

كلّ أمة أو دولة، إذا لم يكن لها ضمان من نفسها، من قوتها هي، فلا ضمان لها في الحياة على الإطلاق.
سعادة

درشة صباحية

♦ يكتبها الياس عشي

في الرابع من أيار من عام 1994 وقّع ياسر عرفات اتفاقية أوسلو، كتبت على أثرها:
ندرك الآن أننا محاصرون بالخيبة، والهزيمة، والمرارة، والإحباط.
لقد غامرنا بأحلى سنوات العمر لتبقى فلسطين عربية.. بعنا كلمات الحب والغزل وأوجدنا لفلسطين قاموساً لم يختر بيال أحد... كل الأديباء والشعراء رهنوا كلماتهم، وراهنوا على كلماتهم من أجل فلسطين:
وفجأة... فلسطين علبة كبريت صغيرة، مساحتها لا تكفي لإقامة سور ورد واحد تخلد به ذكري الشهداء:
أنا حزين حتى الموت!

احذر قاتل الرجال الأول!

تدق منظمات صحية عالمية ناقوس الخطر، محذرة الرجال من مضاعفات مرض التهاب البروستات، والتي أخطرها سرطان البروستات، ما يسبب غالباً وفاة المصابين به.

ويُعد التهاب البروستات من التهديدات الرئيسية على حياة الرجال عالمياً، إذ إن ما لا يقل عن 75 في المئة من المصابين بالمرض يتوفون جراء مضاعفاته. وأكد سيرغي دوبرافين، رئيس معهد الجهاز البولي يوسكو هذه الأرقام، قائلاً إن معدل الوفيات على المستوى العالمي ارتفع، حيث بات المرض يقتل من 70 إلى 80 في المئة من المصابين به، بالإضافة إلى تقلص معدلات عمر المرضى. وكان الرجل، الذي شخصت إصابته بالتهاب البروستات الحاد، والذي يمكن تحوّل إلى سرطان خلال فترة سريعة، أن يموت في فترة من 10 إلى 20 عاماً، ففي الأونة الأخيرة تقلصت هذه الفترة لتصل إلى أعوام معدودة تتراوح بين 3 و12 سنوات فقط. ويحفظ العبه الجسدي على الرجل والبيئة المحيطة السيئة تطور المرض.

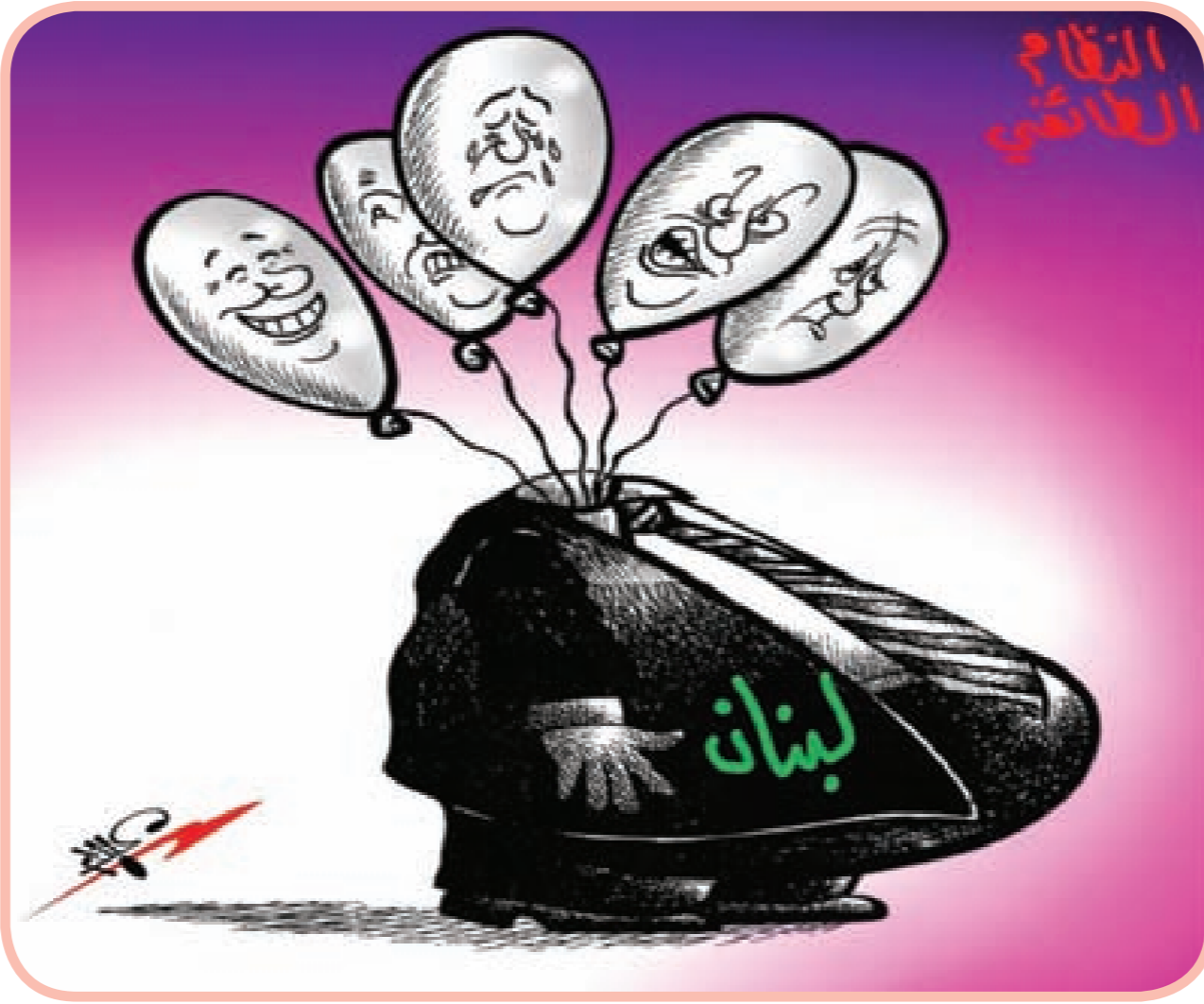
وشدّد الطبيب على أنّ المشكلة الرئيسيّة عند علاج المرض تكمن في أنّ معظم الرجال المصابين ببساطة لا يتوجّهون إلى الأطباء لتلقي العلاج، معتبرين أنه ليس بمرض خطير، بينما الآخرون يخجلون من طلب المساعدة الطبيّة. ونتيجة لذلك تشهد أنّ المصابين يتجاهلون المرض ويتوجّهون إلى الأطباء متأخرين حينما يتحوّل التهاب البروستات إلى ورم خبيث.



صيني يحمل حجراً على رأسه ليخسر الوزن الزائد

يلجأ معظم الناس إلى الحميات الغذائية القاسية وممارسة التمارين الرياضية لمحاربة البدانة، إلا أنّ رجلاً صينياً وجد طريقة غريبة لخسارة الوزن، إذ حمل حجراً يزيد وزنه عن 40 كيلوغراماً على رأسه بشكل يومي. اعتمد تسونغ يان، (53 عاماً) من مقاطعة جيلين، حمل حجر ثقيل على رأسه والسير به بشكل يومي بهدف خسارة وزنه الزائد، وأثبتت هذه الطريقة نجاحها، حيث تمكن من خسارة حوالي 30 كيلوغراماً خلال أقل من عام، بحسب ما نقلت صحيفة «دائلي ميل» البريطانية.

وكان وزن السيد يان قد وصل إلى أكثر من 110 كيلوغرام قبل ثلاث سنوات، وكان للوزن الزائد تأثيرات سلبية على صحته. لكن يان لم يرغب باستخدام حبوب الحمية، وقرّر أن يستعين بهذه الطريقة الفريدة لخسارة الوزن. وبدأ يان باستخدام حجر يزن حوالي 15 كيلوغراماً يحمله على رأسه وهو يسير بشكل يومي، وبدأ يزيد هذا الوزن بشكل تدريجي إلى أن وصل إلى حجر يزن 40 كيلوغرام، وكل صباح يتوجّه إلى حديقة ييشان ذات المناظر الخلابة، ليتنزه وهو يحمل الحجر على رأسه. إن هذه الطريقة أثبتت فعالية كبيرة، وتمكّن خلال 3 سنوات من خسارة الكثير من وزنه، بالإضافة إلى تحسّن ملحوظ في صحته. وبدأ بالتفكير بشكل جدي بدخول سجل غينيس للأرقام القياسية بالسير لأطول مدة ممكنة وهو يحمل حجراً على رأسه.



العمل لوقت طويل يفيد الرجل ويضرّ بالمرأة



أظهرت دراسة حديثة أنّ العمل أكثر من 40 ساعة أسبوعياً قد يعني مشاكل صحية خطيرة للنساء، منها ارتفاع احتمال الإصابة بالسرطان أو أمراض القلب، فيما يكون تأثيرها على الرجل عكس ذلك تماماً.

وقد قام علماء من جامعة ولاية أوهايو بتحليل مقابلات واستجابات أجروها مع ما يقارب 7500 شخصاً تبلغ أعمارهم نحو 32 عاماً من أجل التوصل إلى استنتاجات في شأن هذه الدراسة.

وركّز العلماء على إجابات المشتركين حول عدد ساعات العمل الأسبوعية وكذلك الأمراض التي يعانون منها، وبخاصّة حالات أمراض القلب والسرطان والتهاب المفاصل ومرض السكري وأمراض الرئة المزمنة والربو وارتفاع ضغط الدم.

وتوصلت النتائج إلى أنّ المرأة التي تعمل أكثر من 40 ساعة أسبوعياً يمكن أن تعرض صحتها للخطر عند بلوغها سن الـ50 فما فوق، وعندما تكون ساعات العمل تزيد عن 60 ساعة فإنّ ذلك يزيد خطر الإصابة بعدة أمراض، مثل مرض السكري والسرطان وأمراض القلب والتهاب المفاصل ثلاثة أضعاف.

والمنير للاهتمام في هذه الدراسة أنّ الرجال الذين يعملون ساعات طويلة بمعدل ما بين 41 إلى 50 ساعة أسبوعياً، هم عرضة للإصابة

سبع نصائح لمزاج جيد

نجد أنفسنا أحياناً عند مفترق طرق بين الروتين اليومي وما نطمح إليه، وهو ما يجعلنا نتساءل هل نواجه الصعاب لتحقيق الحلم أم نتخذ خطوة إلى الوراء لحفاظ على سعادتنا؟ ولكن من المهم أن تسأل نفسك باستمرار «ما الذي يجعلني سعيداً حقاً؟». وبغض النظر عما سنختاره بين الحياة الهادئة الروتينية وحياة المغامرة لتحقيق طموحك، فإنّ المهم هو أن تجد الوسيلة المناسبة لاستخراج الطاقة الإيجابية التي بداخلك وتزوّد نفسك بإكسير السعادة.

فالسعادة ليست شيئاً عليك أن تذهب إلى مكان ما لتجده، فهي متوفرة دائماً وحولك في كل مكان، ولذلك ما عليك سوى معرفة ما يجعلك سعيداً.

1 - تنفّس: عندما تأخذ نفساً عميقاً واحداً من دون أن تتوغّل في داخل عقلك أيّة فكرة، ستري أنّ الأمر مصدر سعادة حيث يزول عنك الإحساس بالإجهاد ويغنيك هذا عن الفلق.

2 - اسمع: فالاستماع إلى الآخر هو شكل من أشكال الوجود وهو فن، والفن يولد السعادة.

3 - انظر: عيوننا يمكن أن تخدعنا، فنحن ننظر إلى العالم من حولنا من خلال «عدسة المنطق»، لكننا يمكن أن نرى الأشياء بطريقة مختلفة تجعلنا نفهم ما هو حولنا بشكل أفضل، فعندما ننظر بعيننا ونكتشف حقيقة الأشياء ونفهمها بشكل جيد سنشعر بالفرح، لذلك علينا رؤية الأشياء كما يراها الرسام لنشعر بالسعادة.

4 - اشعر: التأمل يبعث في الإنسان الشعور بالسعادة، فالشعور بالأشياء التي حولنا يذكّرنا بأننا على قيد الحياة، وهذا في حد ذاته يجعلنا سعداء.

5- تدوّن: يُعد الطعام من أكثر الأشياء الرائعة التي يقوم بإعدادها الإنسان، فالغالبية العظمى ترى في الطعام مصدراً للحياة، فالجلوس والاستمتاع بتناول وجبة صحية وتذوّق النكهات المختلفة

بمعرض واحد منها فقط. ويفسر العلماء هذا الفارق الكبير في تعامل الجنسين مع الأمر بأنّ للمرأة مسؤوليات كثيرة تتجاوز أنشطتها المهنيّة. فهي تهتم أيضاً بأعمال البيت التي تجعلها تشعر بالإجهاد، ما يؤثر على معدل الإصابة بالأمراض.

يُشعر الإنسان بالسعادة. 6 - تأمل: يُعدّ تأمل الطبيعة إحدى الوسائل التي تُبَدِّع عن الإنسان الإحساس بالتوتر والقلق والتعب، وما إلى ذلك. فالجلوس عند ضفة نهر مثلاً والاستمتاع بصوت الماء وهو يتدفق، أو الاستلقاء وتأمل النجوم يجعلك ترى الأرض أكثر جمالاً، وهو ما يولد بداخلك الشعور بالسعادة.

7 - احلم: للحفاظ على سعادتك عليك بالحلم يومياً بأنك تفعل ما يحلو لك، وأن تتخيّل ما عليك القيام به، فذلك يلعب دوراً كبيراً في جعلك سعيداً.



آخر الكلام

لن نتجح في مسعاها...

♦ عبد الحكيم مرزوق*

هل صحيح أنّ الولايات المتحدة الأميركية تحارب الإرهاب، وهل صحيح أنها تضع كل جهودها في سبيل تجفيف منابع الإرهاب، أم أنها هي صانعة الإرهاب في العالم، وهي الداعمة وهي الراعي الأول والأخير له.

إذا أخذنا على سبيل المثال لا الحصر الحرب الكونية التي تقودها على سورية منذ أكثر من خمس سنوات، هل يمكن القول إنها ساعدت الإرهابيين في كل دول العالم للقدوم إلى سورية لتدميرها وإسقاط الدولة السورية؟ أم أنها كانت كالحمل الوديع الذي يريد السلام ليس إلا؟

من يتتبّع سياسة الإدارة الأميركية في المنطقة العربية يدرك أنّ للولايات المتحدة أطماعها في المنطقة العربية وهي تعمل على الدوام لجعلها تحت سيطرتها وخضوعها لإملاءاتها التي تبدأ ولا تنتهي، وخاصة بعد فشل الكيان «الإسرائيلي» في الحفاظ على هيئته التي أسقطتها المقاومة الباسلة أكثر من مرة، وجعله عارياً وإلا من ورقة التوت التي لم تعد تستر عوراته المكشوفة أمام العالم أجمع.

هل نتذكّر الدور الذي قامت به المقاومة اللبنانية بطرد جنود الكيان «الإسرائيلي» من الجنوب اللبناني في عام 2000، والانتصارات المتتالية في الحروب التي جاءت بعد ذلك، وخاصة حرب تموز 2006 التي أظهرت ذلك الكيان الذي يمتلك بقوته ترتيب ثالث جيش في العالم وقد انهار أمام صمود رجال الله المقاومين، والذين الحقوا به الهزيمة الفضيحة التي جعلت أركانها تهتزّ بضربات المقاومين الأبطال، باعتراف لجنة فونوغراد التي وصفت الأمر بقولها: مجموعة من المقاومين لا تتجاوز الآلاف تلحق الهزيمة بثالث أكبر جيش.

هذا الأمر استدعى تدخل الإدارة الأميركية التي ترى أنّ أمن «إسرائيل» من الخطوط الحمراء التي لا ينبغي تجاوزها وتوصلت إلى ضرورة تقوية المنطقة العربية وإضعافها من خلال إضعاف الدول العربية الداعمة للمقاومة التي أضعفت الكيان «الإسرائيلي» وكادت أن تجعله لقمة سائفة سيصبح بعدها في خير كان... فكانت ما قبل إنها «ثورات الربيع العربي» في دول عربية عدة تمهيداً لتصل إلى سورية التي تمثّل رأس حربة في دعم المقاومة وفي معاداة الكيان «الإسرائيلي» ومنذ نحو ست سنوات لم تستطع الإدارة الأميركية بقوّتها وجبروتها ومؤامراتها كلها أن تسقط الدولة في سورية، وكل الأعمال التي قامت بها لصناعة الإرهاب وإرساله إلى سورية عبر كل الدول المتآمرة والخائنة التي سارت تحت أمرتها لم تستطع إذلال سورية وإسقاطها...

الحرب على سورية لم تكن أبداً لإحلال الديمقراطية، بل لإسقاط وإضعاف الدولة التي كانت الأكثر صموداً بوجه المخططات الأميركية وفي المطالبة بتحرير فلسطين وإعادة الأراضي المغتصبة والمحتلة من الكيان «الإسرائيلي» الغاصب. كل السيناريوات سقطت في سورية ولم توفر الإدارة الأميركية أية وسيلة لإسقاط الدولة إلا واستخدمتها، فقد صنعت داعش والصرخة، وموّلت الإرهابيين بالسلاح والعتاد والأموال، وكل ذلك سقط أمام صمود الجيش السوري... كل الحدود كانت مباحة وممتاحة لتزويد الإرهابيين وإدخالهم إلى سورية لارتكاب المجازر وتدمير البنى التحتية عبر السنوات الست الماضية... وكلها لم تنفع ولم تستطع الإدارة الأميركية النجاح في مسعاها...

ما الذي لم تستعمله الإدارة الأميركية في سورية... كلّ السيناريوات سقطت، لكنّها لم تستسلم وما زالت تسعى وتسعى، وآخر أوراقها ستسقط في الرقعة التي ستسحب البساط من تحت الإدارة الأميركية التي راھنت عليها وعلى أوراق أخرى في الريف الحلي.

كل ذلك الإرهاب الذي شهدناه في سورية لم يكن إلا صناعة أميركية باهتان، وهو ما يؤكد أنها لا تحارب الإرهاب، ولم تسع يوماً لمحاربه، بل أنتجتة وديمته ورعته لتنفيذ سياساتها العدوانية في العالم... لكنّها قطعاً لن تتجح في مسعاها...
*كاتب وصحافي سوري
Marzok.ab@gmail.com

لعبة «الباركور» تهب الحرية للفلسطينيين

وجدت لعبة «الباركور» مكاناً لها بين مجموعة من الشباب في غزة، حيث أصبحت نقاض وبغايا القصف «الإسرائيلي» على غزة عام 2014 مصدراً للخسر المميت وللإلهام الذي لا نهاية له في آن. فقد انتقل فريق «روسيا اليوم» RT الوثائقية إلى المنطقة حيث الحطام والهياكل المتداعية في مشهد موحش، لتجهيز المسرح للمتأفسين من «Gaza Parkour»، من الجنوب و«3Run Gaza»، من الشمال.

إذ يحاول معظم السكان الحفاظ على الشعور بالحياة الطبيعية وسط مشاهد الضرر الذي سيستغرق عقوداً لإصلاحه، ولكن هذا المشهد بالنسبة للفرقيين يوفر أرضاً خصبة لهم ليتربّوا على رياضتهم.

ويقول أحد المتسابقين لفريق RT، إن «باركور» هي الحرية، فليست هناك حرية في غزة.. الناس يحصلون على حريتهم من خلال الباركور، فالقفز بين المباني المدمّرة من سقف إلى سقف ومن جدار لجدار في خطر الإنهيار الدائم يغذي الشعور بالحرية.

ويستعد كلا الفرقيين للمنافسة المقبلة وهم في كامل لياقتهم البدنية، ورغم أنّ الانقاص مهدّدة بالإنهيار إلا أنّهم يتسلقونها كالقطب الرشيقة، ما يجعل كل مشهد تراه مذهلاً.

وتشهد لعبة باركور انتشاراً متزايداً في فلسطين، حيث يحاول رؤاد قاعة الرياضة باستمرار جذب أعضاء جدد لهذه الرياضة التي تكسر الروتين، ما يجعلها ترتقي لتكون أسلوب حياة وليست مجرد رياضة.

