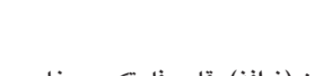


إلهام شاهين: لسورية موقع خاص في قلوب المصريين



وقالت المطلة المصرية النجمة إلهام شاهين: إن تجدد معرض دمشق الدولي بدورته الثانية بعد سنين من الحرب يثبت حقيقة الأمان والاستقرار والحياة الطبيعية في سورية. ودعت كل السوريين الذين اضطرتهم ظروف الحرب إلى مغادرة بلدكم إلى العودة إليه للمشاركة في إعمارهم وتطويره بما اكتسبوه من خبرات. وأشارت إلى رغبة العديد من الفنانين المصريين في المشاركة في فعاليات المعرض، قائلة: إن «لسورية موقعاً خاصاً في قلوب المصريين، والوحدة بين الشعوب لم ولن تتغير أبداً مهما تغيرت الظروف والسياسات».

تكريم نورا أريسيان في دمر الثقافي



برعاية من وزارة الثقافة وبمبادرة من (نوافذ) يقام حفل تكريمي خاص بعضو مجلس الشعب الدكتور نورا أريسيان تحت عنوان (الأدب في أعمال الدكتورة نورا أريسيان)، وذلك في تمام الساعة السادسة من مساء اليوم في مجمع دمر الثقافي بقاعة المحاضرات.

تبلغ ٤٣ وتبدو بسن العشرين

تحظى مصممة الأزياء الصينية لور هسو بشهرة كبيرة على موقع «إنستغرام»، حيث تنشر صوراً تبدو فيها كشابة بعمر العشرين على الرغم من أنها تبلغ ٤٣ عاماً من العمر. وفي صورتها، تظهر بشيرة متجددة ومتوهجة، وشعر حريري وجسد متناسق. وتؤكد هسو أن سر شبابها الدائم يعود إلى اتباعها لأسلوب الحياة النباتية، واستخدامها لمنتجات ترطيب تحافظ على بشرتها شابة. وتوضح أنها دائماً ما تضع كريماً وأقياً من الشمس قبل الخروج من المنزل، وتتناول كميات غذائية، مثل فيتامين «سي» والكولاجين، مشيرة إلى أنها تتجنب السكر والأطعمة الدهنية، وتبدأ في الصباح بارتشاف القهوة السوداء، التي توقف بشرتها.

تخفيض الوزن يقتل المسنات

اكتشف علماء من مركز كايبر بيرمانت لأبحاث الصحة في كاليفورنيا الأمريكية، علاقة بين فقدان الوزن وازدياد خطر الموت بالنسبة للنساء المسنات. وأجرى الباحثون دراسة تحليلية تفحص فيها بيانات أكثر من ١٣٠٠ امرأة في السنوات الـ ٢٠ الماضية. واتضح أن ممثلات الجنس اللطيف اللواتي خسنن تسعة كيلو غرامات وأكثر، ازداد لديهن خطر الوفاة المبكرة في السنوات اللاحقة بنسبة ٧٤ بالمئة.

سلمى المهصري غاية في الأناقة



الوطن | ت: طارق السعدوني

الفنانة النجمة السورية سلمى المهصري أثناء حضورها حفل استقبال أقامته السفارة المصرية للوفد المصري المشارك في معرض دمشق الدولي.

من دفتر الوطن

شيء من الرفق

حسن م. يوسف



لم تكن ارتدادات زلزال البطاقة المشكوك في ذكائها تتلاشى، حتى استيقظ الناس صباح يوم السبت الماضي على هزة مفاجئة أخرى هي إعادة طلب موافقة شعبية التجنيد على المغادرة من كل مواطن مكلف الخدمة أتم السابعة عشرة ولم يتجاوز الثانية والأربعين. صحيح أن هذا الإجراء ليس بالجديد فهو وارد في المادة ٤٨ من قانون خدمة العلم الصادر عام ٢٠٠٧. لكن الاتفاق بين وزارتي الدفاع والداخلية كان يقضي بطلب مثل هذه الموافقة عند إصدار جوازات السفر فقط، وهكذا سارت الأمور بسلاسة حتى قرر أحد ما يوم السبت الماضي إلغاء التفاهات السابقة بين الوزارتين وتطبيق القرار بحذافيره وبشكل فوري! ما أرغم مئات، وربما آلاف، المواطنين السوريين على الرجوع من المطارات أو من الحدود! ما ذنب ذلك المواطن الذي يعمل في الخارج، ويعيل ثلاث أسر في البلاد، الذي اشتري بطاقة مدتها أسبوع أمضاه عند أهله، ثم توجه إلى الحدود قبل انتهاء مدة بطاقته بيوم واحد فأعابوه من هناك كي يحضر موافقة التجنيد، فحسرت بذلك ثمن بطاقة الطائرة، وقد يخسر عمله بسبب غيابه عنه دون عناء! كان يفترض بالجهات المعنية أن تحدد موعداً مستقبلياً لهذه العملية بهذا الإجراء، بعد أسبوعين أو شهر، وأن تظن عن ذلك بكل وسائل الإعلام القروية والمسموعة والمرئية، وأن تطبع هذا الإجراء على قصاصات ورق تقدم لكل من يدخل إلى البلد، لا أن تقرر فجأة وبصرامة السيف القاطع أن تنصب كميناً للمواطن كما لو أنها تطمح لأن تلحق به أكبر كم ممكن من الأذى! الشيء المر والمؤسف في الأمر هو أن هذا الإجراء العيبي لم ينطبق إلا على من لا ذنب لهم سوى أنهم مواطنون سوريون صالحون ظلوا تحت مظلة الدولة السورية ولم يهربوا منها ولم يتهربوا من واجباتهم تجاهها، رغم أن دروب الهروب والتهريب لا تزال مفتوحة! يقال إن الدولة هي أرقى مؤسسة سياسية عرفها الإنسان عبر تاريخه على هذه الأرض، ويقال إن الحكومة هي جزء غير دائم من جسد الدولة، فوظيفة الحكومة هي أن تدير الأجهزة التي تضعها الدولة تحت سيطرتها لتسيير حياة الفرد والمجتمع، بهدف «صيانة حقوق الأفراد وحرياتهم في العمل والتفكير والسلوك» على حد قول الفيلسوف الهولندي باروخ إسبينوزا.

لهذه المناسبة أود أن أنكر حكومتنا (الرشيدة) بأن مواطنيها الشباب الذين نأقوا الأمرين خلال سنوات هذه الحرب الإجرامية، يستحقون أن يعاملوا بطريقة أكثر رحمة وعدلاً. وبما أننا نحترق أصحاب الرأي الأحياء ولا نغير النقائلاً إلا لكلام الموتى، أريد أن أنكر حكومتنا بما قاله مؤسس علم الاجتماع عبد الرحمن بن خلدون الذي يعتبر أعقل العقلاء في تاريخ هذه الأمة وأحد أشهر الموتى في تاريخها. يقول ابن خلدون معبراً عن فهمه للسياسة وكيف يجب أن تكون: «... يجب أن تكون العلاقة بين السلطان والرعية مبنية على الرفق والاعتدال في التعامل. فقهر السلطان للناس وبطشه بهم يؤدي إلى إفساد أخلاقهم، بحيث يعاملونه بالكتب والمكر والخدلان، أما إذا كان رقيقاً بهم، فإنهم يطمثون إليه ويكونون له كل الحبة والاحترام، ويكونون عوناً له أوقات الحروب والمحن». نعم أيها السادة، ابن خلدون أعقل عقلاء هذه الأمة يرى أن رجل السياسة يجب أن يتصف بخصلتين رئيسيتين هما الرفق والاعتدال. فرققاً بشيائنا الوطني الصابر المكافح! إن الحكومة يفترض بها أن تكون على علاقة طيبة بالحكمة! والحكمة تقتضي أن نعمل ما ينبغي، على الوجه الذي ينبغي، في الوقت الذي ينبغي.

نحن لا نطلب ممن يحكموننا الإقتداء بالحكومة الكندية التي وضعت برادات في العواصم الأوروبية يستطيع الكنديون وحدهم فتحها بجوازات سفرهم وتناول المشروبات منها مجاناً! لأن «حكومة بلدك تفكر بك حينما كنت!» نحن نريد من حكومة بلدنا أن تظهر لشبابنا المجهود شيئاً من الرفق والاعتدال وحسب! يقول ونستون تشرشل: «كل شعب في العالم ينال الحكومة التي يستحقها». وأنا أقول له: خست! إن شعبنا يستحق حكومة أفضل!

نانسي عجرم تتصدر عربياً



وكالات

لم يبدأ جمهور الفنانة اللبنانية نانسي عجرم منذ طرح أغنياتها الجديد «بدا نواع الجو». الأغنية تصدرت منذ الساعات الأولى على إطلاقها المرتبة الأولى عربياً في قوائم الأكثر تحميلاً عبر موقع «أنغامي» محققة أعلى نسب استماع بين الأغاني الأخرى.

أخطار تحملها

أقراص منع الحمل

وكالات

أظهرت دراسة علمية أن مستوى الهرمونات في أجسام النساء اللواتي يتناولن حبوب منع الحمل مرتفع، ويكن أكثر عرضة للإصابة بسرطان الثدي. ووفقاً لخبراء من جامعة «ميتشيفغان» الأمريكية، فإن احتمال الإصابة بسرطان الثدي يرتفع عند ازدياد مستوى الهرمونات في الجسم، وخاصة بعد سن الخمسين، أي بعد توقف الدورة الشهرية والدخول في مرحلة سن اليأس. وهذا يعني أن حبوب منع الحمل تثيراً سلبياً ولكنه ليس كبيراً جداً. ولا حظ العديد من النساء أن الطبيب يقيس مستوى ضغط الدم لديهن قبل أن يكتب وصفة أقراص منع الحمل، لأن هذه الأدوية تزيد خطر الجلطات العميقة، ولكن الخطر الحقيقي يرتبط بعاملين أساسيين: زيادة مستوى هرمون الإستروجين، واختلاف نوع البروجسترون المستخدم في هذه الحبوب. ويظهر ٥٠-٨٠ بالمئة من خطر أقراص منع الحمل عند استخدام أقراص الجيل الثالث بدلا من الجيل الثاني.

كما تزيد أقراص منع الحمل من احتمال الإصابة بسرطان عنق الرحم. هذا الخطر يرتفع بزيادة مدة تناول المرأة لهذه الحبوب، فيعد خمس سنوات بتضاعف هذا الخطر.

والخطر الآخر الناتج عن تناول عقارات منع الحمل، هو الحمل، وهو الحمل، وخاصة لدى النساء اللواتي يعانين الصداد النصفى، حيث يتضاعف احتمال إصابتهن بالجلطة الدماغية.

ربع البالغين يعرضون صحتهم للخطر بسبب قلة النشاط

وكالات

أظهرت دراسة أشرفت عليها منظمة الصحة العالمية أن أكثر من ربع البالغين في العالم -أو ١٠٤ مليارات شخص- لا يمارسون الكثير من التمارين الرياضية ما يزيد احتمال تعرضهم لأمراض القلب والأوعية الدموية ومرض السكري من النوع الثاني والخرف والسرطان.

وفي عام ٢٠١٦، كانت واحدة تقريباً من كل ثلاث سيدات ورجل من بين كل أربعة رجال في أنحاء العالم لا يلتزمون بالمستويات الموصى بها من النشاط البدني للبقاء أصحاء وهي ما لا يقل عن ١٥٠ دقيقة من النشاط البدني المتوسط أو ٧٥ دقيقة من التمارين القوية كل أسبوع.

وأفادت الدراسة أن هذه المستويات العالمية للنشاط البدني لم تشهد تحسناً منذ عام ٢٠٠١.

وكانت أعلى مستويات لضعف ممارسة التمارين في عام ٢٠١٦ بين البالغين في الكويت وساموا الأمريكية والسعودية والعراق، حيث كان أكثر من نصف البالغين لا يؤدون ما يكفي من النشاط لحماية صحتهم.

وبالمقارنة، فإن نحو ٤٠ بالمئة من البالغين في الولايات المتحدة و٣٦ بالمئة في بريطانيا و١٤ بالمئة في الصين لا يقومون بتمارين كافية للبقاء بصحة جيدة.

وقالت ريجينا جيتولد وهي باحثة في منظمة الصحة العالمية وشاركت في الإشراف على الدراسة: «خلافًا للمخاطر الصحية العالمية الكبيرة الأخرى، فإن مستويات ضعف النشاط البدني لا تتراجع على المستوى العالمي، وأكثر من ربع البالغين لا يحققون المستويات الموصى بها من النشاط البدني من أجل المتعة بصحة جيدة».

وتقول منظمة الصحة العالمية إن النشاط البدني غير الكافي أحد العوامل الرئيسية للوفاة المبكرة في أنحاء العالم، كما أنه يزيد خطر الإصابة بأمراض غير معدية مثل أمراض القلب والأوعية الدموية والسرطان والسكري.

ووجدت الدراسة أن مستويات النشاط البدني المنخفضة كانت أكبر بأكثر من المثلين في البلدان ذات الدخل المرتفع مقارنة بالبلدان الأكثر فقراً، وأنها زادت بنسبة خمسة بالمئة في البلدان الأغنى بين عامي ٢٠١٦ و ٢٠٠١.

نسي إبرة في جسم مريض

وتسبب في وفاته

وكالات

نسي جراح أميركي إبرة في جسم مريض أجرى عملية جراحية لقلبه، تسببت في موته موتاً بطيئاً ومؤثماً بعد معاناة لشهر كامل، بحسب أقارب المتوفي.

خضع جون بيرنس (٧٣ عاماً) من مدينة لافايت بولاية تينيسي الأميركية، لعملية جراحية لقلبه، في مستشفى تري ستار سنتينال، استمرت تسع ساعات، أجراها الجراح شريكومار سوربرامنيان. وبعد انتهاء العملية، اكتشف الجراح أن إحدى الإبر ناقصة، ما اضطره إلى فتح صدر المريض ثانية ليجث عن الإبرة المفقودة ثلاث ساعات أخرى، وعندما وجدها لم يستطع رفعها وتصحيح الخطأ الذي اقترفه.

وجاء في الدعوى القضائية التي رفعها أقارب بيرنس، أن الجراح أعاد خياطة الجرح تاركاً الإبرة في صدر جونسون، ما تسبب في سوء حالته الصحية تدريجياً خلال ٣٠ يوماً، ما منع جونسون من مغادرة المستشفى والعودة إلى منزله، ولم يتم إخراج الإبرة من جسمه إلا خلال عملية تشريح جثته بعد الوفاة.

وأعلن ممثلو المستشفى أنهم يتخذون التدابير الجدية اللازمة لرعاية جميع المرضى، وأنهم يفهمون جيداً مدى حزن أقارب جونسون.

ولم يتخذ المستشفى أي إجراءات تأديبية بحق الجراح سوربرامنيان الذي يحمل تصنيف «٥ نجوم»، أعلى تصنيف للجراحين، حتى الآن.

ياسمين صبري:

الشهرة حرمتمني من حياتي الخاصة

وكالات



أبل تعترف بوجود مشاكل في «آيفون ٨»

وكالات

حذرت شركة آبل مستخدميها من وجود أعطال فنية في بعض أجهزة «آيفون ٨» المبيعة حول العالم.

وأوضحت صفحة الدعم الفني لأبل على الإنترنت أن نسبة قليلة من هذه الهواتف التي بيعت في الفترة بين ٢٠١٧ و ٢٠١٨، في كل من أميركا وأستراليا والصين والهند وهونغ كونغ ونيوزيلندا، تعاني مشاكل في عمل اللوحة الأم.

وأشارت الشركة إلى أن هذه المشكلة تخص بعض نماذج «آيفون ٨» بنسخته العادية فقط، وبسببها قد يقوم الهاتف بإعادة الإقلاع تلقائياً، أو يتوقف عن العمل فجأة.