



من دفتر الوطن

الارتفاع باللقاء..

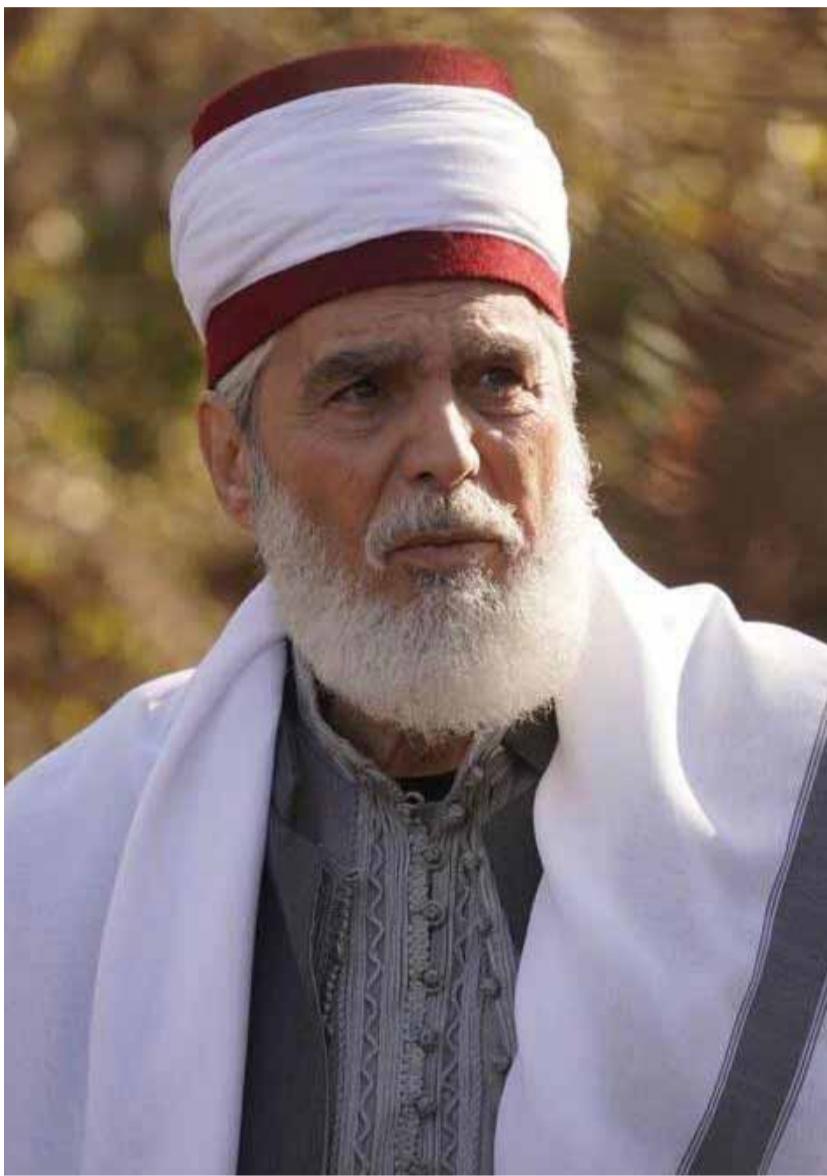
فراس عزيز ديب

تلقي لزتقى، ليست مجرد عبارة تقال بمحادثة هاتافية عابرة يتمنى فيها الطرفان اللقاء القريب، لكنى أراها نهجاً يُفْعَلُ الكثير من الأمانات بتجاوز كل لحظات الخلاف وتفهم الاختلاف، وحده اللقاء قادر على إزالة كل هذه العوائق أما المترقب خلف الأفكار المشحونة والمواقف المسقّفة المؤدية إلى التباعد المكاني والزمني فهو مسيرة نحو الفنان، يبدأ بفناء القيم ليتهي باندثار الحب ولو بقى الجسم قادرًا على العطاء لكنه عطاء بلا روح، هو أشيه بعظام العامل الذي لا يكفيه راتبه احتياجات أيام ثلاثة، هو أشيه بعظام أم فجعت بابنها ورحل عنها الثنائي أما الثالث فهو مجاهول.. المصير! ينبع عن الإرادة التي تجعل التسامح نهجاً، لكننا دائمًا ما نصطدم بمجهول يحول الرغبات إلى مقاصل تقطع رأس الحلم قبل حتى أن يفكّر بالتضojوج، تضييع الحقيقة عندما تصبح الأكاذيب كلمة السر في تعوييم زمن التفاهم، ويالها من تفاهة تلك التي نعيشها عندما تصبح الكلمة الواعية لغة خشبية، انتهاء الحياة الشخصية للأخرين مجرد حرية رأي، أما المتاجرة بمشاعرهم واحتياجاتهم فهي نقلة نوعية في التناقض والتعاضد، وسط كل ما نعيشه من ظلام دامس في الأحلام والأمنيات لا بد علينا من التفكير بطريقة مختلفة، طريقة تجعلنا لا نستسلم لفكرة أن عصر التفاهم قدر لا يمكن الهروب منه، وأن دعوات التباعد والخطاب العدواني هي المصير الذي لن يستطيع هذا الشرق النهوض من طعنات خناجره، طريقة تجعلنا فعلينا فعلياً نرى المستقبل بصورة الأنفاس الجامادة لا تلك التي تفرق حتى الآخ عن أخيه.

الارتفاع باللقاء بات نهجاً تبحث عنه الدول والمحاور والتكلمات، فيما يراه الأشخاص مجرد انهزام؟ هنا علينا أن نسأل هل إن الدول توافعت للتفكير كما الأشخاص أم إن الأشخاص عصي عليهم التفكير بمنطق الدول؟ بتنا في زمن نرى فيه الأمة الإسلامية توحد يوم صيامها، خطوة جيدة ونتمنى فعلياً لا تكون مصادفة بل تجسيد لنهج التسامح والمحبة، فيما لايزال من يظن نفسه ملكياً أكثر من الملك يصر على أن الخلاف هو «جوجلة» تحصد الغث من الثمين حتى كادت هذه «الجوهرة» تحصدنا جميعاً.

في هذه الأيام الفضيلة، بما فيها الصوم المقسى عند الجميع، في داخلنا أمنية أن يكون الصوم الأخير على طريقة العشاء الأخير لكل التباعد الذي يبتني، أن يكون رمضان القادر هو رمضان الالقاء، نستطيع أن نفعل ما هو أكثر من الالقاء لنعود إلى أيام اشتقتنا إليها، إلى ذاك الزمن الجميل عندما كانت جل اهتماماتها ما نهاية هذا المسلسل؛ ولذا لم نحب هذا البرنامج؛ عندما كاننا نضحك على «هنا» وهو مختبر خلف سطح المبني ليدخن سيجارته، ليس خوفاً لكن احتراماً، عندما كانت عبارة «اللهم إني صائم» تقال في مكانها، باختصار علينا باللقاء لكي يحدث الارتفاع إلى المستوى الذي يكون فيه الجائع والمحرور في وطني.. هو الاستثناء، ولنذهب باقي الاختلافات إلى الجحيم هي ومن يتطرف لها.

## «الشيخ مالك» يستفز عباس النوري



الوطن - «عن الانترنت»

يقدم النجم عباس النوري شخصية «الشيخ مالك» في مسلسل «مربي العنز»، وعن شخصيته نشر منشوراً كتب فيه: «كل عمرى كنت خاف أعمل شخصية رجل دين أو شيخ، بس وقت قرأت حكاية الشيخ مالك، نظ من الورق ومدربي عجبني مدري استفزني؟؟ إن شاء الله يعجبكم مثل ما عجبني».

## نصائح لمرضى السكري في رمضان

وكالات

يتعين على مرضى السكري استشارة طبيبهم الخاص لمعرفة ما إذا كان يمكنهم صيام شهر رمضان، ومعرفة ما الذي سيتغير في جرعة الإنسولين وأدوية السكري الأخرى طوال الشهر.

وعلى مرضى السكري الصائمين مراقبة مستويات السكر في الدم بانتظام لأنهم معرضون لخطر الإصابة بنقص سكر الدم أو ارتفاع السكر في الدم.

وللحفاظ على مستويات السكر في الدم تحت السيطرة، على المرضى اتباع بعض الحيل البسيطة التي ينصح مقدمو الرعاية الصحية باتباعها.

ويambil الكثيرون إلى الإفراط في تناول وجبات مقلية وزيتية وحلوة، سواء عند الإفطار أو السحور، ما قد يرفع مستويات السكر في الدم ويشكل مخاطر مثل الكبد الدهني والسمنة وارتفاع ضغط الدم.

وهذه بعض النصائح للارتفاع بصحتك إذا كنت مريض سكري في رمضان: الحصول على قسط كافٍ من النوم، رطب نفسك جيداً قبل وبعد الصيام، أضف اللبن إلى وجبة السحور، أبدأ إفطارك بمشروب خال من السكر، تجنب الملح وال الطعام الحار والطعام الحلو، مراقبة مستويات السكر في الدم.

## للخلص من الصداع في رمضان

وكالات

يعاني معظم الناس من الصداع خلال فترة الصوم، وخاصة المعاد منهم على تناول المشروبات الغنية بالكافيين والمدخن، ويلجأ هؤلاء عادةً إلى تناول مسكنات الألم بعد الإفطار مباشرةً، ولكن هناك بعض المشروبات الساخنة التي يمكن أن تكون فعالة جدًا في تخفيف الصداع.

وકشف تقرير عن وجود بدائل للمسكن، حيث يمكن الصائم بعد وجبة الإفطار تناول كوب من الزنجبيل مع العسل، لامتلاكه خصائص مضادة للالتهابات، قد تساعد على تهدئة الألم المصاحب للصداع.

وإذا كنت من الأشخاص الذين يشربون القهوة بانتظام عند الصباح، فينصح خبراء الصحة بتناول فنجان واحد من القهوة مباشرةً بعد الإفطار، وعدم الإفراط في تناول الكافيين ليعد الجسم على نفس هذه المادة، وبالتالي يخف الصداع خلال النهار.

ويُنصح أيضًا بتناول كوب من شاي النعناع الساكن، بسبب مركب المثلث، والذي يقال إن له تأثيرات مسكنة للألم ومضادة للالتهابات، وبالتالي فتناول كوب بعد الإفطار يخف الضغط على الرأس ويمنحه حالة من الهدوء ويخف الصداع.

## نظام غذائي شامل في رمضان

وكالات

طفل يرفع  
 ١١٥  
 كيلوغراماً

وكالات

أصبح طفل يبلغ من العمر عشر سنوات يلقب بـ«أقوى تلميذ بريطاني»، بينما تمكن من رفع الأثقال بأكثر من ضعف وزنه، بينما يمني النفس بتحطيم الأرقام القياسية العالمية في هذا المجال. وذكرت «ديلي ميل» أن أورمي، الذي يقطن في مدينة كوفنتري، يتنبّع نظاماً غذائياً غنياً بالبروتين، كما يتناول الطفولة العادي، يتناول الطفل ثلاث حصص من البيض المخفوق في الصباح وشرائح اللحم أو السمك في وجبة العشاء. ورغم أنه ما يزال صغيراً على المشاركة في مسابقات رفع الأثقال في المملكة المتحدة، لكنه يأمل أن يحطّم، في يوم من الأيام، الأرقام القياسية العالمية.

## ياسمين صبرى: «المرأة مش شكل وجسد وجهه بس»

وكالات

كشفت الفنانة المصرية ياسمين

صبرى أنها كلما تقف أمام

الكاميرا تكتشف أنها لم تبدأ

بعد مشوارها الفني الذي

تنهاء، مؤكدة أنها ولدت وهي

تعشق التصوير والكاميرا

وكل ما يتعلق بالفن، كما

تحدثت عن الانتقادات التي

يتعرض لها الفنانون.

وقالت: «أنا بحس في مولودة

للكاميرا وبرتاح عها

وبتذبذب طاقةهما كان عدد

الساعات اللي يقف قدامها،

وبعتبر نفسى لasse ميدانتش

ولا عملت حاجة لأن ملحوظي

مالهوش سقف وبيؤمن أن

الحياة اختارات وكل شيء

ممكن، ويفيش حد بيأ أو

أشتعل ولم يواجه انتقادات».

كما تحدثت عن دعمها الدائم

للمرأة، قائلة: «المرأة مش

شكل وجسد وجهه بس، لأ

دي أكثر من كدا، هي روح

جميلة وعقل وقلب لهم،

الستات ملهمن لبعض وبحس

الواحدة بتكون مستينة مماثلة

تعمل دور ست قوية عشان

تستقوى بيها».

## تحديد مصير كورونا في ٢٠٢٣

وكالات

أكدت منظمة الصحة العالمية أن جائحة «كوفيد ١٩»

قد تشهد استقراراً

خلال العام الجاري، إلى

درجة أنها ستتشكل تدريجياً

مشابهة لمرض الإنفلونزا.

وأعربت المنظمة عن نيتها

في أنها ستكون قادرة على

إعلان انتهاء حالة الطوارئ

في وقت ما خلال عام ٢٠٢٣.

فائلة إنها تتطلع بشكل

متزايد إلى اقتراب المرحلة

الوبائية للفيروس من

نهايتها.

ويأتي هذا الإعلان بعد

نحو ٣ سنوات، على اعتبار

منظمة الصحة العالمية

السادسة في العالم بأنه

«جائحة»، على الرغم من أن

رئيسها، تيدروس أدهانوم

غيريريتسوس، يصر على أنه

كان ينبغي على البلدان أن

تأخذ احتياطاتها قبل عدة

أسابيع.