

## اليوم.. تسليم جوائز الدولة التقديرية

الوطن

تقيم وزارة الثقافة حفل تسليم جوائز الدولة التقديرية لعام ٢٠١٧ للفائزين فيها، وهم الباحث الأب إلياس زحلاوي، الفنانة ميادة حناوي، الأديب حسن م يوسف، وذلك في السادسة من مساء اليوم في قاعة الدراما بدار الأسد للثقافة والفنون.

## المياه المعدنية بدل الحليب!

وكالات

أكد باحثون، أن المياه المعدنية الغنية بالكالسيوم، مصدر جيد للحصول على هذا العنصر الحيوي، تماماً مثلها مثل الحليب أو المكملات الغذائية. وقالت الباحثة تيريزا غروينر، من جامعة لايبنتس الألمانية في هانوفر إن «الخاصية المميزة في المياه المعدنية كمصدر للكالسيوم، هي أنها بديل من الحليب ومنتجاته، خالياً من السعرات الحرارية».

وتابعت: «في عالم يتزايد فيه عدد من يعانون الوزن الزائد أو البدانة، من المهم تخفيض كمية السعرات الحرارية والترويج لبدايات تلبية الحاجة إلى الكالسيوم، بعيداً عن الحليب ومنتجاته العالية السعرات».

تركز البحث، على مدى امتصاص الجسم للكالسيوم من خمسة منتجات مختلفة، كل منها يحتوي على ٣٠٠ ملليغرام منه وهي ثلاثة أنواع من المياه المعدنية والحليب ومكمل غذائي.

وشارك في الدراسة ٢١ رجلاً وامرأة، وأوضح الباحثون أنه لم يكن هناك أي فرق في كيفية امتصاص الجسم للكالسيوم من المصادر الخمسة المختلفة، كما أن المواد المعدنية الأخرى في المياه لم تؤثر في امتصاص الكالسيوم.

وأشار غروينر إلى أن معظم أنواع المياه المعدنية تدون على عبواتها كميات المواد المعدنية التي تحتوي عليها، وكلما كانت المياه تحتوي على كمية أكبر من الكالسيوم كانت مصدرًا أفضل له.

ويجب على الشخص البالغ أن يشرب لترين من المياه المعدنية التي تحتوي على ٥٠٠ ملليغرام من الكالسيوم في اللتر الواحد يومياً، وفقاً للمعايير الألمانية التي تحت على تناول ١٠٠٠ ملليغرام من الكالسيوم يومياً، على حين تصل الكمية في الولايات المتحدة إلى ١٣٠٠ ملليغرام.

## فائدة جديدة للحمضيات

وكالات

كشفت دراسة طبية أجريت بجامعة «توهوكو» في اليابان، عن أن تناول الحمضيات مثل البرتقال، أو الليمون بصورة يومية يقلل بمقدار الربع من فرص الإصابة بالخرق، حيث تحتوي على حمضي «الستريك» و«نوبليت» اللذين يعملان على إبطاء خطا تراجع كفاءة الذاكرة.

تعد هذه الدراسة الأولى من نوعها التي تتحقق من آثار استهلاك الحمضيات في أعداد كبيرة هي الأكثر عرضة للإصابة بالخرق.

وكان عدد من الدراسات السابقة أشار إلى أن الحمضيات يمكن أن تحمي المخ من الأضرار التي قد تؤدي إلى الخرف أو الزهايمر، حيث يحتوي حمض «الستريك» على مركبات كيميائية أثبتت فعاليتها في إبطاء خطوات الشيخوخة وتراجع فقدان الذاكرة في الاختبارات المعملية التي أجريت على الحيوانات.

وفي الدراسة الجديدة التي تعد الأولى من نوعها التي تسعى إلى التحقق من تأثير استهلاك الحمضيات في كفاءة الذاكرة، تتبع العلماء أكثر من ١٣.٠٠٠ من الرجال والنساء في منتصف العمر، أو كبار السن، لسنوات عدة، وقد وجد أن الأشخاص الذين تناولوا الحمضيات بصورة يومية كانوا أقل عرضة بنسبة ٢٣ في المئة للإصابة بخرف الشيخوخة، مقارنة بالأشخاص الذين تناولونها لأقل من مرتين في الأسبوع، ونقأت هذه النتائج بعد أيام من صحبات التحذير التي أطلقتها الخبراء من مواجهة بريطانيا لوباء الخرف.

من ناحية أخرى، قال الباحثون في جامعتي «لندن» و«ليفربول» إن إجمالي المتضررين من الخرف سيقفز إلى ٦٠ في المئة بواقع ١.٢ مليون في بريطانيا وحدها بحلول عام ٢٠٤٠، مؤكداً أنه من دون حملات صحية مناسبة لرفع مستوى الوعي حول كيفية الوقاية من اضطرابات المخ.

## إميا ميلر غاية في النعومة



وكالات

الممثلة الأميركية إميا ميلر خلال عرض فيلم «War for the Planet of the Apes» في منتهان بنيويورك.

## من دفتر الوطن

### رأي الفيس «العام»

عبد الفتاح العوض



هل في بلدنا من يصنع الرأي العام؟  
تقليدياً من يصنع الرأي العام هو «الإعلام» وفي درجة متداخلة مع الإعلام وجوه المجتمع وشخصياته العامة سواء من المثقفين أم من السياسيين أو من رجال الدين، أو رجال العلم، وكذا «الناجحون» يصنعون رأياً عاماً على اعتبار أن كل شخص يعتبر النجاح مقياساً لأجدر بالاتباع والتقليد... وبدرجة أقل الأحزاب السياسية والمنظمات الأهلية.

سؤالي هنا... هل أخذ مما نكرت تصنع رأياً عاماً في سورية؟ هل الإعلام السوري قادر على صناعة رأي عام... وهل لدينا أسماء إذا كانت تسمع ويؤخذ بأبوابها.  
في موضوع الإعلام ثمة كلام كثير ولست في وارد الحديث عنه، فالفضية متشابهة جداً جداً، وشخصياً قلت سابقاً لدينا «إعلام بلا إعلاميين» وقد كتبت عن هذا الموضوع سابقاً ولا أريد أن أكرره الآن.

لكن في موضوع، هل لدينا أسماء إذا تحدثت سمعت؟ هذا هو السؤال الذي يجب علينا أن نجتهد في محاولة الإجابة عنه.  
في بلاد الله الواسعة ثمة شخصيات لها معجبون عندما يعبرون عن رأيهم، يتبنى هذا الرأي الكثير منهم، ويبدؤون بالترويج له والدفاع عنه.

لكن هل لدينا «شخصيات» سورية إذا عبرت عن رأيها تجد من يتبنى هذا الرأي ويتق به؟

لن أجيب... أترك فرصة الإجابة لكل منا حسبما يراه ويتابعه ويعرفه.  
لكن الملاحظ أننا نميل إلى التفتيش عن العيوب في أي رأي وليس لنا ثقة بشخصياتنا اللهم إلا بعد أن يوارهم القراب أو يوارهم النسيان!

بكتير من الواقعية:  
صانع الرأي العام في سورية هو «الفيسبوك»... في هذه الفترة وربما منذ بداية الأزمة أصبح الفيسبوك هو مرجعية الرأي العام... في بعض الأحيان تقود «الحالة» الأولى بقية الحالات... ويقود «التعليق الأول» بقية التعليقات وما أقوله الآن هو توصيف للحالة لكنها بحاجة إلى تحليل أعمق ومن أناس مختصين.

فهل أصبح المجتمع «خاويًا» وسهل الانقياد؟  
لكن وهذه لكن مهمة:

بعد أن يتم تشكيل «رأي عام» من خلال الفيسبوك ما النتيجة؟  
بمصرحة: أقرب إلى لا شيء! تكاد تكون مجرد ثرثرة.  
لأن هذا الرأي العام لا يجد مؤسسة أو اتحادات أو نقابات أو غير ذلك للاستفادة منه أو لوضعه في إطاره السليم.

تظنجان حديرتان بالناقشة: هل لدينا أحد مهتم بالرأي العام؟ بمعنى هل صانع القرار بكل مستوياته يهتم بما يريده الرأي العام؟ وهل لدينا أحد ما يقيس اتجاهات الرأي العام؟ النقطة الثانية... ما المهمة؟ صناعة الرأي العام أم معرفته؟ البساطة فقط يظنون أن الدول الكبرى، أو دعنا نقل استخباراتها، لا تسعى على أسس مصالحها إلى أن تكون الرأي العام وتقوده... ومن البساطة أكثر أن نزن أن في بلادنا من لا يهتم «كثيراً» للرأي العام لا صناعة ولا قراءة.

لكن حملة على الفيسبوك يقوم بها أحياناً أشخاص بدوافع مختلفة، ليست كلها بريئة، وليست كلها مدفوعة بالأجر، قادرة على إزعاج المسؤول لساعتين فقط... فيما يذكر بالحالة الفيسبوك بعد عام ولا يذكرها لأحد سواك.

نحن بحاجة إلى مؤسسة أكاديمية لقياس الرأي العام ومعرفة اتجاهاته وآرائه... احتراماً له على الأقل... وأقول أكاديمية كي لا يحركها أحد أو يصنع قراراتها أحد.

### أقوال من ذهب:

- طموحي أن أموت من الإرهاق لا من الملل.
- علينا دائماً البحث عن الشخص القدير الذي يمكنه أن يرحب بالأراء التي عادة ما يدينها.
- نؤمن بوجود العالم الآخر، لكننا لا نؤمن بوجود الرأي الآخر.

## أول حافلة في

### العالم بالمقلوب

وكالات

لاشك أن الأمور الغربية تلاقي اهتماماً كبيراً كما حدث مع هذه الحافلة، فموقع «فيرال ميغا» نشر مقطع فيديو يظهر أول حافلة مقلوبة في العالم، التي صممها شقيقان عن طريق تركيب نصف حافلة بالمقلوب على جسم حافلة تقليدية، لتصبح الحافلة في النهاية بهذا الشكل المبهر الذي نال شعبية كبيرة.  
في التفاصيل فإن الشقيقين بريث وستيف وه ٥٦ عاماً عفا لمدة ٦ أشهر كاملة حتى انتهى من فكرتها بنجاح، وحوالا منزلهما إلى مصنع من أجل إنهاء أفكارهما بصورة أسرع.

## عروس تفارق

### الحياة في حفل زفافها

وكالات

سقطت عروس مصرية (٢٢ عاماً) مغشياً عليها خلال حفل زفافها في محافظة المنيا جنوب القاهرة، وفارقت الحياة عقب نقلها للمستشفى مباشرة.

وتناقل اصداء العروسين الواقعة على مواقع التواصل الاجتماعي، حيث أكدوا أن العروس وبعد وصولها قاعة الزفاف، أُخبرت أقاربها بأنها تشعر بحالة غريبة من الإرهاق والتعب، وخلال دقائق سقطت مغشياً عليها، وتم نقلها للمستشفى لتفارق الحياة متأثرة بإصابتها بأزمة قلبية حادة، وفق ما ذكره الأطباء.

## انفصال بيبي لورد وتايلور لانتر



وكالات

ذكرت وسائل إعلام عالمية أن النجمة الأميركية بيبي لورد انفصلت عن حبيبها الممثل الأميركي الشهير تايلور لانتر بعد علاقة عاطفية بينهما استمرت لمدة ٧ أشهر. وفي التفاصيل التي نقلت عن مصدر مقرب من النجمة البالغة من العمر ٢٤ عاماً أنها ستحافظ على علاقة الصداقة مع النجم البالغ من العمر ٢٥ عاماً، وأنها تريد في الوقت الراهن أن تعطى وقتها الكامل لعملها.

## الأغذية البنفسجية مفيدة للصحة

وكالات

أفادت مجلة «إيلي» الألمانية بأن الأغذية البنفسجية مثل التوت الأزرق والكرنب البنفسجي مفيدة للصحة، إذ إنها غنية بالعناصر الغذائية وتزخر بمضادات الأكسدة التي تحارب الشيخوخة. وأضافت المجلة المعنية بالصحة والجمال: إن هذه الأغذية مفيدة لصحة القلب. ووفقاً للمجلة فإن دراسات أظهرت أن الأشخاص الذين يتناولون الأغذية البنفسجية بكثرة ينخفض لديهم خطر الإصابة بارتفاع ضغط الدم، كما يقل لديهم مستوى الكوليسترول. ومع ذلك، يوصى بالحصول على تشكيلة واسعة ومنوعة من الخضار والفواكه من شتى الألوان، وذلك للحصول على الفوائد المتنوعة للأغذية الصحية هذه، وأيضاً حتى لا يشعر الشخص بالملل.

## هكذا تسمم الشمس بشرتك

وكالات

حروق الشمس ليست مؤلمة فحسب، بل قد تتسبب في تغييرات في الحمض النووي ما قد يؤدي للإصابة بسرطان الجلد على المدى الطويل. بعض الاحتياطات يساعد على الاستمتاع بالشمس والوقاية من ضررها.

ربما لا يدرك الكثيرون مخاطر حروق الجلد نتيجة التعرض للشمس ويتعاملون معها باستخفاف، وهو ما تحذر منه الهيئة الألمانية للحماية من الإشعاع والتي بدأت قبل عامين في إصدار مؤشر لقوة الأشعة فوق البنفسجية الضارة بشكل يومي. وأوضح طبيب الأمراض الجلدية الألماني والف فون كيدر وفسكي أن حروق الشمس بمنزلة السم للجلد، فالأشعة فوق البنفسجية تتسبب في إلحاق الكثير من الضرر بالحمض النووي لخلايا الطبقة الخارجية للجلد.

ويمكن للجسم إصلاح الضرر الناتج عن الأشعة فوق البنفسجية ولكن في نطاق محدود، أما إذا زاد عدد الخلايا المتضررة عن حد معين نتيجة البقاء لفترة طويلة في الشمس، فإن هذه الآلية تتوقف.

وغالباً ما تبدأ حروق الشمس في الظهور على الجلد بعد نحو ست ساعات من التعرض المكثف لأشعة الشمس. ويبدأ الأمر باحمرار الجلد وأحياناً تظهر الالتهابات على سطح البشرة بشكل حاد، وبعد عدة أيام تبدأ مرحلة التقشير وهي دليل على موت الخلايا المتضررة على سطح الجلد.

الجانب الأخطر في حروق الشمس، هو إمكانية تسببها في أضرار بالحمض النووي، الأمر الذي قد يتسبب على المدى الطويل في الإصابة بسرطان الجلد.

أول خطوة يجب اتخاذها عند الإصابة بحروق الشمس، هي الابتعاد الفوري عن أشعة الشمس ثم محاولة تبريد الجلد عن طريق الحمام البارد أو وضع المناديل المبللة بالماء على البشرة. أما بالنسبة لمرضى القلب والدورة الدموية، فينصح باستخدام الماء الفاتر وليس البارد.

أما الخطوة التالية فتتمثل في الاستعانة ببعض المنتجات البسيطة مثل الزبادي وكمادات الشاي البارد ووضعها على البشرة. مبدأ «الوقاية خير من العلاج» مفيد للغاية لتجنب أضرار الشمس مع الاستمتاع بها في الوقت نفسه، إذ يجب استخدام منتجات الحماية من الشمس مع عدم تعريض الجلد لأشعة الشمس المباشرة لفترات طويلة والحرص على ارتداء النظارات الشمسية والقبعة للحماية من الأشعة الضارة.

خطورة الإصابة بحروق لا تأتي نتيجة التعرض المباشر لأشعة الشمس فحسب، بل إن الرمال الفاتحة والمساحات المائية تعكس الأشعة فوق البنفسجية بدرجات مختلفة، إذ إن رمال الشاطئ تعكس ما يصل إلى ٢٥ بالمئة من إشعاع الشمس.

## شيرين تنسحب من برنامج «ذا فويس»



وكالات

أعلنت الفنانة المصرية شيرين عبد الوهاب انسحابها من الموسم الرابع من برنامج «ذا فويس»، وقالت إنها لا تحب التكرار لذلك لن تقدم موسماً ثانياً من برنامج «شيرين استديو» الذي قدمته في الموسم الماضي، كما أنها لن تكون في برنامج «ذا فويس» لأن لديها فيلماً سينمائياً وكذلك التحضير للأيوم وإرتباطات فنية كثيرة. انسحاب شيرين من «ذا فويس» يأتي بعد الإعلان عن انسحاب كاظم الساهر من البرنامج أيضاً.

## تحذير الحوامل

### من تناول السكريات

وكالات

حذرت دراسة جديدة الأمهات الحوامل من الإفراط في تناول السكريات، حيث تتسبب زيادتها في إصابة الطفل بالربو. واعتمدت أبحاث الدراسة التي أجريت على أكثر من ٩ آلاف حالة، على بيانات من دراسة أكبر عن أطفال التسعينيات تم فيها تتبع حالات الحمل لدى الآلاف من الأمهات في عقد التسعينيات من القرن العشرين، وتتبع أطفالهن الذين ولدوا في هذا العقد. وأوضح البروفيسور سيف شاهين المشرف المساعد على الدراسة، أنه من المبكر التأكيد، بأن السكر الزائد وقت الحمل يسبب الربو للطفل، لكن هناك صلة تتطلب مزيداً من الأبحاث لفهم كيف يحدث ذلك. ووجدت الدراسة أن الحوامل اللاتي استهلكن السكر بمعدل أقل كانت مخاطر الإصابة بالربو لدى أطفالهن ٢٨ بالمئة، على حين بلغت هذه المخاطر لدى الحوامل اللاتي استهلكن السكر بمعدل كبير ٧٣ بالمئة.

وحثت توصيات الدراسة الحوامل على الالتزام بمعدل السكر الصحي وقت الحمل، وإعطاء الأولوية للفواكه والحد من تناول الحلوى.