الوطن

سورية يومية سياسية مستقلة

عينٌ على الوطن...

الأربعاء ٧ آب ٢٠١٩ | الموافق ٦ ذو الحجة ١٤٤٠ هـ | العدد ٣٢٠٧ السنة الثالثة عشرة | **الناشر** | الشركة العربية السورية للنشر والتوزيع | www.alwatan.sy | Al-Watan | Daily Syrian Independent Political Newspaper | August 7, 2019 | No. 3207 | 13th year

طبيبة هندية تتوج ملكة جمال إنكلترا

| وكالات

فازت طبيبة بريطانية من أصل هندي بلقب ملكة جمال إنكلترا ٢٠١٩، إثر منافسة شرسة مع مئات الحسناوات اللواتي تبارين للحصول على العرش.
ولدت الشابة بشا موخيرجي (٢٣ عاماً)، في الهند، هاجرت برفقة عائلتها بعمر ٩ سنوات واستقرت في بريطانيا، على حين تمتلك معدل ذكاء يبلغ ١٤٦ نقطة، ما جعلها مصنفة رسمياً ضمن فئة العباقرة، ناهيك عن حيازتها لشهادتين طبيتين وإجادتها خمس لغات مختلفة.
واللافت في القصة هو أن الحسناء موخيرجي قد بدأت العمل كطبيبة جديدة بعد ساعات من فوزها باللقب، على حين نشرت عبر صفحتها الرسمية على «إنستغرام»: «ما زلت أحاول الاعتياد على كوني أول ملكة جمال بريطانية هندية.. فخورة جداً بتمثيل ملكة جمال إنكلترا وملكة جمال الكون».
وتابعت قائلة: «لقد كان أمراً مرهقاً للأعصاب، لا يمكنني الجزم فيما إذا كنت متوترة بخصوص المسابقة أكثر، أم ببدء وظيفتي الجديدة كطبيبة».

إجراء طبي جديد يؤخر سن اليأس ٢٠ عاماً

| وكالات

توصل أخصائيو التلقيح الصناعي إلى إجراء طبي جديد من شأنه تأخير انقطاع الطمث لنحو ٢٠ عاماً، في عملية يمكن أن تفيد آلاف النساء اللواتي يعانين من مشاكل صحية خطرة، مثل أمراض القلب وهشاشة العظام التي تضعف العظام، والتي يسببها انقطاع الطمث.
ويعتقد الاختصاصيون أن الإجراء نفسه يمكن أن يحسن حياة الملايين من النساء عن طريق تأخير ظهور الأعراض الأكثر شيوعاً لانقطاع الطمث، أو ما يعرف ببلوغ سن اليأس، التي تتراوح بين انخفاض الحالة المزاجية والقلق وصعوبة النوم، إلى الهبات الساخنة والتعرق الليلي وتقليل الرغبة الجنسية.
وقالت طبيبة التلقيح الصناعي في شركة بروفام، ومقرها مدينة بيرمنغهام البريطانية، سيمون فيشيل لصحيفة الغارديان أن الإجراء: «قد يكون ذا فائدة كبيرة لأي امرأة قد ترغب في تأخير انقطاع الطمث لأي سبب، أو لأولئك النساء اللواتي كن سيتناولن العلاج التعويضي بالهرمونات».
وأشارت إلى أن هناك الكثير من الفوائد المتعلقة بهذا الإجراء الذي قامت به ٩ نساء حتى الآن.
ويتضمن الإجراء إزالة وتجميد أنسجة المبيض بهدف تأخير سن اليأس عندما يكبرن، حيث يستخدم الأطباء جراحة تنظيرية لإزالة قطعة صغيرة من أنسجة المبيض، والتي يتم بعد ذلك تقطيعها إلى شرائح وتجميدها للحفاظ عليها.
وعندما تدخل النساء سن اليأس ومرحلة انقطاع الطمث، ربما بعد عقود، يمكن إذابة الأنسجة المجمدة وتطعيمها مرة أخرى في الجسم، بهدف استعادة مستويات الهرمون الذي أدى انخفاضها إلى التسبب بانقطاع الطمث، وعادة ما يختار الأطباء موقعاً به كمية دم جيدة، مثل الإبط، بشرط بقاء أنسجة المبيض حية وسليمة، ومن شأن ذلك استعادة الهرمونات الجنسية المتدهورة لدى المرأة ووقف انقطاع الطمث.
وأشارت فيشيل إلى أن الشابات اليوم يمكنهن توقع قضاء ٣٠ إلى ٤٠ عاماً في مرحلة انقطاع الطمث، وبينما سيستفيد الكثير من العلاج الهرموني البديل، إلا أن هذا النوع من العلاج لا يناسب جميع النساء.
إضافة إلى تأجيل سن اليأس، يعتقد الأطباء أن الإجراء يمكن أن يوفر مبالغ كبيرة على هيئات ووزارات الصحة من خلال خفض تكاليف علاج انقطاع الطمث والمشاكل الأكثر خطورة، مثل أمراض القلب وهشاشة العظام.

نادين نجيم: سأطل في رمضان سنوياً

| وكالات

كشفت الممثلة اللبنانية نادين نسيب نجيم أنها تحرص على الوجود في الدراما الرمضانية، وقالت: «سأطل في رمضان سنوياً، ولكن ليس بمعنى أن أكون نجمة رمضان كل عام، هذا الأمر لا يمكن أن أقرره أنا، ولا يمكن أن أعرفه أنا أو غيري، لأن القرار فيه يعود إلى الجمهور».

من دفتر الوطن

لكل منا «لوّ ه»!

عبد الفتاح العوض

ماذا لو عاد بك الزمن إلى الوراء... ما الذي تغيره في حياتك؟
هذا السؤال شاق جداً فأنت تعلم أن الزمن لن يعود بك إلى الوراء ولا يمكن استرجاع ولو ثانية مرت من حياتك، لكن في لحظة ما يقف المرء أمام مرآة قلبه ويسألها هذا السؤال المؤرق والمتعب والصعب.
مشكلة هذا السؤال أنه تم تداوله على أنه أحد الأسئلة التقليدية للفنانين، ومن هنا سقطت قيمته لكنه في واقع الأمر يتجلى فكرياً في كثير من المرات بأساليب مختلفة، لعل من أرقاها تلك التي تتمثل بالنصائح والحكم..
فالذين يقدمون نصائح صادقة مثلما يقدمها الأب لابنه يقولون بشكل أو بآخر لو عاد الزمان لفعلت كذا وكذا.
بعض الأشخاص يفعلون ذلك بطريقة مختلفة.. يكون الجواب دفاعياً من البداية لا أندم على شيء ولو عاد الزمان لعشت الحياة ذاتها بحلوها ومرها بسعادتها وتعاستها!
لا أدري كم يكون الإنسان صادقاً مع نفسه عندما يقول ذلك أم إنه يعبر عن واقعية بحتة، فهو فعلاً لا يستطيع إلا أن يعيش ذلك مرة أخرى.
الموضوع الروحي بهذا السؤال له علاقة بالإيمانيات، ولعل ثمة مدرسة فكرية تقوم على الجبرية التي ترى أن الإنسان يساق إلى قدره، ويأتي العلم ليتحدث عن جينات تحدد ليس فقط لون البشرة والعينين بل تحدد السلوك والطباع، وكذلك ترسم ملامح الصحة والعمر. وحتى حين يختار أمراً آخر، فهو يفر من قدر الله إلى قدر الله.
لن ندخل أعمق في هذا التفصيل.
عندما سئلت كاتبة أميركية هذا السؤال أجابت لستُ نادمة على أي شيء فعلته، لكن غيرت إجاباتها بعد فترة وقالت إنها كانت ستغير الكثير، ومما قالت مثال ليس أكثر:
سأستخدم تلك الشمعة الباهظة الثمن التي أهديت لي وفسدت في التخزين، سأمرح مع أولادي على الحشائش، ولا أكترث بالبقع التي قد تلطّخ ثيابي.
سأعبّر أكثر عن مشاعري لمن أحبّهم، وسأعتذر أكثر لمن أسأتُ إليهم وسأنصت أكثر لمن يحدّثني.
لو أعطيَت لي فرصة ثانية للحياة فسأحياها، سأجرّبها، سألمِسُ كلّ لحظة فيها.
أيضاً ما يذكر في هذا المجال ما قيل إنه كتاب لممرضة تعمل في دار للمسنين وقد سألتهم هذا السؤال وتنوعت إجاباتهم، وكانت الإجابات تتضمن أنهم كانوا سيهتمون بأنفسهم وأفكارهم وهواياتهم أكثر من إرضاء الآخرين.
لن أدخل في التفاصيل التي يمكن أن تكون الإجابات عنها متلونة ومتعددة وأحياناً متقلبة وليسأل أي منكم هذا السؤال.
ومهما كانت إجابته فهو يدرك أن إمكانية تغيير الماضي مستحيلة.. لكن تغيير المستقبل ربما ما زال بأيدينا.

أقوال:

لو زرعت «لو» فسينبت لك (لا شيء).
حين تخذلك جميع الأشياء التي حولك.. لا تحاول أن تثق بها مجدداً، فقط حاول أن تثق بأنك تستطيع العيش من دونها.
لن تعيش حياة سعيدة أبداً، إذا كُنت تهتم دوماً بما يُفكر فيه الآخرون عنك.

هذا ما يحدث حين تفرط باستهلاك السكر

| وكالات

للسكر الكثير من الآثار السلبية الجانبية، تتعدى المشكلة الشائعة الممثلة في زيادة الوزن، وفقاً للأطباء.
وقال الطبيب الأميركي المتخصص، في علم الغدد الصماء والسمنة لدى الأطفال، روبرت لوستنغ: إنه عندما يتناول الشخص الكثير من السكر يجري امتصاصه من الأمعاء، ويذهب مباشرة نحو الكبد عن طريق وريد «بابي».
والكبد هو العضو الوحيد الذي بوسعه القيام بعملية الأيض (التمثيل الغذائي)، أي تحويل الغذاء إلى الطاقة.
لكن عندما يصبح الكبد غير قادر على تصريف الفركتوز (أحد مكونات السكر)، ولا يتمكن من تحويله، يلجأ إلى تخزينه فيه، ما يؤدي إلى تراكم ما يعرف بدهون الكبد.
ودهون الكبد، بدورها، تؤدي إلى حالة تعرف بـ«مقاومة الأنسولين»، التي تعني أن الأخير أصبح أقل قدرة على خفض مستوى السكر في الدم.
وبعد ذلك، يصبح الجسم معرضاً لأمراض القلب، ويضاعف احتمال الإصابة بمرض الكبد الدهني.
وفي النهاية، يقود الأمر كله نحو ظاهرة متلازمة التمثيل الغذائي، التي أبرز ظواهرها النوع الثاني من مرض السكري، وارتفاع ضغط الدم، وتؤدي أيضاً لاحقاً، إلى السرطان والخرف.

الرقابة تلاحق صافيناز

| وكالات

حرر جهاز الرقابة على المصنفات المصري محضراً ضد الراقصة صافينار بتهمة التحريض على الفسق والقيام بحركات منافية للآداب بعد رقصها شبه عارية مع فتاة بالساحل الشمالي.
وفي التفاصيل، كانت صافيناز قد أحيت حفلاً على الشاطئ في منطقة الساحل الشمالي، ورقصت بلباس البحر مع إحدى الفتيات فأثارت جدلاً واسعاً.

كيفية تجنب عضات الكلاب

| وكالات

يحب قطاع كبير من البشر الحيوانات الأليفة، ولا يمكنهم أحياناً منع أنفسهم من مداعبتها حتى لو كانت في الشارع، لكن احذر، فهذه المخلوقات قد لا تكون بالوداعة التي تتخيلها.
ويقدم خبراء في تربية الحيوانات بأكاديمية «كانين بوينت» التايلاندية، بعض النصائح التي تمكنك من التعامل مع الكلاب الأليفة، مع تجنب عضاتها، التي تحاول بها الدفاع عن نفسها إذا ما شعرت بالخطر.
ويحذر الخبراء من سلوك خاطئ يعتقد الكثيرون أنه صحيح، هو الاقتراب من الكلب ومد اليد إليه حتى يشمها، لأن ذلك يتعارض مع ما توصل إليه علم نفس الحيوانات، الذي يعد هذا التصرف من بين أهم أسباب تعرض الكثيرين، ولاسيما الأطفال، لعضات الكلاب.
وتعتبر الكلاب اتصالك المباشر بها واقتحام مساحتها الشخصية، والأسوأ من ذلك، محاولة وضع يدك أو وجهك أمامها، سلوكيات عدوانية تستوجب الدفاع عن النفس، ومن السهل جداً أن تتعرض للعض في هذه الحالات.
وحسب كبير المدربين في الأكاديمية راسل، فإن أبسط طريقة للتعامل مع كلب جديد هي أن تعتمد قاعدة ٨٠-٢٠، بمعنى أن تقترب منه بنسبة ٨٠ وتترك له ٢٠ بالمئة يقترب فيها منك إن أراد، أما إذا لم يفعل الكلب فهذه أول رسالة يوجهها لك بما معناه: من فضلك دعني وشأني، وفي هذه المرحلة عليك أن تفهم أنك إذا اقتربت أكثر فأنت تفعل ذلك رغماً عن الحيوان الذي قد لا يصبح أليفاً.
كما ينصح راسل بعدم الانخداع في مظهر الكلب، فحتى أجمل الكلاب قد توجه لك عضة قوية تصيبك أنت أو طفلك بأضرار جسيمة، كما أن لطف الكلاب مع أصحابها لا يعني أنها ستكون لطيفة مع الجميع.
ويجد الكثيرون صعوبة في فهم حقيقة أن الكلاب لا تحب أن يتم احتضانها، ويعد هذا أهم سبب لتعرض الأطفال لعضاتها، كما أن أغلب معارك الكلاب فيما بينها تحدث بسبب محاولات احتضان. وينصح راسل بعدم ترك الأطفال يلعبون مع الكلاب من دون إشراف الكبار، فقد يرتكب الطفل سلوكاً يغضب الحيوان من دون أن يدرك ذلك، ما يجعله عرضة للعقاب، لكن قبل عضة الكلب هناك بعض العلامات التي قد يلاحظها الكبار فيتدخلون في الوقت المناسب ويمنعون حدوثها.
كما ينصح بتجنب مداعبة الكلاب أثناء نومها أو راحتها، وكذلك عدم وضع اليد في الوعاء الذي تأكل منه، لأن ذلك يزعجها كثيراً ويحرك لديها غرائز العنف ويدفعها لعض أقرب شخص لها.
كما يحذر الخبراء من محاولة الفصل بين الكلاب المتعاركة، حتى لو كان بينها كلبك، لأنها ستوجه عضتها للشيء الذي يمنعها من الوصول إلى الكلب الآخر، وهذا الشيء هو يدك، كما أن ردود فعلها أسرع بكثير منك لذلك لن تستطيع أن تسحب يدك قبل أن تتلقى عقابك.

ليونا لويس تدخل القفص الذهبي

| وكالات

دخلت الفنانة البريطانية ليونا لويس القفص الذهبي مع عريسها دنيس جوش في حفل فخم أقيم في إيطاليا.
ووصفت الفائزة ببرنامج X Factor حفل زفافها باليوم الجميل المليء بالحب بعد مشاركة الصور الرسمية الأولى من الحفل في توسكاني حيث تبادل الثنائي نذور الزواج بمصنع نبيذ يعود للقرن السادس عشر.

رافعة تنزل ثيراناً من على سطح منزل

| وكالات

في مشهد تابعه كثير من الناس بشغف كبير، قامت رافعة بإنزال بضعة ثيران وأبقار من فوق سطح منزل بحي ناظم أباد بمدينة كراتشي في باكستان.
وعادة الناس في باكستان عموماً أن يبقوا أضاحيهم أمام البيوت بضعة أيام قبل العيد، لكن تركها مربوطة في الأزقة المزدحمة عدة أشهر من شأنه أن يثير احتجاجات الجيران.
وقال سيد إعجاز أحمد، صاحب الحيوانات البالغ عمره ٥٦ عاماً: جعلنا المكان مناسباً لها هنا، واختار أحمد في البداية أن يربيها على سطح منزله المؤلف من ٤ طوابق لأنه أوفر له مادياً. ويربي أحمد الحيوانات على سطح منزله في المدينة المترامية الأطراف، أكبر مدن باكستان، منذ ١٦ عاماً، ولم يستغرق الأمر وقتاً طويلاً لإدراك أن عجوله ستنمو حتماً بشكل كبير حيث لا يمكنها النزول لأسفل عبر الدرج.
وبالتالي كان الحل هو استدعاء رافعة لتولي مهمة إنزال الحيوانات للأرض تمهيداً لنحرها في العيد.

فوائد مذهلة للبصل

| وكالات

يظن البعض أن دور البصل يقتصر على إضفاء نكهة لذيذة على الطعام، إلا أن خبراء التغذية يؤكدون أن لهذا النبات العشبي فوائد كثيرة في مكافحة العديد من أمراض هذا العصر.
وتحتوي حبة متوسطة الحجم من البصل على نحو ٩٠ بالمئة من الماء، و٤٠ سعرة حرارية، و٩ غرامات من الكربوهيدرات، أما الدهون فلا تتجاوز ٠,١٠ غرام.
ويلعب البصل دوراً في تقليل نسبة الكولسترول السيئ في الدم، الأمر الذي يعزز صحة القلب، كما أنه يحتوي على فيتامين C ومركبات من شأنها تقوية مناعة الجسم.
ويقول الخبراء: إن مادة الكيرسيتين الموجودة في البصل تحمي الإنسان من الإصابة بمرض السرطان، ولاسيما سرطان القولون وسرطان المعدة.
أما مادة الكروم التي يحتويها البصل في جذوره، فتسهم في تنظيم معدل السكر في الدم، كما أن البصل يعد أحد أهم مضادات الالتهابات والبكتيريا التي تصيب اللثة.
ويساعد البصل في وقف النزيف الأنفي، من خلال وضع شريحة أسفل الأنف واستنشاقها. وفي هذا الإطار، ينصح الخبراء بتناول مزيج من العسل والبصل لمعالجة الحمى ونزلات البرد.
بقي أن نشير إلى أن البصل يحتوي على حمض الفوليك، الذي يساعد الإنسان على النوم، وفق ما يؤكد خبراء التغذية، كما أنه يقلل من الشعور بالاكتئاب ويحسن المزاج.