

## شكر وعرهان لسيدة الوطن في دار الأسد



### الوطن

تقيم مؤسسة «خطوة» حفلاً بعنوان «سيدة وطن» يحمل في طياته كل معاني الشكر والعرهان للسيدة الأولى أسماء الأسد في السادسة من مساء السبت المقبل في دار الأسد للثقافة والفنون. ويأتي هذا الحفل لكون السيدة الأولى شخصية وطنية جعلت من مواظنتها أسلوب حياة ومساندة، ولأنها الأم والزوجة والسيدة المستمرة دوماً في العطاء.

## أخطاء في تعريف الاكتئاب

### وكالات

أكد أطباء في دراسة حديثة انتشار الكثير من المعلومات المضللة حول الاكتئاب عبر مواقع تعود إلى منظمات ومؤسسات صحية كبيرة، لافتين إلى أن أغلبية هذه المنظمات تصف هذا المرض بأنه اضطراب يسبب أعراضاً، عوضاً عن تقديمه كتشخيص بناءً على مجموعة من الأعراض.

وأوضحوا أن الاكتئاب هو حالة صحية نفسية معقدة تتميز بمشاعر الحزن المستمرة، وفقدان الاهتمام أو المتعة في أي نشاط، وتترافق هذه الحالة غالباً مع مجموعة من المشاكل الجسدية والعاطفية.

ولفت العلماء إلى أن التصور الخاطئ يمكن أن يعقد فهم الأفراد لصحتهم العقلية، ويعيق العلاج الفعال.

وحلل الباحثون مواقع الويب للمنظمات الصحية المؤثرة، بما في ذلك منظمة الصحة العالمية والجمعية الأمريكية للطب النفسي، ووجدوا أن ٥٣ بالمئة من المواقع استخدمت لغة توجي بأن الاكتئاب يسبب مباشرة الأعراض الموصوفة، في حين استخدمت ٤٧ بالمئة لغة غير محددة.

وشددت الدراسة على ضرورة تحسين التواصل حول الاكتئاب لتفادي سوء الفهم الذي قد يعرقل معالجة الأسباب الفعلية لمعاناة الأفراد.

## أديل تنهار في منتصف حفلها



### وكالات

قبل أداء أغنية «Someone Like You» في حفل بميونخ، قررت النجمة الإنكليزية أديل التوقف والتحدث وكانت على وشك أن تنفجر بالبكاء، لكنها ألفت واحداً من أكثر خطاباتها عاطفة.

وقالت: «هذه الأغنية غيرت حياتي، لقد كتبتها في وقت من حياتي عندما كنت في أدنى مستوياتي على الإطلاق، لم أكن أريد أن أكون في المنزل، كنت أبقى مستيقظة كل ليلة وأبكي وحدي كثيراً، لم أرغب في رؤية زوجي أو الأصدقاء وأشياء من هذا القبيل، لقد كنت مكتئبة».

## من دفتر الوطن

### الغلّ القاتل!

هراس عزيز ديب



يُقال إن الغلّ يقتل صاحبه، سنستعير من هذه العبارة الجميلة لنقول إن الغلّ يضع المجد على صاحبه وقد يضع الذهب.

قبل عامين بالضبط وفي مناسبة دعا إليها أحد مراكز تطوير المواهب الكروية والتسويق لها كنت التقيت أحد مدربي الفئات العمرية لنادي «أفوين» الفرنسي وهو ناد صغير يحمل اسم بلدة صغيرة تقع في مقاطعة الوسط الفرنسية وتتمتع شهرتها من وجود أحد أكبر المفاعلات النووية الفرنسية المختصة بتوليد الطاقة الكهربائية، يومها استطرنا بالحديث لأفهم منه أن النادي يمتلك موهبة عظيمة في الجماز اسمها كيلييا نمور ينتظرها وينتظر فرنسا معها مستقبل عظيم، فمازحتة قائلاً:

هل تمتلك جذوراً سورية لأن هذه الكنية توجد في سورية ولبنان وحتى فلسطين؟ فأجابني إن والدها جزائري.

قبل بداية الألعاب الأولمبية بأشهر بدأت قصة كيلييا تتفاعل في الإعلام الرياضي الفرنسي بعد أن تم رفض استدعائها من المنتخب الفرنسي، (بعكس ما يُشاع بأنها هي من رفضت تمثيل فرنسا وفضلت الجزائر)، هذا القرار لم يكن قراراً فنياً، بل كان قراراً طبياً حيث تعرضت للإصابة فقرر الطبيب المسؤول أنها غير مؤهلة للمشاركة، وستكون عائلة على المنتخب، أحد المقربين من النادي الذي تكونت فيه أكد أن الطبيب أخذ قراره بشكل متسرع هدفه إقصائي لا أكثر، من دون حتى أن يقوم بالفحص اللازم بشكل متأن، حاول كثر تعديل قرار الطبيب لكنه أصر على تقريره.

في هذه الأثناء، وبحيوية إدارية متكاملة تلقت الهيئة الرياضية في الجزائر الشقيقة هذه الأخبار وأعطت الضوء الأخضر لكيلييا لكي تمثل الجزائر كونها تحمل الجنسية الجزائرية من جهة والدها، كان قرار الطرفين صائباً تحديداً أن الموهبة التي أصبحت نجمة لم تبلغ الثامنة عشرة بعد، وهو ما يراه خبراء مراكز رعاية المواهب أنه العمر المثالي للاعب الجماز لكي يكون في القمة وكان لهم ما أرادوا، لتحصد النجمة ومعها الجزائر أول ميدالية في الجماز بتاريخ إفريقيا والعرب ولتترك مسؤولي الرياضة في فرنسا يتخبطون ويتقاذون الاتهامات حول ضياع هذه النجمة، أحد المعلقين الفرنسيين قال ساخراً بعد حصدها للذهب:

على الرئيس الجزائري أن يكرم كيلييا ويكرم ذاك (...) الذي أقر بعدم أهليتها.

قصة كيلييا تعطينا دروساً عدة، أولها النظرة الثاقبة لمن يتقرب المواهب والحيوية الإدارية في اتخاذ القرارات لا انتظار قرارات اللجان وما شابه، كذلك الأمر عدم اليأس من سقوط ما والعمل باتجاه معاكس لما نلظنه منجاة لنا، والأهم عدم إعطاء الحق بقرارات مصيرية كهذه لأشخاص يعانون أمراضاً أهمها العنصرية القميّة، ختاماً فإن أحد أعظم الدروس المستفادة من هذا التخبيط الرياضي هو ما ينطبق عليه المثل الشعبي القائل: اللي يشوف مصيبة غيرو... يتهون عليه مصيبتو! مبارك للجزائر الحبيبة هذه الميدالية التاريخية.

## النسيان من أعراض هذا المرض

### وكالات

أشار الدكتور بوريس رودينكو جراح القلب والأوعية الدموية إلى أن ٣٠ بالمئة من الجلطات الدماغية سببها انسداد الشريان السباتي.

والكثيرون لا يعيرون أي اهتمام لأعراض مثل النسيان وقلة النوم والدوخة الخفيفة، مع أنها قد تشير إلى مشكلات في الشريان السباتي.

وقال: «عندما تكبر لويحات تصلب الشرايين تدريجياً وتسد الشريان السباتي تجري عملية تشكيل دورة دموية التفاضلية وتنكف خلايا الدماغ مع الظروف الجديدة، ويمكن أن يلاحظ هذا في ضعف بسيط في الذاكرة وانخفاض رد الفعل والأداء».

ويمكن معالجة هذه المسألة بوضع دعامة في الشريان السباتي المسدود لاستعادة تدفق الدم بصورة طبيعية.

## الأحداث الرياضية تساعدك في خسارة الوزن

### وكالات

وجدت دراسة جديدة أن مجرد مشاهدة الأحداث الرياضية على شاشة التلفزيون يمكن أن يساعد على حرق الدهون وإنقاص الوزن.

ووفقاً للدراسة، يمكن للمشاهدين حرق ما يصل إلى ٥٤٠ سعرة حرارية على مدار فترة ٩٠ دقيقة. ولوضع ذلك في المنظور الصحيح، فإن هذا يعادل الجري لمدة ٤٥ دقيقة.

وبالتعاون مع الدكتور ديل إيسلينجر عالم الرياضة في جامعة لوفبورو، ابتكر الفريق صيغة أطلق عليها «قوة الاحتفال»، وتسمح هذه الصيغة بحساب إنفاقك للطاقة أثناء مشاهدة الأحداث الرياضية على التلفاز، وتأخذ في الاعتبار خمسة عوامل رئيسية وهي: وزن الجسم، وكيفية مشاهدة الأحداث الرياضية، والوقت الأساسي، وكثافة الاحتفال، ووقت الاحتفال.

وبناء على هذه الصيغة، فإن مشجع كرة قدم يزن ٨٠ كغ يشاهد مباراة مدتها ٩٠ دقيقة أثناء الجلوس ويتحرك ويتفاعل بقوة بالقفز أو اللكم في الهواء أو الصراخ لمدة ثلاثة أرباع المباراة، يمكن أن يحرق ما يصل إلى ٥٤٠ سعرة حرارية، وهذا يمكن أن يعادل الجري لمدة ٤٥ دقيقة.

ويمكن لمشجع تنس بالوزن نفسه يشاهد مباراة مدتها ثلاث ساعات أثناء الجلوس والتحدث، ويحتفل بشكل معتدل بالتصفيق والهتاف كثيراً، أن يحرق ما يصل إلى ٤٣٢ سعرة حرارية، وهو ما يمكن أن يعادل السباحة لمدة ٦٠ دقيقة. وفي الوقت نفسه، فإن مشجع ألعاب القوى بنفس الوزن الذي يشاهد المباراة لمدة ٦٠ دقيقة أثناء الجلوس ويتفاعل بشكل معتدل بالقفز على قدميه والمشى في ربع الوقت، يمكنه حرق ما يصل إلى ١٦٢ سعرة حرارية، وهو ما قد يعادل المشي لمدة ٣٠ دقيقة.

وأخيراً، فإن مشجع الرماية بنفس الوزن الذي يشاهد مباراة لمدة ٦٠ دقيقة أثناء الجلوس ويتفاعل جسدياً بالتصفيق وقضم الأظافر ربع الوقت، يمكنه حرق ما يصل إلى ١٠٦ سعرات حرارية، وهو ما قد يعادل دورة مدتها ١٥ دقيقة.

## «الأكثر جاذبية» في أولمبياد باريس



### وكالات

جذبت العداء الألمانية أليسا شميدت الأنظار عبر مواقع التواصل الاجتماعي بسبب جمال ملامحها، خلال مشاركتها في أولمبياد باريس ٢٠٢٤.

وأثارت إعجاب المتابعين بجمالها وحضورها البارز في المنافسات، ما جعلها محط اهتمام الكثير من المتابعين. وقد شاركت أليسا التي أطلق عليها الناس لقب «الأكثر جاذبية» في الأولمبياد، في سباق التتابع ٤٠٠×٤ متر مختلط. أليسا تبلغ من العمر ٢٥ عاماً وهي أحد أعضاء المنتخب الألماني لألعاب القوى.

## كلب يشعل حريقاً في منزل

### وكالات

أظهر مقطع فيديو نشرته إدارة الإطفاء في تولسا بولاية أوكلاهوما كلباً يشعل حريقاً في منزل مالكة.

ويظهر كلبان وقطة من كاميرا مراقبة داخلية في غرفة المعيشة بالمنزل، ويبدأ أحد الكلاب في مضغ بطارية ليثيوم حتى تنفجر وتشتعل النيران في المنزل. وتم إخماد الحريق لاحقاً بواسطة إدارة الإطفاء، وهربت جميع الحيوانات الأليفة من المنزل المحترق عبر باب الكلاب.

ووفقاً لمسؤول المعلومات العامة في إدارة إطفاء تولسا، كان من الممكن أن تكون النتيجة أسوأ بكثير، إذا لم تكن هناك وسيلة للهروب أو إذا كانت الأسرة نائمة في ذلك الوقت.