



من دفتر الوطن

فضيلة الصمت

عصام داري

والخيال.

الصمت فضيلة من الفضائل، والكلام يدخلنا في متاهات وزوايب كنا في غنى عنها، في هذه الحال يكون الصمت من فضة وذهب، وليس كما يقول المثل الدارج: «إذا كان الكلام من فضة فالسكوت من ذهب ومن الأحجار الكريمة أيضاً».

لا أدعي أنني من أنصار الصمت دائماً، فأنا أمتهن الكلام منذ نصف قرن، وأستخدم الأبجدية لأكتب وأصرخ بأعلى صوتي في وجه كل ما هو غلط وشاذ وفاسد، فمهنتي ليست الصمت، بل الكلام، فالصمت لا يليق بي، لكن الحزن يقودني عنوة إلى بيت طاعة الصمت.

من دون الدخول في تفاصيل، ومن دون سؤال وجواب، أشعر أنني هذه الأيام بحاجة ماسة للصمت والأنزواء في ركن قصي بعيداً عن الضوضاء والصخب ووجع الرأس، فأنا متعب وأحتاج -مثلي مثل غيري- إلى استراحة من هموم بالجملة تحاصرني على مدار الساعة، هموم صغيرة، وهموم بحجم وطن، وما بين هذه وتلك تصبح الاستراحة ضرورة قصوى، ويصبح الصمت نوعاً من الدواء.

ولأن الحكمة تقول: إن الصمت أكثر فصاحة من الكلمات، أرجو أن يصل صوت صمتي إلى مسامعكم، وأن يكون هذا الصمت فصيحاً يتقن جميع لغات الأرض، بما فيها لغة العيون والأحاسيس والمشاعر. المؤسف أننا وصلنا إلى عصر لا يعرف معنى الإحساس والشعور، ولا يتقن إلا القتل وسحق الورود والأزهار، ولا تملك خيارات كثيرة، فالقطار لا يرجع إلى الخلف ولا خطوة واحدة، وقد أصبحنا عالقين في هذا العصر!

لم أجد لغة في العالم للتعبير عن مشاعر الإنسان خيراً من لغة الصمت، فهي تختصر كل الكلام، مع أنها لا تتنطق بحرف واحد.

قد نلوذ بالصمت في حالات كثيرة وخاصة عندما يدهمنا الحزن، فنشعر حينها بأن موجة الكآبة سيطرت علينا، مع معرفتنا بأننا بعيون عن الكآبة، لكن المشكلة أن الحزن يترافق مع الكآبة بشكل شبه دائم.

ليس غريباً أن نختار الصمت في أوقات الحزن، لكن الغريب أن الصمت يأتي في لحظات الفرح والسعادة، مع أنها لحظات مفعمة بالحياة والنشاط، وتجلب الصخب والحيور والبهجة، ومع ذلك نلوذ بالصمت، ربما لأن هذه اللحظات صارت نادرة في حياتنا!

عادة التزم الصمت في أوقات الحزن، وأركن إلى ما يشبه العزلة الإيجابية، حتى لو كنت وسط حشد كبير من الناس، وخاصة عندما يكون الحزن عميقاً، حينها نرى أن الصمت بئر ليس له قرار، ندفن فيه مشاعرنا ودموعنا وضعفنا الإنساني أمام المآسي والكوارث والمصائب التي تصيبنا أفراداً وجماعات ومجتمعات.

يقولون: إن الصمت لغة العظمة، وإن الصمت هو الصديق الوحيد الذي لن يخونك أبداً، هذا صحيح، لأن الكلام قد يجلب الويلات لصاحبه.

شاعرنا الكبير نزار قباني له رأي في الصمت، فهو يقول:

فاذا وقفت أمام حسنك صامتاً.. فالصمت في حرم الجمال جمال هنا الأمر مختلف قليلاً، فالصمت في هذه الحال تعبير عن الدهشة والإنهيار أمام حسن صبية فائقة الجمال، عندها يعجز اللسان عن التعبير، وتخون الأبجدية صاحب الدهشة من فتاة هاربة من قصص ألف ليلة وليلة

سلاف فواخرجي: يا سيد الشهداء ويا ساحة العشق



الوطن

نشرت النجمة سلاف فواخرجي كلمات مؤثرة في رثاء الأمين العام لحزب الله المقاوم، السيد حسن نصر الله الذي استشهد إثر العدوان الصهيوني الغاشم على لبنان. وكتبت: «كرنا معك سيداً.. والسيادة خلقت في مقلتك.. عشنا معك عزة.. والعزة بإشارة من يديك.. صدقتنا وعدك وأمانا بعهديك وبت مأ أقرب من أنفسنا إلينا.. وعشنا ومتنا ثم متنا وعشنا في كل لحظة خوفاً عليك وأنت الذي لا يخاف».

وأضافت: «ملك خالد وليس لك مثل.. هنيئاً لحضرتك الشهادة التي تمنيتها يا سيدي.. يا سيد الشهداء ويا ساحة العشق».

تأثير الكتب الإلكترونية في صحة العين

وكالات

شاعت قراءة الكتب الإلكترونية بشكل كبير في السنوات الأخيرة، وبات العديد من الناس يقضون ساعات خلف شاشات الأجهزة الإلكترونية للقراءة، فهل تؤثر هذه الأجهزة في البصر وصحة العين؟ قالت الطبيبة الروسية واختصاصية طب العيون غيرانا ستويانوف: «يؤكد الخبراء أن الدماغ لا يتأثر بشكل سلبي عند قراءة الكتب الإلكترونية، لكن من المعروف أن النظر لفترة طويلة إلى شاشات الهواتف والأجهزة الإلكترونية يؤثر سلباً في البصر ويسبب الإرهاق واحمرار العين وحرقة في أغشية العين، وقد يتسبب هذا الأمر بالصعاب وفقدان وضوح الرؤية عند البعض، كما قد يؤثر سلباً في حساسية العين لتمييز الألوان».

وأضافت: «إذا كان الشخص يعاني مشكلات بصرية ولا يعالجها أو لا يستخدم النظارات ووسائل الحماية، فإن أي وسيلة للقراءة ستسبب بتفاقم مشكلات الرؤية لديه، وبشكل عام يقول الأطباء إن الكتاب الإلكتروني لا يفسد الرؤية».

ويشير الأطباء إلى أن العديد من العوامل قد تؤثر سلباً في البصر، مثل الارتفاع في ضغط العين أو التعرض للإشعاع الضار أو الأمراض مثل الجلوكوما، وتبعاً لبعض اختصاصيي أمراض العيون فإن شرب الكحول له تأثير سلبي في صحة العين أيضاً.

أطعمة تخفض مستوى الكوليسترول

وكالات

حددت خبيرة التغذية الروسية تاتيانا جورافليوفا الأطعمة التي تجب إضافتها للنظام الغذائي من أجل تخفيض مستوى الكوليسترول في الدم.

وقالت: «لتخفيض مستوى الكوليسترول في الدم من الضروري إضافة المنتجات النباتية إلى النظام الغذائي حيث لا تقل عن 400 غرام في اليوم من الخضار والخضروات الورقية، وكذلك 150-200 غرام فواكه وثمار. لأن هذه المنتجات تحتوي على ألياف غذائية قابلة للذوبان يمكنها ربط فائض الأحماض الدهنية».

وأشارت إلى ضرورة الحد من تناول الأطعمة المحتوية على الدهون المشبعة مثل البيض والزبدة في النصف الأول من النهار. كما يجب التقليل من تناول اللحوم الحمراء.

كما يجب أن يحتوي النظام الغذائي على الأحماض الدهنية المتعددة غير المشبعة وأطعمة غنية بفيتامينات مجموعة «ب» والعناصر المعدنية، مثل البقوليات والزيوت النباتية التي لا تخضع لمعالجة حرارية وزيت السمك ومنتجات الألبان المخمرة والمخلوفاً المخمر.

نصائح للتخلص من «الكرش»

وكالات

أشار الطبيب أندريه زولوتاريوف خبير التغذية الرياضية، إلى أن طوق النجاة في مقدمة البطن يسمى «بطن الكورتيزل»، لأن ارتفاع مستوى هرمون الكورتيزل (هرمون الإجهاد) هو أحد أسباب ظهوره، فكيف يمكن التخلص منه؟ وفقاً له، فإن النصيحة الأولى هي الاستمتاع بالحياة مثل التجوال والتنزه والتواصل مع الأصدقاء ومشاهدة الأفلام.

أما النصيحة الثانية، فتتضمن ممارسة نشاط بدني خفيف يشمل العضلات.

وتتضمن النصيحة الثالثة، اتباع تغذية صحية، مع استبعاد السكر والأطعمة الغنية بالدهون السيئة، والإكثار من تناول الفواكه والخضروات الغنية بالألياف الغذائية والإكثار من شرب الماء، والأهم هو عدم تناول الطعام بسرعة.

أطعمة خارقة للحفاظ على قوة بصر الأطفال

وكالات

يعد سوء التغذية وزيادة وقت استخدام الشاشات والإجهاد العقلي المتزايد هي الأسباب الرئيسية لضعف البصر بين الأطفال.

ويمكن أن يؤثر النظام الغذائي المناسب بشكل كبير في بصر الطفل، لكن هناك أطعمة خارقة يمكنها الحد من فقدان البصر بين الأطفال وتحسين البصر:

- سمك السلمون: يحتوي سمك السلمون على أحماض «أوميغا-3» الدهنية، التي توفر حلاً شاملاً للعيون الجافة والحمرات والملتهبة. ويمكن اللجوء إلى بذور الكتان والجوز وفول الصويا كمصادر بديلة لسمك السلمون تساعد على مكافحة مشاكل جفاف العين.

- الجزر: إن الجزر غني بالبيتاكاروتين، وهو مضاد للأكسدة يحوله الجسم إلى فيتامين «أ»، ما يحسن الرؤية في الإضاءة المنخفضة، ويوازن لون العين، ويحافظ على ترطيب العينين لمنع العدوى.

- البرتقال: يحتوي البرتقال واليوسفي على فيتامين «سي» الذي يساعد على حماية العينين من التلف الناتج عن الأشعة فوق البنفسجية والأكسدة والجذور الحرة.

- البيض: لأن البيض غني بمضادات الأكسدة مثل اللوتين والزيكسانثين، فهو سيساعد على حماية العينين من الضمور البقعي وفقدان البصر المرتبط بالعمى وإعتام عدسة العين.

- اللوز: يمكن أن يساعد تناول حفنة من اللوز بانتظام في الحماية من العدوى وإعتام عدسة العين وفقدان البصر المرتبط بالعمى والتكسب البقعي، وذلك بفضل محتواها العالي من فيتامين «إي».

من السودان والوطن العربي: شكراً سورية



الوطن

وجهت قناة «سبيستودان» المخصصة للأطفال في السودان شكراً لسورية والسوريين عبر قناتها. وقالت: «سورية هي الدولة التي تنتمي إليها «سبيستودان»، هم القوم الذين علمونا وصنعوا لنا طفولتنا، هي الدولة التي اجتهد أبطالها لينشئوا جيلاً عظيماً مثقفاً».

وأضافت: كل أبطال «سبيستودان» من مغني الشارات إلى الممثلين وأساتذة الترجمة ومهندسي الصوت والصورة، ولا ننسى من كتب شارات الأغاني وسطر الترجمان العربي على لسان الشخصيات... الدولة التي كان أبطالها الأوفر حظاً في القناة الأم التي كانت على أرضها مقل «سبيستودان» المخلد، قوم عرفوا عملهم الحساس في إنشاء جيل مثقف وواعي، قوم يتميزون برجاحة العقل، وتوسع المعرفة.

وختمت: «ليس من السودان وحسب، بل من الوطن العربي أجمع، شكراً لسورية.. أهلها وأحبائها شكراً لكم جزيل الشكر».

السهم يعزز الجهاز العصبي

وكالات

أشارت الطبيبة ماريانا ماكيشا خبيرة التغذية، إلى أن السهم يعزز الجهاز العصبي بفضل احتوائه على نسبة عالية من المغنيسيوم. ووفقاً لها، يحتوي السهم إضافة إلى المغنيسيوم على مجموعة فيتامين «ب» الضرورية لحماية الخلايا العصبية وترميمها وتحسين الحالة النفسية.

ويحتوي السهم على الأحماض الدهنية بما فيها الدهون الأحادية غير المشبعة والدهون المتعددة غير المشبعة ومضادات الأكسدة والألياف الغذائية والكالسيوم وفيتامين «إي» كما يحتوي على حمض البانتوثيك وحمض الفوليك ما يكسبه قيمة غذائية عالية. ولكن يجب تناوله باعتدال لأنه غني بالسرعات الحرارية.