

## ميساك باغبوريان مدير لدار الأسد للثقافة والفنون



الوطن

أصدر رئيس مجلس الوزراء المهندس حسين عرنوس قراراً بتكليف ميساك باغبوريان بوظيفة مدير عام الهيئة العامة لدار الأسد للثقافة والفنون، خلفاً للموسيقار أندريه معلوي.

ميساك من مواليد ١٩٧٣، وهو خريج المعهد العالي للموسيقا عام ١٩٩٥ باختصاص بيانو وقيادة أوركسترا، ليعمل بعدها كمدرس مادة التوزيع الأوركستراي إضافة إلى عمله كمساعد لقائد الفرقة السيمفونية. أكمل دراسته في قيادة الأوركسترا في إيطاليا، وتولى قيادة الفرقة السيمفونية الوطنية السورية.

## نصائح لترويض الضغط المرتفع في رمضان

وكالات

تغيير مواعيد الأكل والنوم في شهر رمضان، يسبب أحياناً بعض الارتباك لمريض الضغط المرتفع، ما قد ينتج عنه تقلب في مستويات ضغط الدم بشكل كبير، لذا يحتاج إلى اتباع نظام غذائي صحي أكثر صرامة وفائدة، من أجل ترويض الضغط، والحفاظ عليه في المستوى المطلوب.

وأول ما يجب على المريض فعله، في شهر رمضان، هو اتباع إرشادات ونصائح الطبيب المعالج، لأنه قد ينصح بأطعمة مثالية للصيام، وقد يلجأ إلى تغيير الدواء، بما يتناسب مع شهر الصيام، وفق الحالة الصحية والعمرية لكل مريض.

وينصح المعهد القومي للتغذية في مصر بضرورة مراجعة الطبيب المختص للحصول على نصائحه، فيما يتعلق بمواعيد ونوع الدواء، ومن الضروري للمريض أن يهتم بتناول الخضراوات والفواكه الطازجة في إفطاره وسحوره، وشرب ٨ إلى ١٠ أكواب ماء بين الإفطار والسحور، ويجب تقليل استخدام الملح في الطعام، إلى أقصى حد، وتجنب كل أنواع المخللات والأغذية المعلبة لأنها تحتوي على الملح، كما يجب تجنب التدخين تماماً، وتقليل المشروبات الغنية بالكافيين، مثل: الشاي والقهوة، والمشروبات الغازية، مع الابتعاد عن الأطعمة المقلية، والغنية بالدهون.

كما يجب التركيز في وجبتي الإفطار والسحور على تناول الخضراوات الورقية بشكل خاص، والفواكه الغنية بالبوتاسيوم، مثل: الموز والشمش والتمر... ومن المهم أن يتجنب المريض كل أنواع الألبان التي تحتوي على الأملاح، والابتعاد عن المشروبات التي ترفع الضغط، وخصوصاً العرقسوس.

## إشادة بأداء سلاف فواخرجي



الوطن

أطلت النجمة سلاف فواخرجي مع نهاية الحلقة الخامسة في مسلسل «مال القبان»، وبعيون يملؤها الشوق والحزن، تنظر «الدكتورة رغد» لصور عائلتها المعلقة على جدران المنزل، وبصوت يغلب عليه الحنين تقول «أشتقتلك»، لتبدأ دورها بالعودة إلى منزلها بعد الإفراج عنها وخروجها من السجن. وأشاد رواد مواقع التواصل الاجتماعي والنقاد بأدائها منذ المشهد الأول، إذ استطاعت كتشف الألم الذي عانت منه الشخصية بمشهد صامت تواجه فيه الكاميرا بعينين يملؤهما الانكسار، حاملة فيضاً من المشاعر والأحاسيس.

## من دفتر الوطن

### آذار.. وأمي!

فراس عزيز ديب



في الكتب المدرسية وفي النظرة المباشرة إلى تضاريس هضابنا وسهولنا الجميلة كان قدوم آذار كناية عن قدوم الربيع وما يحمله هذا اللفظ من معنى يفيد في التعبير عن الولادة الجديدة، واكتساء الطبيعة ألواناً متنوعة مع زهرات الثمار التي تعطي أملاً بالقادم، لكن حتى هذا الشهر ومعانيه تم تشويبه على أمل حذفه من ذاكرتنا!

قبل آذارهم المشؤوم، كان آذارنا بحرراً من التناول يضربُ بأواجه شواطئ أمنياتنا ليخرج إليها من أغواره الدر المكنون حيث يجب لمآلات أمنياتنا أن تكون.

قبل آذارهم المشؤوم، كان آذارنا عيد معلم، وهل من عيد أجمل من معابدة الذي علمنا حرفاً فبتنا نبحت في أسمائهم بعداد الجرحى والشهداء والمفقودين؟ خذوا ماشئتم من شعارات وأعيديني إلى مقاعد الدراسة حيث كان أستاذ اللغة العربية الذي لن أنساه ما حبيت بسألني مع كل موضوع تعبير:

هل ساعدك أحد إخوتك في كتابة الموضوع؟ كان يعرف إخوتي جميعاً لأنه كان أستاذهم، أعيدوه إلي بكل ما يحمله سؤاله من انعدام الثقة لأقف أمامه باحترام وأقسم له بأن أحداً لم يساعدي في كتابة حرف من كل ما كتبت وأكتب وسأكتب!

قبل آذارهم المشؤوم كان آذارنا عيد النيروز، الأكراد إخوة لنا في الوطن، على مقاعد الدراسة، في الحي الذي كان يجمعنا على مباراة كرة قدم، كان «حقل الرمي» في حلب شاهداً دائماً على معاني النيروز، هل ستولد الطبيعة من جديد، من سيخلصنا من كل تلك الشوائب؟ يا لتلك الأيام التي كنا نظن فيها بأن شوائبنا بهذه الوضاعة. بقيت الذكريات وبقي منها الوطن الذي لاشك بأنه يتسع للجميع، ما أجمل الثقافات عندما تكون على هيئة وطن!

قبل آذارهم، كان آذارنا عيد أم، هل ما زلنا بانتظار هذا العيد وقد حوله أمعات هذا العصر إلى ذكرى للبكاء والألم، كان كل همنا كيف سنوفر من مصروفنا لشراء هدية إليها بتنا نكتفي بالكتابة لأن الكلمات أحياناً قادرة أن توصل ما نريد وسط هذا الجحيم الذي لا ينتهي، ماذا أقول لأمي؟

تفتخرين بي أعرف لكن ليس بحجم افتخاري بك، عندما أحاول الكتابة إليها أحاول انتقاء العبارات التي تعبها حقها ليس لأنها أمي فقط بل لأنها أم لشهيدين لكن مهلاً، كم عدد الأمهات اللواتي دفن أولادهن شهداء على مذبح حرية القادمين من خارج التاريخ؟ سأكتب إليهن جميعاً لأن كل حفيد لزنوبيا في هذا الوطن ريت فلذاتها على أن الوطن قبل الجميع هي أم وأخت سأكتب إليهن في عيدهن عبارة بسيطة: أراكن في دمعته الحزن التي تتلألأ من عيني أمي.. لأجلكن ولأجل صبركن.. سيعود آذارنا كما نحب..

## عواقب نقص

### النحاس في الجسم

وكالات

يؤدي نقص النحاس في الجسم إلى الاعتلال العصبي ومشى غير مستقر وضعف حساسية الديدن واضطراب الانسجام الحركي والصلع المبكر. والسبب الرئيسي لنقص النحاس في الجسم هو ارتفاع مستوى الزنك. لأن هذين العنصرين يتنافسان في عملية امتصاصهما في الأمعاء. أي إن ارتفاع مستوى أحدهما في الجسم يشير إلى نقص الآخر. ويمكن أن يؤدي نقص أحدهما بسبب ارتفاع مستوى الآخر إلى مشكلات مختلفة، مثل اضطرابات عصبية، ومشكلات في منظومة المناعة وغيرها. يمكن أن يؤدي عدم ضبط مستوى النحاس في الجسم إلى اضطراب الذاكرة والقلق والاكتئاب وانحطاط الجهاز العصبي وتلف الكبد ومشكلات في النسيج الضام والعظام.

## ناهد السباعي: «محبش الرجل البارد»

وكالات



أكدت الفنانة المصرية ناهد السباعي أنها جمعت بويضاتها ولم تعلن ذلك، مشددة على أنها لم تشعر بالخوف من القيام بالخطوة. وأوضحت أن والدتها أصرت على تجميد بويضاتها، بعد رفضها الزواج، إلا أنها شعرت بعد وفاة والدتها بإحساس الأمومة، واتخذت القرار حينما كانت والدتها على قيد الحياة، إلا أنها بعد وفاتها لم يبق لها شخص تهتم به، قائلة: «نفسي يكون عندي طفل أو طفلة». وأشارت إلى أنها لن توافق على الزواج مقابل اعتزال الفن، وليس هناك طباع يتم تغييرها، ويجب على من يريد الارتباط بها أن يتعرفا على بعضهما من البداية، وألا يحاولا تغيير بعضهما، معلقة: «محبش الرجل البارد، ولا الرجل كثير الغيرة».

## التنفيس عن غضبك يضرك أكثر

### مما ينفعلك

وكالات

يعتقد الكثيرون أن التنفيس عن الغضب قد يكون فعالاً في الحد من تأثيراته السلبية، مثل العدوانية والتوتر، لكن الأبحاث تقول إن هذا الأسلوب، رغم أنه جذاب، لكنه لا يقلل مشاعر الغضب فعلياً.

وبدلاً من ذلك، فإن الإستراتيجيات التي تركز على الحد من الإثارة الفسيولوجية (المظاهر الجسدية لاستجابة الجسم للمنبهات، بما في ذلك العواطف والتوتر والتهديدات) أثبتت أنها أكثر فائدة بكثير.

وأكد براد بوشمان، أستاذ الاتصالات في جامعة ولاية أوهايو، على أهمية تديد الأسطورة القائلة بأن التنفيس عن الغضب مفيد، حيث يشير إلى أنه لا يوجد دليل علمي يدعم هذه الفكرة.

وقال: «قد يبدو التنفيس عن الغضب فكرة جيدة، لكنه في الواقع يؤدي إلى نتائج عكسية، وللحد من الغضب، من الأفضل المشاركة في الأنشطة التي تقلل مستويات الإثارة، على الرغم مما قد توحى به الحكمة الشعبية، فإن مجرد ممارسة الجري ليس إستراتيجية فعالة لأنه يزيد من مستويات الإثارة ويؤدي في النهاية إلى نتائج عكسية».

وأشار الباحثون إلى أن بعض الأنشطة البدنية التي تزيد من الإثارة قد تكون مفيدة للقلب، لكنها بالتأكيد ليست أفضل طريقة لتقليل الغضب. إنها معركة حقاً لأن الأشخاص الغاضبين يريدون التنفيس، لكن بحثنا يظهر أن أي شعور جيد نحصل عليه من التنفيس يعزز في الواقع العدوانية.

كما أن الأنشطة التي تساعد على تقليل حالة الإثارة في الجسم، مثل التنفس العميق، واليقظة الذهنية، والتأمل، واليوغا أو حتى العد إلى ١٠، أكثر فاعلية في تقليل مستويات الغضب.

ومن المثير للاهتمام أن الدراسة وجدت أيضاً أن بعض الأنشطة التي يُعتقد تقليدياً أنها تزيد من الإثارة، مثل اليوغا، يمكن أن تكون لها تأثيرات مهدئة بسبب تركيزها على التنفس المتحكم فيه والتركيز على الاهتمام.

## سر اختفاء

### رجل خمسيني

وكالات

تمكنت السلطات الأمنية في الأردن من كشف ملابسات واقعة اختفاء رجل خمسيني منذ أكثر من شهر، بعد أن قادت التحقيقات لاكتشاف مقتله على يده صديقه.

وأكدت الشرطة أن ذوي شخص خمسيني تقدموا ببلاغ بتغيبه وانقطاع أي أخبار عنه منذ مدة، حيث تولى فريق تحقيق مشترك متابعة ملابسات القضية والبحث عن الشخص.

وقادت التحقيقات إلى اعتراف المشتبه فيه بقتله وحرق جثته قبل ما يزيد على شهر إثر خلافات حصلت بينهما داخل أحد المباني المهجورة في منطقة جبل عمان. وتحركت الجهات المختصة بدلالة الجاني للمكان وعثرت على الجثة وتم تحويلها للطب الشرعي.