الوطن

عينٌ على الوطن...

سورية يومية سياسية مستقلة

الأربعاء ١٧ تموز ٢٠١٩ | الموافق ١٣ ذو القعدة ١٤٤٠ هـ | العدد ٣١٩٢ السنة الثالثة عشرة | الناشر | الشركة العربية السورية للنشر والتوزيع www.alwatan.sy

Al-Watan | Daily Syrian Independent Political Newspaper | July 17, 2019 | No. 3192 | 13th year

تجنبوا الحلويات حتى لو كنتم نحفاء

| وكالات

توصل علماء إلى أن التخلص من ٣٠٠ سعرة حرارية يومياً يمكن أن يحمي القلب ويقلص خطر الإصابة بالسرطان، حتى لدى الأصحاء.

وكشفت الدراسة أن تناول سعرات حرارية أقل يؤدي إلى تغيير التمثيل الغذائي الذي يعزز الصحة، ويساهم في فقدان الوزن.

ودرس فريق البحث حالة ٢١٨ شخصاً بالغاً دون سن ٥٠، حيث طُلب منهم خفض استهلاكهم اليومي من السعرات الحرارية بنسبة ٢٥ بالمئة لمدة عامين.

وأظهر المشاركون انخفاضاً واضحاً في علامة حيوية تشير إلى التهاب مرتبط بأمراض القلب والسرطان والخرف.

وقال المعد الرئيس للدراسة، وليام كراوس: «هناك شيء ما يتعلق بتقييد استهلاك السعرات الحرارية، بما في ذلك بعض الآليات التي لم نفهمها بعد، والتي تؤدي إلى هذه التحسينات».

وأوضح العلماء أن الحد من استهلاك السعرات الحرارية، أو محاولة التخلص من ٣٠٠ سعرة حرارية، يعزز مستويات الكوليسترول الجيد ويخفض ضغط الدم.

الاستيقاظ باكراً يقلل احتمالات سرطان الثدي

| وكالات

خلصت دراسة حديثة إلى أن النساء اللاتي يفضلن الاستيقاظ مبكراً يومياً تقل لديهن احتمالات الإصابة بسرطان الثدي مقارنة بغيرهن.

وأوضح باحثون أن دراسات سابقة ربطت بين عدم انتظام مواعيد النوم والحصول على قدر أكبر من اللازم من الراحة وزيادة احتمالات الإصابة بسرطان الثدي لكن لم تركز دراسات كثيرة من قبل على كيفية تأثير توقيت الاستيقاظ على تلك الاحتمالات.

وحلل الباحثون المتغيرات الجينية المرتبطة بثلاث سمات تتعلق بالنوم وهي مدته والإصابة بالأرق وإن كانت المشاركة في الدراسة من الأشخاص الذين يفضلون الاستيقاظ مبكراً أو متأخراً.

وفحص الباحثون بيانات أكثر من ٤٠٠ ألف امرأة شاركن في دراستين في بريطانيا إحداهما استخلصت البيانات الحيوية والأخرى ركزت على سرطان الثدي.

وأشارت الدراسة إلى أن النتائج خلصت إلى أن من بين كل ١٠٠ امرأة يفضلن الاستيقاظ مبكراً قلت حالة من حالات الإصابة بسرطان الثدي مقارنة بغيرهن لكن لم يظهر وجود علاقة واضحة بين سرطان الثدي ومدة النوم يومياً والأرق.

كما وجدت الدراسة علاقة بين زيادة عدد ساعات النوم عن المعدل الموصى به وهو نحو ٧ إلى ٨ ساعات ليلاً وزيادة احتمالات الإصابة بالمرض بنسبة بلغت ١٩ بالمئة لكل ساعة إضافية.

وقالت ريبيكا ريتشموند الباحثة في جامعة بريستول في بريطانيا: إن النتائج تتسق مع دراسات سابقة سلطت الضوء على علاقة العمل في نوبات ليلية بالإصابة بسرطان الثدي مضيفة إنه من الفرضيات التي قد تفسر تلك العلاقة هي فرضية الضوء في الليل والتي تتحدث عن تقليص التعرض للضوء ليلاً لنسبة الميلاتونين ما يؤثر بدوره في عدة مسارات هرمونية ويزيد احتمالات الإصابة بسرطان الثدي.

نانسي عجرم تنال «نجمة دبي»

| وكالات

النجمة اللبنانية نانسي عجرم، ستكون أوّل فنانة عربية تنال «نجمة دبي»، على الممشى الخاص بالمشاهير في مدينة دبي حيث سيخلّد اسمها إلى جانب أسماء عدد كبير من المؤثرين الذين تركوا بصمات في عدة مجالات مهمة في العالم.

من دفتر الوطن

لماذا تخيب توقعاتنا من النجوم؟!

عبد الفتاح العوض

في أحيان كثيرة يمكنك أن تزيد من توقعاتك من الناس أو حتى يمكن أن تبالغ أكثر في توقعاتك من الزمن، ومرات أخرى تساورك مشاعر كثيرة بأنك أفضل مما أنت عليه الآن أو ربما ستكون أفضل.

الأشياء الأكثر وضوحاً أن التوقعات من الناس تكون عادة أقل مما كانت مع الزمن، وتبدأ في التقليل من حجم التوقعات شيئاً فشيئاً حتى تصبح لا شيئاً.

أيضاً مع توقعات الزمن يصبح الأمر أكثر مرارة، لعل الكثير منا حصل على أقل مما يطمح وأقل مما يحلم أو حتى حصل على عكس ما كان يأمل.

والناس هنا في تفسيرات ذلك متباينة.. فمنهم من يرى أن توقعاتك من الناس تدل على أنك «ساذج» وأن المشكلة ليس بهم بل بقدرتك على معرفة البشر.

أما مع تصاريف الزمن وتغير الأحوال ففي هذا حديث يطول ويتشعب ولسنا في وارده الآن.

لكن هل خابت توقعاتنا من نجوم المجتمع السوري؟

هذه المقدمة الطويلة لأتحدث عما قدمه «نجوم سورية» لهذا البلد خلال هذه السنوات الصعبة!

نجوم سورية هنا هم كبار رجال الأعمال.. الأدباء والمثقفون.. نجوم الدراما والغناء.. العلماء.. الفاعلون بسبب مواقعهم الاجتماعية.

هؤلاء هم الذين نعنيهم بنجوم سورية وربما لا يكون التعبير دقيقاً لكن أتحدث عن الأشخاص الذين لديهم القدرة على التأثير والفعل!

لا شك بأن الناس العاديين هؤلاء ولو كانت لديهم الإرادة والرغبة والنية لعمل شيء فلن يكون لديهم الإمكانية لفعل شيء بفاعلية كبيرة وهذه بسبب القدرات والإمكانات.

لكن الذين سميناهم «النجوم» هؤلاء لديهم قدرات وإمكانات تؤهلهم لعمل أشياء ملموسة وفعالة تؤثر في سورية والسوريين فماذا فعل هؤلاء؟

أبتعد قدر المستطاع عن التعميم لكن في معظم ما عايشناه فإن هؤلاء النجوم لم يقدموا شيئاً يستحق الذكر أو يرتقي لمستوى الحاجة، وإن أغلبيتهم عملوا لمصلحة أنفسهم وليس لمصلحة المجتمع. على حين قدم فقراء سورية للوطن أكثر بكثير من حجم التوقعات بل حتى من الإمكانات والقدرات.

دوماً لدينا مشكلة في موضوع المسؤولية الاجتماعية، ومن الواضح أننا نجد أنفسنا في حالة ندرة ما يقوم به أصحاب المال والفن والثقافة باستثمار لإمكاناتهم وأسمائهم في الخدمة العامة.

وأريد أن أخص رجال الأعمال أكثر من غيرهم، ففي الفترة الفائتة لا نسمع إلا شكاوى، لكن من منهم قام بأعمال في خدمة المجتمع؟

حتى عندما يتم الحديث عن دعم من نوع ما وبمبادرة من مؤسساتهم فإن هذه المبادرات تكاد تموت في أرضها.

نحن أمام حالة غير متناسبة مع وضع البلد، عادة عندما يمرض أحد من أفراد الأسرة فإن جزءاً من العائلة يساهم في المتابعة والمساعدة والعناية، في حالة وطن يمر بحالة مرض فإننا لا نتوقف عن المطالبة بأن يستمر هو «بالاعتناء» بنا!

أقترح أن يشكل مجموعة من النخب السورية في كل القطاعات تقوم باطلاق مبادرات مجتمعية وأفكار لخدمة المجتمع السوري وأطرح فكرة لمجموعة تعيد السوريين من مخيمات اللجوء لأنه جرى ويجري العمل على استثمارهم سياسياً.

أقوال:

قد يشك الناس فيما تقول، ولكنهم سوف يؤمنون بما تفعل.

الميزة الوحيدة التي تجمع بين الناجحين في العالم تكمن في قدرتهم على تحمل المسؤولية.

رحم الله امرءاً أحيا حقّاً وأمات باطلاً ودحض الجور وأقام العدل.

امرأة تبوح بسر شبابها الدائم!

| وكالات

أكدت امرأة تبلغ الـ٥٠ عاماً من عمرها بأنها تبدو أصغر من سنها بسنوات بفضل السحر وأمور أخرى في حياتها.

وذكرت صحيفة «ذي ميرور»، أن فلافيا بيترس (٥٠ عاماً) تفتخر دائماً بأن كل من يراها يحسبها أصغر من سنها، وقالت: «أبلغ من العمر الآن ٥٠ عاماً، لكن الناس يقولون لي بأنني أبدو أصغر سناً. هذا كله بفضل طاقة السحر التي أعمل بها».

وتؤمن المرأة منذ الطفولة بالجنيات والأقزام، واعترفت أيضاً بأنها يمكنها التحدث إلى الملائكة.

وتعرضت بيترس أيام الدراسة لسخرية زملائها، لذلك كان عليها الابتعاد عن ممارساتها (شغفها بالسحر) لفترة من الزمن. لكن المرأة عادت لممارسة طقوس السحر بعد فترة من انتهاء أيام الدراسة.

وأضافت بيترس: إنها تستمد قوتها وطاقتها من الطبيعة، مؤكدة أنه ليس بوسع أي شخص رؤية الأشياء المتاحة لها فقط.

إنها مقتنعة أن مهمتها هي مساعدة الآخرين على مواجهة الصدمات النفسية، وليصبحوا أكثر سعادة.

أنغام تكشف حقيقة انفصالها

| وكالات

نشرت الفنانة المصرية أنغام صورة لها بصحبة زوجها الموزع أحمد إبراهيم تنفي بها شائعة انفصالهما.

وعلقت: «مع إني مابحبش السيلفي حبيت الصورة عشان إيده على كتفي زي ما هو دائماً إيده على كتفي وساندني».

وكان سبب انتشار شائعة الانفصال إعلان خبر عودة زوجها لزوجته الأولى.

أكل الحشرات يحميك من السرطان

| وكالات

قال علماء جامعة روما إن تناول النمل وغيرها من الحشرات يمكن أن يحمي الناس من الإصابة بمرض السرطان.

ووجدت الدراسة أن بعض الأنواع تحتوي على عدد أكبر من مضادات الأكسدة، مقارنة بعصير البرتقال.

وتقلل مضادات الأكسدة من تطور الجذور الحرة، التي يحتمل أن تكون خطرة في الجسم، ما يحمي من تلف الحمض النووي.

وقال أحد الباحثين إن ما يقرب من ربع سكان العالم يأكلون الحشرات بالفعل، وأن الباقين يجب أن يفعلوا ذلك أيضاً.

وفي الدراسة، قام العلماء بسحق حشرات مختلفة، بما في ذلك النمل والصراصير ودودة القز. ثم اختبروا المسحوق لمعرفة عدد مضادات الأكسدة: مركبات مثل فيتامينات A وC وE وبيتا كاروتين، الموجودة فيها.

وكشفت الاختبارات أن دودة القز واليرقات الإفريقية، تملك ضعف عدد مضادات الأكسدة الموجودة في زيت الزيتون.

وكان مسحوق الصرصور وديدان القز يحتوي على ٥ أضعاف عدد مضادات الأكسدة، التي توجد في عصير البرتقال المغذي.

وقال العالم البروفيسور ماورو سيرافيني: «الحشرات الصالحة للأكل هي مصدر ممتاز للبروتين والأحماض الدهنية المتعددة غير المشبعة والمعادن والألياف والفيتامينات. ولكن حتى الآن، لم يقم أحد بمقارنتها بالأطعمة الوظيفية، مثل زيت الزيتون أو عصير البرتقال، من حيث نشاط مضادات الأكسدة».

وأضاف سيرافيني إن هناك ميزة إضافية لتناول الحشرات، وهي بصمة الكربون المنخفضة، لكونها أفضل بكثير للبيئة مقارنة بالزراعة التقليدية.

تجدر الإشارة إلى أن الجذور الحرة هي جزيئات شديدة التفاعل في الجسم تنتجها بعض التفاعلات الكيميائية.

وعلى الرغم من وجودها بشكل طبيعي في الجسم، إلا أن المستويات العالية من الجذور الحرة يمكن أن تتلف الحمض النووي والبروتينات وأجزاء أخرى من الخلايا، ما قد يؤدي إلى المرض والإصابة بالسرطان، عن طريق جعل الخلايا تتكاثر بشكل لا يمكن السيطرة عليه، وتشكل الأورام.

ويمكن للإشعاع والسموم الناتجة عن البيئة، أن تزيد من عدد الجذور الحرة في الجسم، ولكن مضادات الأكسدة، مثل تلك المستخلصة من الفواكه والخضراوات الصحية وكذلك الحشرات، يمكن أن تساعد في تقليلها.

هذا رأي مي كساب في «تحدي الشيخوخة»

| وكالات

شاركت المطربة المصرية مي كساب الجمهور بتغريدة كشفت من خلالها عن رأيها في تحدي الشيخوخة، الذي انتشر بشكل واسع.

ورفضت هذا التحدي قائلة: «مستعجلين ع العجز ليه.. ما هوه جاي جاي اتمسكوا بالعمر وعيشوا اللحظة الحلوة، إللي بيروح ما بيرجعش».

العثور على قنديل بحر بحجم إنسان

| وكالات

اكتشف الغواصون في المياه الساحلية لمقاطعة كونورال الإنجليزية قنديل بحر بحجم غير طبيعي والتقطوا له صورة إلى جانب الباحثة التي لاحظته أولاً.

وعثرت عالمة الأحياء ليزي دالي على قنديل البحر الضخم، وشاهدت قنديل البحر غير الطبيعي في إحدى جولات الغطس، وكان يوازي حجمها تقريباً.

ولفت الباحث في الكائنات البحرية روبرت كيركوود إلى أن هذا النوع من قناديل البحر ضخم للغاية، لذا يسترعي انتباهاً مضاعفًا من الغواصين.

ويعتقد الباحثون أن القنديل العملاق، الذي عثروا عليه حديثاً تحت الماء، سيخرج إلى الشاطئ هذا الصيف أو في الخريف المقبل.

ويمكن أن تصل سماكة قنديل البحر من النوع العملاق إلى ٩٠ سنتيمتراً، ويبلغ وزنه نحو ٣٥ كيلوغراماً. ولا يشكل هذا النوع من قناديل البحر خطراً على البشر.

كلاب تأكل صاحبها

| وكالات

تفيد صحيفة واشنطن بوست بأن نتائج تحليل الحمض النووي أكدت أن الكلاب التهمت صاحبها المقيم بولاية تكساس الأميركية.

وتشير الصحيفة، إلى أن فريدي ماك (٥٧ سنة) كان يقيم في منزل منعزل بالقرب من بلدة فاينز. كان ماك منطوياً على نفسه ويعيش مع ١٨ كلباً.

وكان أقرباؤه يزورونه مرة كل أسبوعين ويرافقونه إلى المتجر لشراء ما يحتاجه من المواد الغذائية وغيرها، وهم بالذات أول من اكتشفوا اختفاءه.

في بداية أيار أبلغوا الشرطة عن اختفاء ماك وعدم تمكنهم من إيجاد أي أثر له، وأنهم لم يتمكنوا من الاتصال به، ولا يمكنهم الدخول إلى منزله بسبب الكلاب. بعد ذلك تمكن رجال الشرطة من الدخول إلى المنزل ولكنهم لم يجدوا الرجل، كما لم يعط استخدام طائرة مسيرة أي نتيجة.

في ١٥ أيار عثر في المنزل على قطع عظام صغيرة وشعر وأنسجة في براز الكلاب، وبين التحليل الوراثي أنها تعود لماك. وهذا يعني أن الكلاب أكلت صاحبها بعظامه وملابسه.

يقول آدم كينغ، رئيس شرطة دائرة جونسون: لم نصدق الأمر لأننا لم نعثر على أي شيء، وليست لدينا حالة سابقة تشير إلى أن الكلاب أكلت صاحبها بالكامل.

اضطرت الشرطة إلى قتل ١٥ كلباً من كلاب ماك بسبب عدوانيتها والثلاثة الأخرى وضعت في ملجأ للكلاب.