



من دفتر الوطن الدبلوماسي الذكي

عبد الفتاح العوض

اختلفت أنا وزوجتي حول قضايا معيشية مثل كل البيوت هذه الأيام، وفي مثل هذه الحالات التي تتناوب بين الحين والآخر، أعود كما يقول علماء النفس إلى الكهف وأضع نفسي بوضعية الصامت وأتناول أحد الكتب ممن لم أقرأه بعد محاولاً إشغال نفسي.. من حسن حظي أن الكتاب الذي قرأته يدعو للتفكير، وموضوعه عن صفات الدبلوماسي، وفيه حديث مطول عن تاريخ الدبلوماسية ودور الدبلوماسية في ضبط الخلافات العالمية وأخذني الكتاب إلى قدماء الإغريق؛ فأطلقت لفظة الدبلوماسي على الرجل الكبير السن وعلى الرجل ذي الوجهين، ويقولون إن أصلها الوثيقة الرسمية، ولعل اللفظ تعريف أورده الكتاب للدبلوماسية هو «فن انتقاء المعسول من الكلام إلى أن تجد حجارة تذف بها».

وبدأت أحاول أن أطبق ما في الكتاب لحل مشاكل العالم السياسية وتخفيف حدة الصراعات المنتشرة في منطقتنا والعالم.. ضببت نفسي في هذه الحالة وتذكرت أن لدي مشكلة في الصالون ولم أستطع حلها.

حالي هذا مثل حال الكثيرين من المنظرين والمحليلين في الاقتصاد والسياسة وحتى الاجتماع.

أحياناً نرى خبيرة تجميل ليس لها نصيب من خبرتها، وشخصية تتولى الإصلاح ولم تصلح بينها، ومحللاً اقتصادياً لا يتدبر معيشته، ومستشاراً مالياً ليس لديه أموال. وفي أحيان نرى مسؤولاً عن مكافحة الفساد وهو مسهل فساد، حتى إن صبية من النسويات تخرجت حديثاً تريد أن تنظر في المقارنة بين الأديان. الأمثلة كثيرة.. وهي تلك الفجوة بين الكلام والفعل وبين التنظير والعمل، ولا شك أننا ندفع ثمن ذلك في حياتنا اليومية والعامة.. وتم في كثير من الأحيان الاستماع لمنظرين والظن بأنهم قادرين على تحويل «معجزاتهم الكلامية» إلى واقع، وتبين بالتجربة أن ما قالوه لا يمكن تطبيقه وضاعت سنوات حتى تبين ذلك.

في معظم القطاعات نحتاج إلى تقييم التجربة وأصحابها، لكن ما نلاحظه أننا نعيد تجارب فاشلة بإصرار ولم نستفد من الأفكار التي جربها غيرنا ونجحت. بتوضيح أبسط.. ألا توجد دول خاضت حروباً ثم تعافت.. ألم يكن لديها سياسات قابلة للتقليد وبكثير من الجرأة يمكن تعديلها بما يتناسب مع ظروفنا الخاصة.

المقولة الذهبية إن كنت تنوي الخروج من الحفرة عليك التوقف عن الحفر... وعلينا أن نتوقف عن الأخطاء في السياسات واختيار الأشخاص عديمي الكفاءة ووضع خطة خروج من هذه الحالة؟

أعتقد أنكم تريدون أن تعرفوا نهاية الخلاف مع زوجتي.. لبست عقلي الإيجابي برأسي وصالحتها وجاءني فنجان القهوة يتهادى وإلى جانبه قطعة بسكويت. الآن سأفرغ لإصلاح العالم!!

أقوال:

– الدبلوماسية فن معرفة ما يجب ألا تقوله.
– عندما تقول نصف المجتمع سيئ سيسخط عليك الجميع.. الدبلوماسي يقول نصف المجتمع جيد فيصفقون له.

ميادة الحناوي تصل جدة لإحياء «ليلة من الزمن الجميل»



الوطن

بترحاب كبير، وصلت مطربة الأجيال ميادة الحناوي إلى مدينة جدة السعودية لإحياء حفل جماهيري كبير مساء الغد على مسرح «بنش مارك» في حفل سماه المنظمون «ليلة من الزمن الجميل». ونشر رئيس مجلس إدارة الهيئة العامة للترفيه في المملكة العربية السعودية الشيخ تركي آل الشيخ فيديو للبروفة الأولى التي أجرتها المطربة السورية الكبيرة على أنغام أغنياتها الشهيرة «أنا بعشقتك» و«جزء من بروفة الفنانة الكبيرة ميادة الحناوي، واشتقتنا للفن السوري وأهلنا في سورية».

انطلاق عروض مسرحية «في رواية أخرى» في هذا الموعد

الوطن

تنطلق عروض مسرحية «في رواية أخرى» في السابع عشر من الشهر الجاري على خشبة مسرح الحمراء بدمشق.

وتقوم فكرة المسرحية على فرضية لو كانت هناك رواية أخرى لكل ما يجري من تفاصيل وقرارات وخيارات في الحياة عبر شخوص تتصارع من أجل تحقيق أهدافها.

ويحكي العرض قصة كاتب مسرحي تلفزيوني سينمائي أكل الدهر على عقله وشرب، من حيث أفكاره القديمة، ونتيجة لذلك فإن شخصياته ذاتها هي التي تهاجمه.

المسرحية من تأليف لوتس مسعود وإخراج كفاخ الخوص وتمثيل: أمانة والي، مرح حجاز، نوار سعد الدين، سليمان رزق، وثام الخوص، علي إسماعيل.

خديج سعودي يعود إلى الحياة

وكالات

ساهمت الرعاية الصحية التخصصية الممتدة لخمس وثمانين يوماً في خروج طفل خديج مع والدته بصحة وسلامة من دون أي مضاعفات، في حالة معقدة استلزمت رعاية خاصة.

وأوضحت الصحة السعودية أن أطباء مستشفى ينبع العام نجحوا في التعامل مع واحدة من الحالات البالغة الخطورة لطفل خديج. حيث وصلت الأم إلى طوارئ المستشفى وهي تعاني نقصاً في السائل الأمنيوسي مع وجود التهابات وتاريخ طبي ملوئ بالإجهاضات المتكررة.

ونتيجة لوضع الأم الصحي، فقد تقرر توليدها مبكراً، حيث وضعت مولودها الذي يزن ٥٥٠ غراماً فقط ويعمر ٢٣ أسبوعاً.

وعلى الفور تم نقله إلى وحدة العناية المركزة لحديثي الولادة حيث تبين وجود إخفاق تنفسي بسبب عدم اكتمال نمو الرئتين، ما تطلب وضعه على جهاز التنفس الاصطناعي وإعطاءه الأدوية اللازمة.

وبعد رحلة عنائية، خرج الطفل بوزن ١,٨ كيلوغرام وهو يتمتع بصحة جيدة من دون أي مضاعفات متوقع حدوثها لمن هم في مثل حالته، التي عادةً ما تشمل نزيف الدماغ، واعتلال الشبكية، والمشاكل التنفسية وغيرها.

ستيفاني عطا الله: «دقات قلبي مسموعة»

وكالات



فاجأ الفنان جوزيف عبود حبيبته الممثلة ستيفاني عطا الله بالحضور إلى الاستديو أثناء لقاء مباشر وتقديم باقة من الورود لها على الهواء مباشرة. وخلال حديث نجمة مسلسل «كريستال» عن الحب وتوعم الروح، وعلاقتها مع جوزيف وطريقتها في التعبير عن حبها له، فاجأها حبيبها بالدخول إلى الاستديو ومعه باقة من الورود الحمراء والبيضاء للتعبير عن عشقه لها. وعبر عن حبه الكبير لستيفاني، وطبع قبلة على جبينها في حين بدت هي في غاية الدهشة ولم تتمكن من إكمال حديثها عن توعم الروح، وكانت في غاية الحماسة والسعادة وهي تقول بعفوية: «دقات قلبي مسموعة».

تحذير من غزو النمل الناري

وكالات

يمكن أن ينتشر النمل الأحمر الناري بسرعة كبيرة في جميع أنحاء أوروبا وغزو المدن الأوروبية الكبيرة، وفقاً للصحفي في صحيفة «الغارديان» باتريك باركهام. وقال: «إن للنمل الناري الأحمر إبرة قوية، ويمكنه تدمير المحاصيل الزراعية وإتلاف الأجهزة الكهربائية بما فيها السيارات وأجهزة الكمبيوتر». وأضاف: «يعتبر النمل أحد أكثر أنواع الحشرات تدميراً ويمكنه بسرعة تشكيل مستعمرات فائقة فيها عدة ملكات. وتتغذى هذه المستعمرات على اللافقاريات والفقاريات الأكبر حجماً وتدمر النباتات وتزيج النمل المحلي والحشرات والحيوانات العشبية». ووفقاً له، فإن الظروف المناخية الحالية في المدن الأوروبية الكبيرة مثل لندن وباريس وروما وبرشلونة ملائمة لهذا النمل.

الزرك يقي من التهابات الأمعاء

وكالات

أثبت باحثون صينيون وبريطانيون دور الزرك في الوقاية من التهابات الأمعاء. وصمم الباحثون نماذج صغيرة لأعضاء الإنسان والفئران من الخلايا الجذعية، واختبروا تأثير الزرك في مستقبل الأريل الهيدروكربوني الذي يساعد الجسم على التفاعل مع المواد الغذائية والمواد السامة وكذلك الأدوية التي تصل إلى الأمعاء. وأظهرت النتائج أن الفئران التي تغذت على مواد غذائية غنية بالزرك ومادة كيميائية من خضراوات الفصيلة الصليبية تعافت تقريباً بالكامل من التهاب الأمعاء، على حين أن الفئران التي تناولت أغذية تفقر إلى الزرك لم تحصل على أي فائدة.

أسرار بسيطة لكبح الجوع والشهية المفتوحة

وكالات

استعرض تقرير لصحيفة «ذا تلغراف» بعض الطرق البسيطة والفعالة التي تساعد في تنظيم الجوع خلال النهار من خلال تقليل الطلب على السكريات، ومن بينها:

- الابتعاد عن الأطعمة التي ترفع معدل السكر في الدم والدوبامين، إذ يمكن أن يساعد التحكم بارتفاع نسبة السكر في الدم على تقليل تأثير السكر في الجسم، وهو أمر أساسي لتحسين وظائف المخ وتنظيم الشهية.
- تناول الألياف إلى جانب الأطعمة ذات المؤشر السكري المرتفع، فذلك يساعد على خفض نسبة السكر في الدم، فتناول طبق كبير من السلطة يحد من ارتفاع نسبة السكر في الدم التي ستسببها الوجبة الرئيسة كالبيتزا مثلاً، كما أن تناول الحلوى المفضلة مباشرة بعد وجبة غداء مملوءة بالألياف سوف يخفف من تأثير السكر في الدم.
- الأحماض الدهنية: تستجيب الخلايا العصبية التي تستشعر السكر في الأمعاء أيضاً للأحماض الدهنية الأساسية، فيمكن لمكملات الأحماض الدهنية «أوميغا ٣» أن تطلق الدوبامين عبر الخلايا العصبية في الأمعاء، ما يساعد على تقليل الرغبة الشديدة بتناول السكر.
- ساعات النوم وجودته: لنوعية ومدة النوم تأثير في الرغبة الشديدة بتناول السكر، فهناك زيادة بنسبة ١٥ بالمئة في هرمون الجوع وانخفاض بنسبة ١٥ بالمئة في هرمون الشبع يمكن ملاحظتها مع قلة النوم. لذا فإن الحصول على سبع ساعات من النوم الجيد يمكن أن يقلل من الرغبة الشديدة بتناول الطعام.