الوطن

عينٌ على الوطن...

سورية يومية سياسية مستقلة

الأربعاء ٢ تشرين الأول ٢٠١٩ | الموافق ٣ صفر ١٤٤١ هـ | العدد ٣٢٤٢ السنة الثالثة عشرة | **الناشر** | الشركة العربية السورية للنشر والتوزيع | www.alwatan.sy

Al-Watan | Daily Syrian Independent Political Newspaper | October 2, 2019 | No. 3242 | 13th year

اليوم محاضرة «النقد في فكر إدوارد سعيد»

| الوطن

تقيم وزارة الثقافة محاضرة أدبية بعنوان «النقد في فكر إدوارد سعيد» للمترجمة ناهد تاج هاشم في السادسة من مساء اليوم في قاعة المحاضرات في مكتبة الأسد الوطنية بدمشق.

المواد الغذائية المفيدة لصحة القلب

| وكالات

بمناسبة إحياء اليوم العالمي للقلب، حدد مركز بحوث الطب الوقائي التابع لوزارة الصحة الروسية، المواد الغذائية ذات المصدر الحيواني والنباتي، المفيدة لصحة القلب.

وفقاً لمنظمة الصحة العالمية، أن السبب الرئيس للوفيات في جميع أنحاء العالم، هو أمراض القلب والأوعية الدموية، ومن غير المرجح أن يتغير هذا الوضع في المستقبل القريب. وتتوقع المنظمة وفاة ٢٠,٦ مليون إنسان عام ٢٠٣٠ بسبب هذه الأمراض.

واستناداً إلى مركز بحوث الطب الوقائي الروسي، للحفاظ على صحة القلب، يجب التخلي عن تناول اللحوم الغنية بالدهون والتقليل من السكر، وتناول الدواجن والأسماك والمأكولات البحرية، وكذلك منتجات الألبان القليلة الدسم وغير المحلاة، وتناول ما لا يقل عن ٤٠٠ غرام من الفواكه والخضراوات في اليوم، إضافة إلى ضرورة تناول مواد غذائية غنية بالبوتاسيوم والمغنزيوم وخبز النخالة. لأن المواد الغذائية هي الخطورة الأولى لضمان صحة القلب، فهي تزود الشخص بالمواد المغذية الضرورية لكي تؤدي جميع الأجهزة وظائفها بصورة طبيعية والحفاظ على وزن الجسم الطبيعي.

وينصح الأطباء للحفاظ على صحة القلب، بتناول المنتجات الغذائية المحتوية على أحماض أوميغا ٣ الدهنية مثل الأسماك، والتقليل من المواد الغذائية الدهنية مثل اللحوم الحمراء والقشطة والأجبان وغيرها.

ووفقاً للدكتور فاديم بوبوف، أخصائي طب وجراحة القلب والأوعية الدموية في مركز فيشنيفسكي للبحوث الطبية التابع لوزارة الصحة الروسية، فإن سوء التغذية والعادات السيئة والإجهاد والعوامل الوراثية تسبب تطور أمراض القلب والأوعية الدموية.

حفل زفاف يدخل موسوعة «غينيس»

| وكالات

جرت في مدينة دربند بجمهورية داغستان في روسيا مراسم حفل زفاف جماعي شمل ٣٠ عريساً وعروسة، بحضور أكثر من ١٠ آلاف شخص، ودخل في سجل «غينيس» للأرقام القياسية.

والمثير للاهتمام في هذا الحفل الجماعي هو أن العرسان الـ٣٠ يمثلون ١٦ طائفة وقومية أساسية تعيش في داغستان. وبلغ عمر أصغر عروسين ١٩ سنة. وقد شارك في الحفل، زوجان معمران باليوبيل الماسي (٦٠ سنة) على زواجهما.

قد سجل هذا الحفل رقمين قياسيين جديدين – حفل زفاف متعدد القوميات والطوائف، وأكبر حضور للضيوف، وتم تسجيلهما رسمياً في كتاب «غينيس» للأرقام القياسية.

جيني إسبر.. شديدة الطمع

| الوطن

انضمت الممثلة السورية جيني إسبر إلى قائمة أبطال عشارية «دارين» (يا مالكاً قلبي سابقاً)، وتلعب شخصية «نسرين» وهي امرأة مادية، شديدة الطمع.

من دفتر الوطن

من كان منكم بلا قناع!!

عبد الفتاح العوض

في كل أدبياتنا كثير من الهجاء لذوي الوجهين وقلما لذوي الأقنعة أيضاً، وصرنا نلمس أن تعبير «ذوي الوجهين» لم يعد صالحاً، صرنا نلاحظ ونشاهد تعدد الوجوه والألسنة.

كل هذا يندرج تحت عنوان النفاق الاجتماعي، وهو أمر مألوف في المجتمعات قديماً وحديثاً، وإن كان يكثر في المجتمعات المريضة والفقيرة والمتخلفة.

دعونا نقرأ المسألة من زاوية أخرى.. وتبدأ من سؤال: هل الأقنعة التي نرتديها هي خيار أم اضطرار؟!

أستعين الآن بعالم نفس معروف لكم جميعاً اسمه كارل يونغ، الرجل يقول: يلزم المجتمع كلاً منا أن يقوم بدور اجتماعي مخصص له، وظيفتنا أن نقوم بهذا الدور على أجزاء وهذه الأجزاء هي «الأقنعة» التي يرتديها الممثل على خشبة المسرح.

الفكرة تصبح أوضح بهذه العبارة: «على المرء أن يظهر بقناع أو بآخر إذا كان ينشد القيام بدوره اجتماعياً».

استعنت بعالم نفس معروف كي لا تبدو الفكرة صادقة أو كي لا تبدو كما لو كانت تبريراً للأقنعة بل أسوقها هنا تفسيراً لما نراه ونلمسه في المجتمع.

المعنى الذي يفسر لماذا الإنسان يتنقل من قناع إلى آخر، فالمسألة كما تبدو لأنه ينتقل من دور إلى آخر.

الذين يعتقدون أن ارتداء قناع أمر سهل هم على خطأ، كيف تستطيع أن تذهب إلى حفلة وفي قلبك أحزان العالم، أي جهد ستبذله كي تخفي هذه الأحزان و«الدور» المطلوب منك أن تشارك الفرح.

الإنسان الطبيعي يجد صعوبة وهو يقوم بارتداء الأقنعة وليس لدى الجميع القدرة على تبديل الأقنعة فهذا يعتبر من الأعمال الشاقة التي تحتاج إلى جهد نفسي كبير مضنٍ.

إذا حاول كل منا أن يراقب نفسه بعين ثالثة ويلاحظ إن كان فعلاً يقوم بارتداء أقنعة مختلفة خلال يومياته، فما المتوقع أن تريه العين الثالثة المحايدة؟

الذين سيجدون أنهم يبدلون أقنعة حتى وإن كانت قليلة قد يصفون أنفسهم بأنهم يمارسون شيئاً من النفاق.. وإذا أرادوا أن يفسروا ذلك فإن الأمر يتعلق بكم الأدوار «الاجتماعية» المطلوب منك أن تعيشها في «دراما الحياة».

دراما الحياة تعبير ملائم جداً وكلما تعمقت في هذه الحياة فسيكون عليك أن تلعب أدواراً أكثر تعقيداً وصعوبة.. و«نفاقاً»!

السعيد فعلاً من لا تضطره الحياة لأن يقوم بعملية ارتداء الأقنعة سيكون ممتعاً جداً، هذه الحالة من التصالح مع الذات والعيش بدور واحد ووجه واحد وقلب واحد.

ربما ينجح البعض في بناء «حديقة» لنفسه بمشاركة مميزة بأن يكون نفسه على الأقل وهو يعيش في هذه الحديقة الخاصة به، فإلى أولئك الذين لا يمتلكون أقنعة أنتم محظوظون جداً.

ومن كان منكم بلا قناع. فليفخر بوجهه.

أقوال:

– شر الناس عند الله ذو الوجهين الذي يأتي هؤلاء بوجه وهؤلاء بوجه.
– عندما يكون الإنسان مثل قطعة النقود بوجهين يقضي عمره متنقلاً في جيوب الناس.
– الحاجة أسر من نوع ثان.
– إذا لم يكن غير الأسنة مركبا فما حيلة المضطر إلا ركوبها.
– اعلموا أن حوائج الناس إليكم من نعم الله عليكم.

تمديد إجازة الولادة للرجال

| وكالات

قررت كوريا الجنوبية السماح للموظفين الذكور بأخذ ما يصل إلى ١٠ أيام إجازة ولادة ابتداء من الشهر الجاري.

وتسعى كوريا الجنوبية من خلال هذه الخطوة إلى مساعدة المزيد من الناس على تحقيق التوازن بين عملهم وحياتهم العائلية.

ويمكن للرجال في الوقت الحالي الحصول على إجازة مدفوعة الأجر لمدة ثلاثة أيام عندما تنجب زوجاتهم.

ولتخفيف العبء المالي على الشركات الأصغر، قالت الحكومة إنها تخطط لتوفير أموال تعادل خمسة أيام من الأجر للموظفين الذكور الذين يحصلون على إجازة الأبوة.

وستعمل الحكومة أيضاً على خفض ساعات العمل للموظفين الذين يبلغ عمر أطفالهم ثمانية أعوام أو أقل.

وسيسمح القانون المنقح لهؤلاء الموظفين بالعمل لساعات أقصر لمدة تصل إلى عامين، مقارنة بستة حالياً.

ويحق للأشخاص الذين تقل أعمار أطفالهم عن ثمانية أعوام أو في الصف الثاني الابتدائي وما دون، التقدم في الوقت الحالي بطلب للحصول على إجازة أمومة أو أبوة لمدة عام كحد أقصى.

وقال نائب وزير العمل أم سيو– جيونغ، إنه من المتوقع أن تساعد هذه الخطوة في تحفيز عدد أكبر من الآباء على المشاركة في تربية الأطفال وتوسيع ثقافة الآباء والأمهات في رعاية أفضل لأطفالهم.

هنا شيحة: كلمة رجل أصبحت نادرة

| وكالات

تحدثت الفنانة المصرية هنا شيحة عن أكثر صفة تفضلها في الرجال.

وقالت: «الصفة التي أفضلها هو أن يكون رجلاً بالفعل، وكلمة رجل تتضمن أشياء كثيرة وأصبحت نادرة في عالمنا الجميل».

مخاطر تناول اللحوم الحمراء

| وكالات

أكدت دراسة دولية أن تناول اللحوم الحمراء ومنتجاتها ليس مرتبطاً على ما يبدو بمخاطر صحية كبيرة لدى معظم الناس.

وأعد الدراسة، التي تخالف اعتقاداً شائعاً، فريق دولي من الأطباء، وذلك بعد الاطلاع على العديد من الدراسات السابقة بشأن الموضوع.

وقال فريق الباحثين تحت إشراف برادلي جونستون، من جامعة «دالهاوسي» بمدينة «هاليفاكس» الكندية إن دراستهم كشفت فقط عن علاقة ضعيفة بين تناول اللحوم والإصابة بالسرطان والسكر، إضافة لأمراض القلب والدورة الدموية.

كما قدم الفريق المكون من ١٤ باحثاً، توصيات غذائية جديدة في المجلة نفسها، استناداً إلى تحليل بيانات خمس دراسات تجميعية.

وصنفت الوكالة الدولية لأبحاث السرطان، بمدينة ليون الفرنسية، تناول اللحوم الحمراء على أنها ربما تسبب السرطان. بل إن منتجات هذه اللحوم مصنفة لدى الوكالة على أنها مسببة للسرطان، لذلك فإن الكثير من توجيهات التغذية توصي بتناول كميات أقل من اللحوم.

ولكن هذه التوصيات تستند بالدرجة الأولى إلى دراسات رصدية، كانت معرضة لخطر وجود عوامل من شأنها أن تشوش على النتيجة، حسبما كتب جونستون وزملاؤه، ما يجعل من الصعب التحدث عن وجود علاقة سببية.

واطلع فريق الباحثين على جميع الدراسات الطبية المتعلقة بهذه القضية والتي صدرت في المجلة المذكورة حتى تموز ٢٠١٨، والموجودة ضمن قاعدة البيانات الخاصة بالمجلة.

وقيم الباحثون نتائج هذه الدراسات آخذين في الاعتبار الطرق البحثية وجودة البيانات ومراعاة عوامل التأثير، لمعرفة مدى قوة نتائج هذه الدراسات، كل على حدة.

وتضم هذه العوامل المؤثرة، على سبيل المثال، المواد الحافظة، مثل ملح الصوديوم وأملاح النترات والنتريت، أو المواد التي تنشأ عن شواء اللحم.

وكانت نتيجة هذه المراجعة الصارمة أنه إذا اعتدل الإنسان في تناول اللحوم وخفض عدد مرات تناول اللحوم بواقع ثلاثة أنصبة لحوم أسبوعياً، أي خفضها من سبع إلى أربع مرات، ينخفض خطر الإصابة بشكل طفيف فقط.

وإذا تناول ١٠٠٠ إنسان، بناء على ذلك، كميات أقل من اللحوم المعالجة، فإن حالات الإصابة بالسكر التي يتم احتسابها بين هذا العدد تنخفض خلال ١١ سنة بواقع ١٢ حالة.

وإذا خفض ١٠٠٠ شخص تناول اللحوم غير المعالجة، ينخفض عدد حالات الوفاة جراء السرطان مقارنة بمتوسط العمر، بواقع ثماني حالات، وتنخفض حالات الوفاة بسبب أمراض القلب والأوعية الدموية خلال ١١ عاماً بواقع أربع حالات.

وفي جميع السيناريوهات، كان التدليل على هذا الانخفاض في المخاطرة ضعيفاً أو ضعيفاً جداً.

وأخذ الباحثون في اعتبارهم أيضاً الراحة التي يشعر بها الكثير من الناس عند تناول اللحوم.

خالد الصاوي يعلن شفاءه

| وكالات

تحدث الممثل المصري خالد الصاوي عن حالته الصحية بعد أن كان قد أعلن منذ فترة إصابته بفيروس الكبد الوبائي.

وأكد أنه أصبح بخير الآن وأنه في الوقت الحالي بصحة جيدة مشيراً إلى أن الإنسان هو الذي يفسد صحته بعدم اهتمامه بها، وأنه عندما اهتم بصحته أصبح في حالة جيدة.

هرة تأكل من «سيخ الشاورما»

| وكالات

تداول ناشطون عبر مواقع التواصل الاجتماعي في لبنان، مقطع فيديو لهرة تأكل اللحم مباشرة من «سيخ الشاورما» في أحد مطاعم جبل لبنان.

ووفق ما ذكرت صفحة على «فيسبوك» فإن الحادثة وقعت في بلدة نبع الصفا، قضاء الشوف في جبل لبنان، حيث أقدم صاحب أحد المطاعم غير المرخصة على السماح للهرة بالدخول إلى المطعم وتناول اللحمة من «سيخ الشاورما» من دون أن يحرك ساكناً.

وحذرت الصفحة، ذات الانتشار الواسع في لبنان، المواطنين من تناول الأكل في المطاعم غير المرخصة، مناشدة وزارة الصحة اللبنانية للتحرك وإغلاق هذا المطعم.

حافظ على صحة عظامك

| وكالات

الأشخاص الذين يعانون من هشاشة العظام، هم أكثر عرضة للإصابة بكسور العظام مقارنة بالأشخاص الأصحاء، ولكن عند اتباع نظام غذائي صحي ومتوازن مع الإقلاع عن التدخين، فإنه يمكن المساهمة في تحسين صحة العظام.

والنشاط والحركة تعتبر من العوامل الحاسمة للحفاظ على صحة العظام، لأن العظام القوية تحتاج إلى عضلات قوية، ومن ضمن العناصر العامة أيضاً للحفاظ على صحة العظام تناول كمية كافية من فيتامين (د) والكالسيوم، وذلك من خلال التغذية السليمة والتعرض لأشعة الشمس المباشرة، نظراً لأن يتم تكوين فيتامين (د) في الجلد بمساعدة الأشعة فوق البنفسجية.

وعلى الرغم من أنه لا يمكن التأثير على العوامل الجينية، إلا أنه يتعين على الشخص، الذي يعاني من خطر التعرض لكسور العظام، استشارة الطبيب المختص، حيث يتم اللجوء إلى بعض الأدوية إلى جانب تغيير نمط الحياة، وهناك مجموعة من المواد الفعالة التي يعمل بعضها على منع تحلل العظام، في حين يعمل البعض الآخر على تحفيز عملية بناء العظام.