

هاغي بوغصن تعارك امرأة



الوطن

أحدث مقطع فيديو جديلاً واسعاً على مواقع التواصل الاجتماعي، وتُوق الممثلة اللبنانية هاغي بوغصن وهي تتعارك مع امرأة على الكورنيش البحري في منطقة ضبيه، تُعَنَّف وتضرب ابنتها في الشارع. ولم تنشر أي معلومات إضافية أو تفاصيل حول الواقعة، وسط ردود فعل واسعة من المتابعين على مواقع التواصل الاجتماعي. بينما تكهن متابعون آخرون أن الفيديو من مشهد تمثيلي لأحد الأعمال الدرامية التي تشارك فيها بوغصن.

تأهيل حديقة ضريح الخليفة عمر بن عبد العزيز

الوطن

ضمن المرحلة الثانية من المبادرة التي أطلقتها مديرية ثقافة إدلب «بيئة، تنمية، إعمار»، تم البدء بإعادة تنظيف وتأهيل حديقة ضريح الخليفة عمر بن عبد العزيز في بلدة دير شرقي بريف معرة النعمان. المبادرة انطلقت في مرحلتها الثانية تحت شعار «بالعمل الشعبي تبني الأوطان» وهو ما جسده أبناء بلدة دير شرقي من خلال تعاونهم الكبير مع الجهات الإدارية في العمل التطوعي. وعملت مديرية الثقافة بالتعاون مع الجمعية السورية للتنمية الاجتماعية ومديرية الخدمات الفنية ومديرية الزراعة ومديرية الآثار، على تأهيل حديقة الضريح لما له من أهمية تاريخية ودينية وسياحية، والمبادرة مستمرة في استهداف أهم المناطق بريف إدلب لتأهيلها وترميمها بالتشارك مع المجتمع المحلي. كما زار أعضاء مجلس المحافظة الضريح واطلعوا على الأعمال التي يقوم بها المتطوعون، وقدموا لهم الشكر على الجهود التي يبذلونها، وساهموا معهم بالعمل الطوعي بأعمال التنظيف، مؤكداً أهمية هذه المبادرات.

الأعراض الرئيسية للجمره الخبيثة

وكالات

أعلنت الدكتورة يكاترينا سيربيريكوفا أن أعراض الحمى الخبيثة تختلف وفقاً لشكلها. وأشارت إلى أن الحمى الخبيثة قاتلة للحيوانات، وغالباً ما تنتقل من الحيوان المصاب إلى الإنسان عن طريق التلامس والتواصل. والأكثر عرضة للإصابة بهذا المرض هم العاملون في قطاع تربية الحيوانات الأليفة وخاصة التي لم تحصل على التطعيم ضدها. وقالت: «غالباً ما تنتقل العدوى عن طريق التلامس، بعدها تظهر علامات مميزة على الجلد، ما يجعل من الممكن تشخيص الإصابة في الوقت المناسب، أي إن الشكل الجلدي للمرض هو الذي ينتقل بسهولة من شخص لآخر، ويتجلى الشكل الجلدي في انتفاخات غير مؤلمة، بعدها تظهر في مكانها قشرة سوداء، وقد يصاحب هذا تضخم الغدد الليمفاوية وغثيان وتقيؤ وحمى».

من دفتر الوطن

اغفر لنفسك

عبد الفتاح العوض



ورقة وتدون فيها الأشياء التي ندمت عليها فستجد قائمة طويلة، لكن من سلوكيات العلاج النفسي الذاتي أنك لن تعترف كثيراً بأنك أخطأت، وستجد نفسك تمزق هذه الورقة كنوع من الاحتجاج على تقديم اعتراف صارخ بالخطأ. إذا اتفقنا على أن كل البشر يندمون فإن السوريين لديهم مسوغات أكثر للندم خلال السنوات الفائتة، فالكثير منهم اضطر لاتخاذ قرارات صعبة لاشك أن قسماً منها ندم عليه. لكن، وأياً كانت الحال سواء كان الندم شديداً وصعباً أم أنه مجرد عارض يسهل طرده، فإنه يبدو حالة طبيعية ويمكن أن يكون «كشفاً للذات» ومجهداً بين الكثير من دواخل النفس. الشيء الذي يؤمن به الجميع أن الندم حالة طبيعية، لكن الشيء الذي يختلف عليه الناس هو: هل هناك فائدة من الندم أم لا.. البعض يعتبر الندم خطأ آخر نرتكبه.. والبعض الآخر يعتبر الندم هو الضريبة التي يدفعها الناس على أخطائهم. أهم ما يمكن أن ينصح به أن الإنسان يجب أن يكون متسامحاً لنفسه لحد ما، وعليه أن يجيد الغفران لذاته كلما أمكنه ذلك. هناك آية قرآنية تقدم العلاج «لكيلا تأسوا على ما فاتكم». قانون الندم يقول كلنا قام بكثير من الأشياء التي يندم عليها. قانون الحياة يقول: سامح نفسك فالندم لن يفيدك. أقوال: - لا يوجد ما يستحق الندم غير ما يضيع من العمر في هذا الندم. - الندم من صفات الشعر الأبيض. - الندم هو الإرث الطبيعي لكبر السن. - الندم باب الحياء والحياء باب التوبة.

إحدى روايات تولستوي تدور حول قاضٍ حصر جل اهتمامه في عمله متناسياً الكثير من شؤون حياته الأخرى، ويصاب بمرض غامض يجعله طريح الفراش، وهو على هذه الحال يستعرض كل مراحل حياته، فيجد أن ما قام به كان مجرد سلسلة أخطاء أوصَلته إلى هنا وأن الشعور الذي يسيطر عليه هو «الندم» ولا شيء غيره. فيما يسدي نصائح حكيمة لطيبه هي ثمار الندم. ربما من أكذب إجابات بعض الأشخاص عن الأشياء التي ندموا عليها قولهم إنهم لم يندموا أبداً وإنه لو أتيت لهم إعادة حياتهم من جديد لارتكبوا الأخطاء نفسها التي ارتكبوها سابقاً. لعل هذه المقاربة هي أسوأ أنواع الكذب التي يمكن أن يكذب فيها الإنسان على نفسه بهذه الفجاجة. علماء النفس وهم يتحدثون عن الندم يقولون: ثمة حقيقة دامغة وهي أن الناس يندمون على عدم الفعل أكثر من ندمهم على الفعل، وأنهم يندمون على الأشياء التي قالوها أكثر من الأشياء التي صمتوا عنها. ومن الأشياء التي تجعل ذلك حقيقة أن فعل الإنسان شيء ما يكون ضمن سياق من الظروف تبرره، والأشخاص بشكل عام يجيدون خلق مسوغات لسلوكهم فيما لا يستطيعون خلق مسوغات لعدم إقدامهم على فعل معين، فمن الصعب تسويق الامتناع عن الفعل. علاقة البشر مع الندم هي علاقة يومية، فهناك كثير من الأشياء التافهة التي يندم عليها الإنسان، لكن هذا الندم يكون قصير العمر، في حين ثمة أشياء مؤثرة يكاد الندم يرافق فيها الإنسان طوال عمره. إذا قررت في لحظة ما أن تضع أمامك

محمد عبده: والدي أورتني السفر والكحة

وكالات



أكد الفنان السعودي محمد عبده أنه لا يتبع أي نظام غذائي أو صحي للمحافظة على صوته مع تقدمه في السن، مشيراً إلى أن صوته موهبة من الله وهو من يعطيه القدرة على الغناء. وقال إنه لم يمارس الرياضة منذ زمن بعيد، كما أنه نادراً ما يمارس السباحة، لكنه يسافر كثيراً ويبدل جهداً في عمله، وهذا يساعده على المحافظة على صحته. وعلق مازحاً: «والدي كان قبطاناً كثير السفر وهذا ما أورتني إياه.. كثرة السفر والكحة.. صوتي موهبة من الله سبحانه وتعالى ولا أتبع أي قواعد للمحافظة عليه». وكشف عن معاناته من عدم معرفة عمره الحقيقي، لكنه استطاع معرفة من خلال الخضوع لفحص طبي متقدم يعمل على تقدير عمر العمود الفقري الخاص بالإنسان.

معركة بالكراسي في فندق

وكالات

تداول رواد مواقع التواصل الاجتماعي في مصر مقطعاً مصوراً، يوثق إشكالاً داخل أحد الفنادق بمدينة الغردقة. وقال ناشرو المقطع إن مشجرة نشبت بين ملاك الوحدات وبعض النزلاء بالفندق على خلفية خلاف حول تأجير الغرف للمصطافين. يظهر في الفيديو جمع كبير من الناس يخرجون من باب ردهة الفندق لمساحة مفتوحة، ويفصل بينهم ما يبدو أنهم عمال بالفندق، بسبب الملابس الموحدة التي يرتدونها. وبعد ثوان، تطور الأمر إلى اشتباك بالأيدي بين طرفي المشكلة، وبدؤوا يتراشقون بالكراسي المخصصة لمساحة تناول الطعام، بينما حاول العاملون في الفندق السيطرة على الوضع إلا أنهم فشلوا في ذلك وهربوا.

هندي حج ٢٧ مرة

وكالات

أتم حاج هندي فريضة الحج للمرة الـ ٢٧ على التوالي، مؤكداً أن هذا العام الحج مريح للغاية. وقال إن والدته دعت له بأن يبسر له الله حج البيت الحرام أربعين مرة، مضيفاً: «لكنني أسألها دائماً هل سأتوقف عند حجتي الأربعين؟ فتجيبني: سوف تحج أربعين مرة وستواصل بعدها الحج ما استطعت». وأشار إلى أن هذه الحجة الـ ٢٧ على التوالي، ولو لم يكن هناك كورونا لكنت حججت ٣٩ مرة، فهناك عامان لم أحج فيهما بسبب كورونا». وأعرب عن سعادته وفخره بما تقدمه الحكومة السعودية من خدمات للحجاج، مشيراً إلى أنه أدى مناسك الحج هذا العام في أجواء مريحة للغاية.

أطعمة تعزز الذاكرة

وكالات

حدد خبراء التغذية المواد الغذائية التي يجب إضافتها إلى النظام الغذائي لأنها تؤثر إيجابياً في الوظائف المعرفية للإنسان بما فيها الذاكرة. ووفقاً لهم، يجب لتحسين الذاكرة إضافة مواد غذائية نباتية إلى النظام الغذائي، لأنها غنية بالمواد المغذية، التي تمنع تطور العديد من الأمراض، ومن بين هذه المواد: الأفوكادو الغني بالدهون الأحادية التي تؤثر إيجابياً في صحة الدماغ والقلب والأوعية الدموية لأنها تخفض مستوى الكوليسترول «الضار» في الدم، كما أن باقي الثمار مفيدة أيضاً وخاصة العنب والتوت، لأنها تحمي الدماغ من تأثير الإجهاد التأكسدي وتمنع الشيخوخة المبكرة والخرف. وإضافة إلى ذلك، يجب أن يتضمن النظام الغذائي الخضروات وبصورة خاصة الورقية (السبانخ، البروكلي، الجرجير، السلق) لأن هذه الخضروات تحتوي على حمض الفوليك الذي يحسن الذاكرة ويخفض من خطر التهاب الدماغ، أما الشوندر فغني بالنترات المفيدة التي تساعد على توسيع الأوعية الدموية. ولتعزيز الذاكرة يجب تناول المأكولات البحرية والأسماك والحبوب الكاملة التي تحافظ على مستوى الجلوكوز. ويفضل تناول الأسماك الدهنية لأنها غنية بأحماض «أوميغا-٣» الدهنية غير المشبعة التي تساعد على تحسين الذاكرة عند تناولها مرتين في الأسبوع. ووفقاً للخبراء، يؤثر إيجابياً في عمل الدماغ زيت الزيتون والمكسرات والسمن الذي هو مصدر حمض التيروسين الأميني، الذي يستخدم في إنتاج الدوبامين الضروري للذاكرة وزيادة التركيز والانتباه. كما أن نباتات مثل إكليل الجبل والنعناع والزعفران تفيد عمل الدماغ.