

## نجوى كرم تضيئ ليالي لبنان بأغنياتها وزرقة فساتينها



بيروت - الزمان  
لمعت النجمة اللبنانية نجوى كرم في أجمل حفلاتها الصيفية ضمن فعاليات مهرجانات (ليالي أرن تورين)، شمس الأغنية اللبنانية اشترقت على المسرح بطلقة براقعة ارتدت فيها فستان أبيض حمل توقيع المصمم اللبناني نيكولا جبران، واهتم بتصفيف شعرها طوني صواباً، فخطفت أطلالتها أنظار الحضور، واشعلت نجوى حماسهم بياقة من أجمل أغانيها، وزادت أجواء الحفل صخباً بالرقص على الديكة اللبناية، من ناحية أخرى، تشارك نجوى كرم في (مهرجانات الأرز الدولية 2017) نهار السبت 29 أغسطس المقبل في أوبريت غنائية خاصة بالأرز يشاركها فيها نخبة من الفنانين، كما تحيي شمس الأغنية حفلاً حاشداً ضمن فعاليات (مهرجانات ليالي كفر عقا) يوم 19 أغسطس المقبل.

### زمان جديد

#### مخاطر عظيمة لداء السكري على العيون

بعد الداء السكري من أسباب فقد البصر وتزداد خطورة المرض في أولئك الذين لا يتبعون توازناً غذائياً سليماً أي يتبعون سلوكاً خاطئاً في أيامهم الاعتيادية كعدم ممارسة رياضة المشي والإصرار على العادات السيئة كتناول بعض الأطعمة التي تحتوي على سكريات عالية لذا فإن ارتفاع معدلات السكر التراكمي في الضحايا بالسكري فإن تجاوز 9 بالمائة يعتبر دليلاً على احتمال الإصابة بالأمراض الأخرى المرتبطة بالسكر كأمراض الكلى والفشل الكلوي مثلاً والعيون وضعف الأوعية الدموية التي تتسبب بإصابة الأطراف في الجسم كالأقدام والقلب واعتلال الأعصاب ولهذا فإن أخذ السكر التراكمي بالارتفاع مع دليل زيادة السكر بالدم وعدم المبالاة بالعلاج فإنه يسبب بفقدان البصر وضعفه في أغلب الحالات خاصة في البيئات التي يكثر فيها عدم التوعية الصحية ولهذا نجد تأثيره يكون نتيجة للمضاعفات الخطيرة منها ما تصيب العين إصابة مباشرة كإصابة شبكية العين بالارتشاح الدموي بمعنى الشبكية والعصب البصري هي أكثر أجزاء العين تآثراً بالسكر حيث يتكون شعيرات دموية ضعيفة على سطح الشبكية وهذه الشعيرات عرضة لحدوث انفجار ونزف على سطح الشبكية أو نزف في الخزانة الأمامية وارتفاع في ضغط العين أحد المشاكل الناجمة عن إهمال علاج تأثير السكر على الشبكية، نلاحظ على المريض في الشعور بتغيير في حدة الإبصار خلال اليوم الواحد من تحسن في الرؤية إلى تدهور ثم إلى تحسن حسب نسبة السكر وذلك بسبب تآثر عدسة العين بالتغيير في نسبة السكر في الدم كما يشعر المريض خلال الشهور المتتالية بتدهور تدريجي في النظر وذلك نتيجة لحدوث سبب الحالة المذكورة أعلاه ويؤثر الداء السكري مباشرة على الأجزاء المهمة من العين خاصة الشبكية والعدسة والعصب البصري مما يؤدي إلى ضعف البصر أو فقده كلياً. إن كثيراً من الضحايا بالداء السكري لا عليهم أي علامات مميزة في بداية الأمر ولكن عندما يستغل تظهر علامات بشكل دقيق ومن هذه العلامات ضعف مفاجئ أو تدريجي في الرؤية، يرى المصاب هناك أجسام متحركة في مجال البصر أو ومضات ضوئية تظهر بين العين والآخر ظهور عمق في مجال البصر مرافقة له الأم شديدة داخل العين مع استمرار كلاهما وهذا ما يدل أن الإصابة أصبحت شديدة ومتقدمة.

ويمكن اكتشاف تأثير السكري على العين مبكراً واتخاذ الخطوات العلاجية المناسبة وذلك من خلال متابعة فحص العدسة وقاع العين دورياً للتأكد من سلامة البصر، وكلما كان الفحص مبكراً كلما تحسناً المضاعفات على العين، ومن العلوم أن ارتفاع نسبة السكر في الدم يضر بالشعيرات الدموية في جسم الإنسان، وخصوصاً شبكية العين، وهذا يؤدي لما يسمى باعتلال الشبكية السكري، ويزيد معدل الإصابة بمرض الشبكية مع طول فترة السكري علماً في بداية الإصابة تلتف الأوعية الدموية الدقيقة في الشبكية مما يؤدي إلى انسداد الشعيرات الدموية فتتوقف التغذية الدموية والأكسجين أو إلى تسرب في الأوعية الدموية مما يؤدي إلى انتفاخ أو تورم في الشبكية والعصب البصري.

من المأسوف أن المريض لا يشعر دائماً بالأعراض في المراحل الأولى من الإصابة، لذا يتوجب الفحص الدوري لقاع العين لاكتشاف هذه التغييرات التي تعتبر أضراراً مبكراً لإصابة شبكية العين بالمضاعفات. وإذا جمعت هذه العوامل والدم في اللقطة الصفراء، وهي مركز الإبصار في الشبكية، فمن الممكن أن تؤثر بشكل خطير على الرؤية المركزية وتؤدي إلى خسارة رؤية الأشياء الدقيقة وخسارة النظر كلياً. أما في المراحل المتقدمة من اعتلال الشبكية فنتمتع أوعية دموية جديدة غير عادية تكون ضعيفة الجدار وسهلة النزف على سطح الشبكية، هذه الأوعية الجديدة قد تؤدي إلى حدوث نزف متكرر على سطح الشبكية وإلحاق الجسم الزجاجي للعين، وتؤدي هذه المضاعفات في المراحل الأكثر تقدماً إلى تلف الشبكية والجسم الزجاجي وانفصال الشبكية المعقد.

ومن العوامل التي تزيد من شدة اعتلال الشبكية في عدم ضبط مستوى السكر في الدم وارتفاع ضغط الدم وزيادة مدة الإصابة بداء السكري وظهور السكري في سن مبكرة والحمل، ومن الأمراض الصاحبة لداء السكري ارتفاع ضغط العين حيث يكون مريض السكر معرضاً لارتفاع ضغط العين (الجوكوما) حيث يكون هناك حدوث انسداد في أوردة الشبكية، وبالتالي ارتشاح الشبكية، (وذلك نتيجة تسرب السوائل والدم) محدداً غشوة في الرؤية المركزية والمحيطية، كما يمكن أن تشكل أوعية دموية جديدة في بعض الحالات مسببة آلاماً شديداً وارتفاعاً في ضغط العين بما يسمى بالزرق المنفي الوعائي مما يؤدي إلى ضعف الإبصار وفقدانه في حال عدم اكتشافه، كما أن ارتفاع السكر المستمر يؤدي إلى سرعة تكون الماء الأبيض في عدسة العين.



مناف الطائي

## دراسة: أندونيسيا أكسل دول العالم



لندن - جيمس غالغر  
استطاع باحثون أمريكيون جمع بيانات عن طريق هواتف ذكية لمواطنين من شتى أرجاء العالم بغية رصد مستويات النشاط البدني اليومي في حياتنا، وأظهر تحليل البيانات في الدراسة، التي اشرف عليها جامعة ستانفورد، أن متوسط عدد الخطوات اليومية التي يسيرها الشخص 4961 خطوة. وحلت هونغ كونغ الأولى عالمياً بمتوسط 6880 خطوة في اليوم، في حين جاء ترتيب أندونيسيا الأخير بمتوسط 3513 خطوة فقط كما سلطت نتائج الدراسة الضوء على تفاصيل مهمة قد تساعد في مواجهة البدانة، وتحثي معظم الهوايات الذكية على عداد مسافات يستطيع تسجيل خطوات المستخدم، ومن ثم استطاع الباحثون تسجيل بيانات أكثر من 700 ألف شخص يستخدمون تطبيق أريغوس لراقبة النشاط البدني.

وقال مشرفون آخرون في الدراسة، التي نشرتها دورية انتشار العلمية، إن النتائج تسلط الضوء على أهمية تحسين صحة الإنسان، واهتمت الدراسة بعنصر أساسي اطلقت عليه فروق النشاط وهو شبيهه بالفروق في الترواق، فبدلاً من الإهتمام بالفروق بين الغني والفقير، اهتمت الدراسة بين الأكثر لياقة والأكثر كسلاً. وكلما زاد فروق النشاط، زادت معدلات البدانة، وقال نيم السويدي، أحد الباحثين: يوجد في السويد على سبيل المثال أقل فروق في النشاط، فضلاً عن تراجع معدلات البدانة، وتشابه الولايات المتحدة والمكسيك من حيث متوسط عدد الخطوات، غير أن الولايات المتحدة تعاني من زيادة فروق النشاط وارتفاع

## سيلفي يتسبب بخسائر فنية باهظة الثمن

واشنطن - الزمان  
تسببت امارة ارادات التقاط صورة سيلفي في معرض فني بلوس انجلوس في خسائر مادية قدرت بـ 200 ألف دولار، واظهر مقطع فيديو التقطته كاميرات المراقبة الموجودة برواق الفن، المراقبة التي لم تحدد هويتها وهي تتأهب لأخذ صورة مع إحدى القطع الفنية المعروضة فإذا بها تفقد توازنها وتقع أرضاً، مسببة سقوط أحد الأعمدة التي كانت تحمل القطع الفنية. ولم يتوقف الأمر عند هذا الحد، بل راح كل الأعمدة المصقوفة وراء بعضها بعض، وللحاملة للتحف الفنية تقع تابعة كاحجار البومبيج. وقالت متحدثة باسم رواق الفن (فاكتوريزي 14) فوكس نيوز، إن ثلاث منحوتات دمرت بشكل كامل بينما تضررت بعض التماثيل الأخرى بشكل جزئي. وقد تسببت الصورة الشخصية المنهورة في ضرر قدره 200 ألف دولار تقريبا. وقد انشطر مقطع فيديو الحادثة التي وقعت قبل اسبوعين، على يوتيوب يوم الخميس الماضي، ولقي رنود

## الفنانة السورية فايا يونان مفاجأة مهرجان قرطاج



تونس - الزمان  
تألفت الفنانة السورية الشابة فايا يونان في مهرجان قرطاج امس - وهي من مواليد سنة 1992 ببلدة المالكية شمال شرق سوريا وترعرعت في مدينة حلب . ذاع صيتها في العالم العربي سنة 2014 بعد إطلاقها وأختها ريحان يونان أغنية مشتركة حملت عنوان (بلادي)، وفيها استعرضت آثار الحرب والدمار في البلاد العربية كسوريا والعراق واليمن. وقد شاهد هذه الأغنية أكثر من مليوني شخص حول العالم على موقع اليوتيوب خلال عشرة أيام فقط. فايا يونان استهلته حفلها على ركن مهرجان قرطاج الدولي بأغنية الهجر وهي أيضا عنوان البومها الغنائي الذي يتضمن تسع أغاني تصفها باللغة العربية الفصحى أما نطقها الآخر فهو باللهجة السورية. ومن هذه الباقة الموسيقية الهادئة غنت فايا (نتر بعطري نتر حارب بعطري) وهي أغنية وطنية إيقاعها عسكرياً هدتها المغنية إلى المرأة العربية عموماً والمرأة السورية المناضلة على وجه الخصوص. وتصور معاناة سوريا وشعبها سواء أكان داخل الوطن أو في المهجر.

توقيع  
الموصل تحتاج هيئة وطنية عليا  
تعرف امكانات الحكومة العراقية المتراضة فيما لو توافرت التيات السليمة لاعادة اعمار الموصل، والمأساة الآن لا تقل خطورة عن وقوع الموصل ذاتها تحت احتلال داعش . لا يمكن الركون إلى حلول ترقيعية تساعها الأيام نسمع في هذه الأيام تصريحات مغربة وبراقة تجيء بها العواصف الانتخابية المبكرة في البلاد، وكلها مشيم تزوره الرياح. في هذا الوقت العصيب، يبدو عقد المؤتمرات السياسية نوعاً من الترف لجماعات منفصلين عن الواقع، إن لم يكن بعضهم يعاني انقساماً في الشخصية أيضاً. الآن وقت العمل الانتاجي لتصحيح مسارات الزمان مع خطة خسية لاعمار مدينة منكوبة، هي جزء من العراق، ولن يكون العراق قوياً من دونها . العمل من أجل الاعمار واعادة النازحين إلى بيوتهم بعد استكمال التدقيق الأمني الذي استغرق أكثر مما يجب، إنما هو عمل يساري العمل من أجل التصحيح بقوات عسكرية . وكان اهالي الموصل تواقين الى اعلان حملة دولية لاعادة مدينة عراقية كبيرة للحياء، تتبناها الحكومة بدلاً من مؤتمر يكرهه في لندن عاماً بعد آخر لجذب الاستثمارات الأجنبية إلى العراق، ومن المستحيل جذبها في ظل الضبابية السياسية والأمنية التي يبدو أنها تتوسع وتتسع وقد تأخذ اشكالاً غريبة لا تعري أحداً بالاستثمار . كون الموصل كانت العنوان الأكبر في الحرب على الارهاب، فلا بد أن تتصدر حملات اعمار المدن التي دمرت في هذه الحرب مع مدن وبلدات الأنبار وتكريت وديالى .  
لا تستحق ثاني مدينة بالعراق هذا الجهد الوطني في اعلان حملة دولية لجلب شركات الاعمار لاعمارها . الاعمار لا يعني الماء الصالح للشرب والمساعدات الغذائية ومولدات الكهرباء في زوايا المدينة . إنما الاعمار يحتاج إلى اقرار هيئة وطنية ذات صلاحيات كبيرة يمثل فيها النخب الموصلية والعراقية لفتح العالم بشأن بناء المدينة وفتح مسارات الحياة فيها، وهي مهمة وطنية أساسية، إذا تحلفنا عنها نكون قد أضلنا بالواجب الوطني . وهي مناسبة لتقوية اللحمة الوطنية وتنشيط التجارة والأعمال بين الناس أيضاً، ولكن شيخ الفساد كبير ولابد من مهاجمة وطنه بمقتل مع الوثوب لانقاذ مدينة عراقية كبيرة . التفسير سيقتح الباب أمام التدخل الدولي، وسيجد مؤيدي له .  
فاتح عبد السلام  
fatihabdulsalam@hotmail.com