

باسم ياخور في حكاية الأجيال الثلاثة



الوطن

النجم باسم ياخور في مسلسل «خريف عمّر» ويؤدي فيه أحد أدوار البطولة، في ثاني أعماله هذا العام بعد «العرجي».

العمل من تأليف حسام شراباتي ويزن مرتجي وإخراج المنفى صبح، ويروي حكاية ثلاثة أجيال تحكمها علاقات متشابكة تتواجه بشكل قروي في لعبة درامية مشوقة تربط بين الماضي والحاضر.

هل تنامون على أنغام الموسيقى؟

وكالات

توصلت دراسة جديدة إلى أن ما يقرب من ثلث الأغاني التي يستخدمها الناس للنوم ليلاً هي ذات طاقة عالية بشكل مدهش، على عكس ما يعتقد من يستمع إليها بهدف النوم السريع.

ونشرت صحيفة «دايلي ميل» البريطانية الدراسة التي تم خلالها تحليل لأكثر من ٢٢٥ ألف مقطع صوتي من قوائم التشغيل المتعلقة بالنوم، ووجدوا أن ٣١ بالمئة من الأغاني نشطة بشكل غير متوقع وأسرع في إيقاعها. وتفق هذه الأغاني في عددها الأغاني الهادئة والبطيئة، حيث يبدو أن الكثير من الناس يفضلون الاستماع إلى شيء حيوي.

ولا يملك الباحثون أي طريقة لمعرفة إذا ما كانت الأغاني الأسرع والأكثر هزاً التي اعتاد الناس على الاستماع إليها تجعلهم مستيقظين أو تساعدهم بالفعل على النوم، لكنهم يشتبهون في أنه حتى موسيقى الروك أو أغاني المهرجانات، إذا كان الناس يعرفونها جيداً، فقد تكون مألوفة بشكل مريح، وتجعلهم في حالة مزاجية جيدة، ما يصرفهم عن ضغوط اليوم، لذا فقد يصحون مستعدين للنوم.

حكم يشهر البطاقة البيضاء

وكالات

ظهرت البطاقة البيضاء لأول مرة على الإطلاق في ملاعب كرة القدم البرتغالية خلال مباراة جمعت فريقين سيورتينغ لشبونة النسوي ضد بنفيكا في بطولة محلية.

ووسط تصفيق المشجعين بحفاوة، أخرج الحكم البطاقة للكادرين الطبيين في كلا الفريقين بعد مساعدة شخص شعر بتوعك على مقاعد البدلاء.

والبطاقة البيضاء هي أحدث تغيير جديد في قواعد كرة القدم، وهي جزء من مبادرة جديدة في البرتغال لتشجيع اللاعبين والطواقم الفنية والطبية على التصرف بطريقة رياضية والحصول على تقدير فوري لأفعالهم الإيجابية.

من دفتر الوطن

دوافع.. ومبررات!

فراس عزيز ديب



سمعت يوماً عن امرأة خانت زوجها، مع مرور الوقت بدأت تشعر بالندم تحديداً أن زوجها لم يكن شريراً أو يسيء معاملتها، مع نوبات تعذيب الضمير قررت المرأة اللجوء إلى حكيم طيب سمعت عن حكمته ورسائله، بالفعل قصدت المرأة منزل الحكيم، دخلت إليه وهي مضطربة لكن وجهه السامع جعلها تتجاوز ارتباكها بعد أن حصلت على وعد منه بأن ماتقوله سيبقى بينهما وبعدما اعترفت بخيانة زوجها سألتها الحكيم:

ما الذي دفعك للقيام بهذا الفعل؟

بدأت المرأة تسرد قصتها، فهي امتعضت منه بعد اكتشافها أن أغلبية ما يملك هو جزء من ميراث مع إخوته، كما أنه لا يملك القرار حتى في عمله لأنه يعمل عند والده، هذا التناقض جعلها تخرج عن طورها فقامت بهذا الفعل.

ابتسم الحكيم من جديد وقال لها: ما الذي دفعك للقيام بهذا الفعل؟

هنا قررت المرأة الاسترسال بالتفاصيل، حكّت عن تدخلات والدي زوجها بحياتها الشخصية، اشكت من الحاح والدته بسبب تأخرها بالإنجاب، اعتبرت أن ضعف شخصية زوجها وتردده أفقدها إحساساً برجلته، عاد الحكيم لكرار السؤال ذاته:

ما الذي دفعك للقيام بهذا الفعل؟

هنا بدأت علامات الارتباك تظهر على هذه المرأة وهي تقول في نفسها، ألم يسمع كل ما قلته؟ لكنها قررت أن تلعب الورقة الأخيرة عندما أخبرتها الحكيم بأن زوجها أصبح كثير العصبيّة بعد أن لسعته أفعى في ساعده جعلته شبه مشلول الأصابع، أصبح يوبخها ويقلل احترامها.

ما من شيء تغير بل إن الحكيم قاطعها بالابتسامة ذاتها قائلاً:

حتى الآن لم أحصل على جواب لسؤالي، ما الذي دفعك للقيام بهذا الفعل؟

هنا خرجت المرأة عن طورها، صرخت بوجه الحكيم واصفة إياه بالأصم الذي لا يسمع أو الجاهل الذي لا يفهم، لأنه بعد كل ما ذكرته من أسباب يعيد السؤال ذاته، عاد الحكيم لابتسامته المعهودة رغم كل الكلام القاسي الذي سمعه وقال:

اعذريني، لست أصم ولست جاهلاً لكن كل ما تقدمت به هي مبررات الفعل وليس السبب الذي دفعك للفعل، هناك فرق شاسع بين الدافع الذي يأتي قبل اتخاذ القرار والمبرر الذي يأتي بعده، قد أسرق لكي أكل، الجوع هنا دافع للفعل، لكن أن أسرق لكي أبني إمبراطورية مالية هنا سنوظف ملايين التبريرات التي ليس لها دافع مقنع أو مبرر، الفرق بين الدافع والتبرير أن الدافع يتعاطى مع كل المؤثرات سلبية كانت أم إيجابية، أما التبرير فهو يوظف ما يشاء من أحداث غالباً ما تكون صورتها قائمة فقط لأنها تحقق هدف التبرير الذي يطمح إليه مطلقاً.

في الخلاصة: حال هذا الحكيم مع هذه المرأة يشبه كثيراً حالنا، بصورة مباشرة أو غير مباشرة، جميعنا يلهث نحو تبريرات غير مقنعة ظناً منه بأنها دوافع منطقية، هناك من يدعي التصويب على الخطأ بأخطاء وكوارث أهمها غياب المصداقية لأنه يتجاهل تماماً كل ما يدحض رأيه، علماً أن كل ما يقوله قد يكون الطرف الآخر معترفاً به لكن حتى هذا الاعتراف يجري التعمية عليه لأنه لا يتوافق مع خطاباته الحماسية، هناك من يدافع عن المخطئين بالمجيء بتبريرات منفصلة عن الواقع، لكنه في النهاية يتجاهل أن الخطأ لا يزال قائماً فما نفع الدفاع عن مرتكبيه؟ ربما لا نفع وبمعنى آخر بين هذا وذاك... سورية لك الله... والمخلصون من هذا الشعب!

حيل للتقليل من استهلاك الملح

وكالات

من المهم الانتباه إلى كمية الملح التي تتناولها، والتي يجب ألا تتجاوز ملعقة صغيرة تساوي ٢,٣٠٠ ميليغرام في اليوم.

ويقدم الأطباء مجموعة من النصائح السهلة التي تساعد الأشخاص في التقليل من استهلاك الملح، منها استخدام الليمون الحامض كعكبة بديلة للملح، ومن المفيد طلب الوجبات الجاهزة في المطاعم من دون ملح، والتقليل من استخدام الصلصات والمنتجات الفورية المعلبة، ووضع الصلصات وتوابل السلطة في جانب الصحن، واستخدام القليل منها.

كما يمكن تناول اللحوم والدواجن والمأكولات البحرية الطازجة بدلاً من تلك المصنعة، واختيار المكسرات غير المملحة، أو استبدال أعواد الجزر والكرفس بها.

الجلوس لفترات طويلة قد يكون قاتلاً

وكالات

يعد أسلوب الحياة الذي يتسم بقلة الحركة أحد أسوأ شرور أسلوب الحياة الحديث وسبب ظهور جميع أنواع الأمراض المزمنة، ولكن هناك ما يجب القيام به وهو ليس بهذه الصعوبة.

يضطر الكثيرون منا إلى الجلوس لفترات طويلة ولاسيما خلال العمل وهو ما ينطوي على مخاطر صحية قد تكون قاتلة بما في ذلك زيادة إمكانية الإصابة بأمراض القلب والاكنتاب.

توصل باحثون من جامعة كولومبيا الأميركية إلى أن المشي يمكن أن يعكس الآثار الصحية الضارة للجلوس لفترات طويلة.

وقالوا: إن الأمر قد يكون بسيطاً جداً ولا يستغرق سوى خمس دقائق من المشي لكل ٣٠ دقيقة من الجلوس، وأكدوا أن الجلوس لفترات طويلة مرتبط بنتائج صحية ضارة.

حتى عند المراهقين، على سبيل المثال، تم ربط السلوك المستقر بزيادة خطر الإصابة بالاكنتاب. إضافة إلى ذلك، يمكن أن يضر الجلوس لفترة طويلة بصحة الأشخاص الذين يمارسون نشاطاً بدنياً منتظماً.

وتوصل الباحثون إلى أن المشي لمدة خمس دقائق كل ٣٠ دقيقة هو التدخل الأمثل حيث انخفض تراكم الجلوكوز بشكل كبير.

على الرغم من أن جميع فترات المشي أدت إلى انخفاض ضغط الدم مقارنة بالجلوس طوال اليوم، فقد لوحظ أكبر انخفاض لضغط الدم في المشي لمدة خمس دقائق لكل ٣٠ دقيقة، ودقيقة واحدة من المشي لكل ٦٠ دقيقة من الجلوس.. كما قام الباحثون بشكل دوري بقياس مستويات الحالة المزاجية للمشاركين والتعب والأداء المعرفي أثناء الاختبار، ووجدوا أن جميع أنظمة المشي، باستثناء المشي الدقيقة واحدة كل ساعة، أدت إلى انخفاض كبير في معدل التعب وتحسن كبير في الحالة المزاجية. ومع ذلك، لم يؤثر أي من أنظمة المشي على الإدراك.

باريس هيلتون ترزق بمولودها الأول

وكالات



فاجأت المغنية والممثلة وعارضة الأزياء الأميركية باريس هيلتون معجبيها بإعلانها عن استقبالها مولودها الأول من زوجها الكاتب الأميركي كارتر ريويم.

وشارت الخبر في منشور من دون الكشف عن جنس المولود، وعلقت على الصورة، حيث كانت تمسك بيد ابنها، قائلة إنه لا توجد كلمات يمكن أن تعبر عن الحب الذي يكونه.

وكشف تقرير أن الطفل الأول لهيلتون وزوجها هو صبي عن طريق أم بديلة.

وصرحت الممثلة الأميركية: «لطالما كان حلمي أن أكون أما وأنا سعيدة جداً لأنني وجدنا أنا وكارتر بعضنا، نحن منحمسون جداً لبدء عائلتنا معاً وقلوبنا تتفجر بالحُب لطفلتنا الرضيع».

استخراج ٣ كغ شعر من معدة فتاة

وكالات

أجرى أطباء مستشفى مدينة شيلكوفو في مقاطعة موسكو عملية جراحية لفتاة واستخرجوا من معدتها كتلة من الشعر وزنها ٣ كغ.

وراجعت الفتاة (٢١ عاماً) المستشفى وهي في حالة يرثى لها، وكانت تعاني آلاماً في منطقة البطن والغثيان والتقيؤ بعد تناول الطعام.

وبعد إجراء الفحوصات والتحليل اللازمة اكتشف الأطباء وجود قرح نافذة وكتلة كبيرة من الشعر في معدتها، واتضح لاحقاً أنها كانت خلال فترة طويلة تأكل شعرها.

ويذكر أن هذه الفتاة سبق أن خضعت لعملية جراحية للسبب نفسه، وهي مصابة بمرض أكل الشعر الذي يصاحبه تلف الشعر، الذي يسبب تكون كتلة كبيرة من الشعر في المعدة أو الأمعاء.