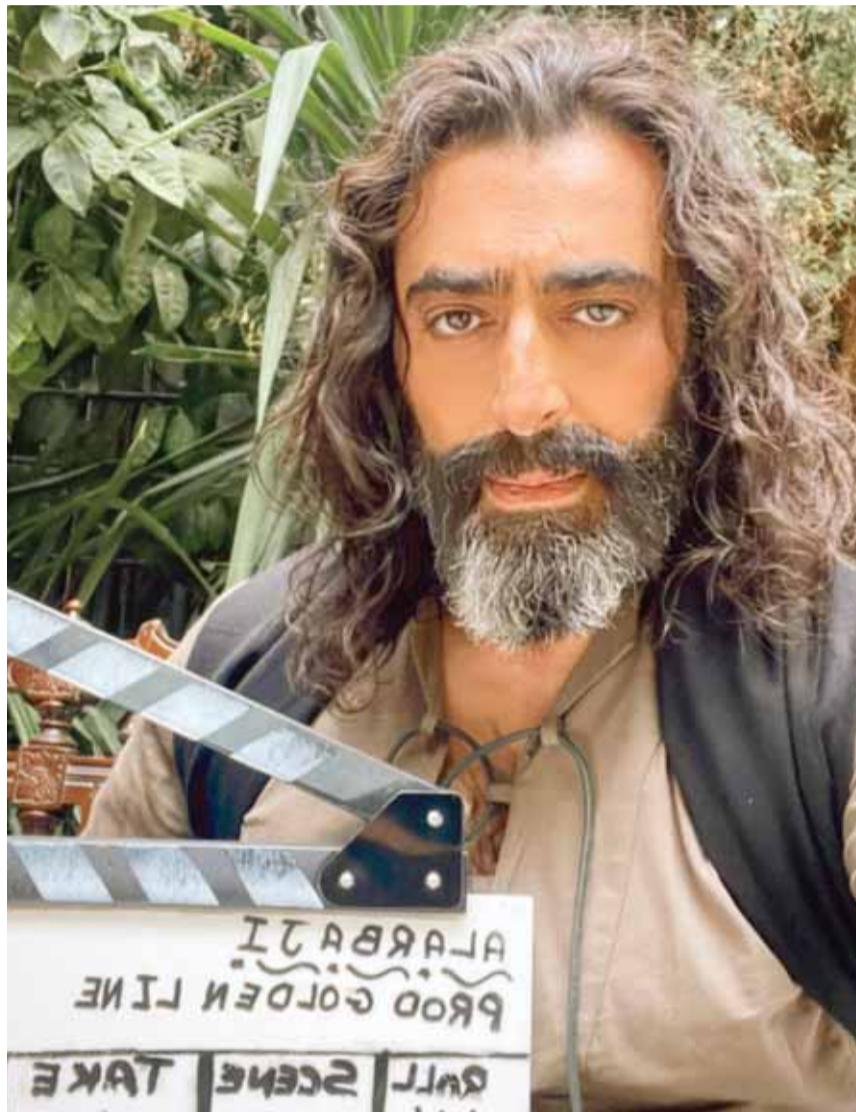
قال في صديق مذهولاً: لقد حدث شيء مشابه، بل ربما متطابق حرفياً إذ تعرضت للتمني كثيراً، لكن أكثر مرة شعرت بالقهر كانت عندما قدم صديق قديم للسلطات المختصة معلومات كاذبة عنى من شأنها أن تلقيني في السجن وذلك بسبب خلاف، وحين علمت بالأمر من تلك الجهات نفسها، حقدت عليه جداً وتمنيت أن يختفي، وبعد أشهر قليلة مات الرجل فعلاً وكان في ريعان الشباب! .

تابع صديقي بعد دقيقة صمت: فعلاً الأعمار بيد الله لكنني لم أعرف نفسي من المسؤولية، وأشعر أنني مجرم.. قلت لصديقي: أتعهد لك أنني لن أزعجك أو أسبب لكم أي ضيق مادمت حيا! .

(٤)

أخيراً.. هل تمنيت أن يختفي شخص أو آخرين؟ هل تمنيت أن يختفي شخص أو آخرين من حياتكم مرة وإلى الأبد، وليس بالموت حتى، فأعود وأكرر: نحن وأنت لست شريين بطبعنا، فالجانب الخير في نفوسنا يغلب على الجانب الشرير، لكن من الضروري ذلك الاختفاء الذي يطلب مجرد شعورنا بأن الله أنصفنا وأن هناك من انتقم لنا من دون تدخل مباشر منا، لهم أن يحدث الاختفاء وتزول آثاره بسبب لنا القهر والظلم! .

باسم ياخور يودع «العربي»



الوطن

أعلن النجم باسم ياخور انتهاء تصوير مسلسل «العربي» الذي يلعب فيه دور البطولة إلى جانب عدد من النجوم منهم سلوم حداد وديمة قدلفت. ونشر صاحب شخصية «عبدو العربي» صورة من آخر مشهد في المسلسل وعلق: «انتهى تصوير العربي، شكرًا لكل الشركاء الرائعين، شكرًا غولدن لайн».

الكمية المثالية لشرب الماء وكالات

قد يكون شرب ثمانية أكواب من الماء الموصى بها يومياً مرتفعاً للغاية بالنسبة لاحتياجاتنا الفعلية. ونظراً لأن ما يقرب نصف استهلاكتنا اليومي من الماء يأتي من الطعام، يقدر الباحثون أننا نحتاج فقط إلى ما بين ١,٣ و١,٨ لتر يومياً، أي أقل من الليترتين الموصى بهما عادة.

وأوضح العلماء أن شرب الأكواب الثمانية الموصى بها ربما لا يكون ضاراً، ولكنه ليس ضرورياً أيضاً في معظم الظروف. وتشير الحسابات إلى أن الرجل العادي في منتصف العمر قد يحتاج إلى شرب نحو ١,٦ إلى ١,٨ لتر يومياً، وأن المرأة العادلة من نفس العمر ستحتاج إلى نحو ١,٣ إلى ١,٤ لتر. وبالنسبة للأفراد في الثمانينيات من العمر، فقد تنخفض الكمية إلى نحو ١ لتر في اليوم.

زعم تعرضه لاغتصاب من أربع فتيات

وكالات

اختطفت أربع فتيات (٢٣-٢٢ عاماً) عاملأً في البنجاب بالهند واغتصبتهن وألقينه معصوب العينين ومقيد اليدين. جاء ذلك وفقاً لما أفاد به عامل من جالاندھار، حيث تابع أن أربع نساء، بما أنهن جميعاً في أوائل العشرينيات من العمر، اختطفتهن في سيارة بيضاء، وزعم أنهن قمن برش شيء لتخديره، ولم يتمكن بعدها من رؤية شيء، وأغمي عليه في النهاية.

وزعم العامل، الذي يعمل في مصنع للجلود، أن الفتيات قمن بالإقامة في مكان منعزل في وقت متاخر من الليل، إلا أن الرجل المذكور لم يتشكل أمره، وقال إنه متزوج ولديه أطفال.

وبحسب ما قال، فإن زوجته هي من طلبت منه عدم تقديم شكوى منذ عودته إلى وعيه، وهو ما يهم الأسرة، بحسب التقارير. ووفقاً له تم الخطف بدافع جنسى، حيث طلبت الفتاة التي تقود السيارة أن يدخلها على عنوان مكتوب على شحنة أعطيته إليها، وبمجرد أن بدأ ينظر فيها، رشته بمادة كيميائية لم يتمكن بعدها من رؤية أي شيء، فقيدها الفتيات واعتدين عليه، وكن يشرين الكحول على حد تعبيره.

اليود لتعزيز المناعة

وكالات

كشفت الدكتورة يلينا باريتسكايا، أخصائية أمراض المناعة والحساسية وطب الأطفال عن تأثير نقص اليود في الجسم وتعزيز المناعة. وأشارت إلى أن الجسم كله يعاني حالة تقص من عنصر اليود، فيضطرب نمو وتتطور الأطفال، وتسوء دراستهم. أما الكبار فيعانون من ضعف منظومة المناعة والقدرة على العمل. وأكدت أنه يمكن تحديد نقص عنصر اليود في الجسم من خلال بعض الأعراض، مثل الالمبالة والنعاس، والتهيج واضطراب ضربات القلب وعدم استقرار مستوى ضغط الدم، والشعور المزعج في منطقة الصدر والصداع وانخفاض الشهية والمشكلات في الشعر والأظافر وضعف الانتباة والتركيز والإحساس الزائد بتغيرات الطقس.

يقال إن الأحفاد يبقونك صغيراً، ويقول العلماء الآن إنهم يمنعونك من الشعور بالوحدة أيضاً. ووفقاً لمراجعة كبيرة، فإن الأشخاص الذين يعتقدون بأحفادهم هم أقل عرضة للمعاناة من الوحدة مقارنة بمن يعتقدون بأزواجهم. ونظر العلماء في نتائج ٢٨ دراسة عالمية حول العلاقة بين تقديم الرعاية والأنشطة التطوعية والشعور بالوحدة في أكثر من ٥٠ عاماً. ووجدوا أن رعاية الأطفال (الأحفاد) في سرت من أصل سبع حالات، سواء أكانوا مرتبطين أم لا - ذات صلة بمستويات أقل من الشعور بالوحدة لدى كبار السن. كما وجدوا أن العمل التطوعي، مثل المساعدة في متجر خيري، يقطع مشاعر العزلة في معظم الحالات. لكن أولئك الذين اضطروا إلى رعاية الشريك أو الزوج فقط ارتبطوا باستمرار بوحدة شديدة الوطأة، غالباً بسبب حالة صحية مثل الخرف. وقالت الكاتبة الرئيسية سامية آخر خان: «تشير النتائج التي توصلنا إليها إلى أن تقديم الرعاية لشريك يعاني من حالات صحية معقدة، وخاصة الخرف أو الزهايمر، يرتبط بمستويات أعلى من الشعور بالوحدة - في حين أن رعاية الأطفال أو القطع يمكن أن يساعد أي منها على تقليل الشعور بالوحدة عند كبار السن. وهناك حاجة ملحة لتحديد الأشخاص الذين قد يكونون أكثر عرضة للشعور بالوحدة - ولتطوير حلول مستهدفة لمنع وتحقيق الشعور بالوحدة في هذه المجموعات السكانية». وربطت الوحدة بمجموعة كبيرة من المشكلات الصحية بما في ذلك زيادة خطر الإصابة بالسكتة الدماغية وارتفاع ضغط الدم والخرف والاكتئاب. ويأمل الباحثون أن تؤدي النتائج إلىمزيد من البحث لفهم المعوقات والفرص والبقاء بالآخر في أنشطة ذات مغزى.

رعاية أحفادك يمكن أن تمنعك من الشعور بالوحدة

وكالات

يقال إن الأحفاد يبقونك صغيراً، ويقول العلماء الآن إنهم يمنعونك من الشعور بالوحدة أيضاً. ووفقاً لمراجعة كبيرة، فإن الأشخاص الذين يعتقدون بأحفادهم هم أقل عرضة للمعاناة من الوحدة مقارنة بمن يعتقدون بأزواجهم. ونظر العلماء في نتائج ٢٨ دراسة عالمية حول العلاقة بين تقديم الرعاية والأنشطة التطوعية والشعور بالوحدة في أكثر من ٥٠ عاماً. ووجدوا أن رعاية الأطفال (الأحفاد) في سرت من أصل سبع حالات، سواء أكانوا مرتبطين أم لا - ذات صلة بمستويات أقل من الشعور بالوحدة لدى كبار السن. كما وجدوا أن العمل التطوعي، مثل المساعدة في متجر خيري، يقطع مشاعر العزلة في معظم الحالات. لكن أولئك الذين اضطروا إلى رعاية الشريك أو الزوج فقط ارتبطوا باستمرار بوحدة شديدة الوطأة، غالباً بسبب حالة صحية مثل الخرف. وقالت الكاتبة الرئيسية سامية آخر خان: «تشير النتائج التي توصلنا إليها إلى أن تقديم الرعاية لشريك يعاني من حالات صحية معقدة، وخاصة الخرف أو الزهايمر، يرتبط بمستويات أعلى من الشعور بالوحدة - في حين أن رعاية الأطفال أو القطع يمكن أن يساعد أي منها على تقليل الشعور بالوحدة عند كبار السن. وهناك حاجة ملحة لتحديد الأشخاص الذين قد يكونون أكثر عرضة للشعور بالوحدة - ولتطوير حلول مستهدفة لمنع وتحقيق الشعور بالوحدة في هذه المجموعات السكانية». وربطت الوحدة بمجموعة كبيرة من المشكلات الصحية بما في ذلك زيادة خطر الإصابة بالسكتة الدماغية وارتفاع ضغط الدم والخرف والاكتئاب. ويأمل الباحثون أن تؤدي النتائج إلىمزيد من البحث لفهم المعوقات والفرص والبقاء بالآخر في أنشطة ذات مغزى.

أنجام.. هل أصبت بالسرطان؟

وكالات

قال الطبيب أكرم العدوبي: إن العملية الجراحية التي أجريت للفنانة المصرية أنغام كانت بسبب التصاق في الأمعاء، وتم أخذ عينة أثناء الجراحة وكانت نتيجة تحاليل الأنسجة خالية من أي أورام سرطانية. وأضاف: إن العملية نجحت بعلاج الجزء الملتتصق، إلى جانب بعض التدخلات في منطقة الرحم، من دون أي تأثير على لها مستقبلة. نافذة بالبطن وواحدة بالظهر، وزبحة بالرقبة من الناحية اليمنى، بعد تقييده من يديه وقدمييه. وجاءت البداية بتلقي الشرطة ببلاغاً يفيد بقتل سيدة غير متزوجة شقيقها بالسكنين، منها ١٠ طعنات على لها مستقبلة. وأوضح أن أنغام لم تخضع للتreatment الكامل أثناء العملية بناء على رغبتها رغم صعوبة الأمر، وكانت بالتدخل التفصي، كما رفضت إدخال أثواب حنجرى، لخوفها على الأجيال الصوتية نظراً لطبيعتها عملها كمطربة، مؤكداً تحسن الحالة الصحية لها يومياً بناء على التحاليل والفحوصات الطبية.

قتلت شقيقها بـ ١١ طعنة

وكالات

