الوطن

عينٌ على الوطن...

سورية يومية سياسية مستقلة

الأحد ٢٤ شباط ٢٠١٩ | الموافق ١٩ جمادى الآخرة ١٤٤٠ هـ | العدد ٣٠٩٦ السنة الثالثة عشرة | الناشر | الشركة العربية السورية للنشر والتوزيع | www.alwatan.sy | Al-Watan | Daily Syrian Independent Political Newspaper | February 24, 2019 | No. 3096 | 13th year

الثوم والبصل سلاحك ضد مرض خطر

وكالات

يحجم كثيرون عن تناول البصل بسبب رائحته النفاذة الكريهة، إلا أن أولئك يجهلون أنهم بذلك يحرمون أنفسهم من فرصة الوقاية من مرض خطر.

وكشفت دراسة حديثة أجرتها جامعة الصين الطبية في شينيانغ، أن تناول الخضراوات التي تنتمي إلى «الفصيلة الثومية» مثل البصل والثوم والكراث، يسهم في الوقاية من سرطان الأمعاء.

وخلال بحث علمي أشرف عليه الدكتور زي لي في مستشفى «فيرست» التابع للجامعة، وشارك فيه ١٦٠٠ رجل وامرأة، توصل العلماء إلى تراجع احتمالات الإصابة بذلك النوع من السرطان بمعدل ٧٩ بالمئة لدى من يكثرون من أكل تلك الخضراوات، مقارنة بأولئك الذين لا يتناولونها.

ونصح الباحثون بتناول ما لا يقل عن ٤٥ غراماً يومياً من البصل مثلاً لتقليل فرص الإصابة بالمرض الخطر، مع الإشارة إلى أن أكل الثوم المقطع أو المسحوق هو أكثر أشكاله فائدة، على حين حذروا من غلي البصل لخسارته في هذه الحالة مواده الفعالة المفيدة.

وكانت دراسات سابقة قد أثبتت فعالية المكونات المتوافرة في الخضراوات الثومية للوقاية من سرطاني الثدي والبروستات.

بريطانية تصنع حقيبة من جلدها

وكالات

أعلنت إحدى القاطنات في بريطانيا أنها تبحث عن مصمم أزياء لصنع حقيبة يد لها من جلد ساقها المبتورة.

وذكرت صحيفة مترو، أن جوان، من مدينة مانشستر، ستخضع قريباً لعملية بتر ساقها بسبب إصابة مرضية حادة في أوعيتها الدموية «التهاب الشرايين».

وتعترف المرأة البالغة من العمر ٥٥ عاماً بأنها غاضبة من فكرة أنها ستفقد ساقها، لذلك، ترغب في أن تقرر بنفسها مصير طرفها الذي ستفقده.

ولجأت البريطانية إلى موقع إلكتروني للخياطة والتصميم، وكتبت رسالة لإدارته تبين فيها أنها مستعدة لإنفاق ٣ آلاف جنيه إسترليني للحصول على حقيبة نسائية متوسطة الحجم بحزام قصير.

وقالت جوان في تعليقها على طلبها من المصمم صنع حقيبة يد لها باستخدام جلد ساقها: «أفهم أن الأمر يبدو غريباً ومثيراً للاشمئزاز، قد يعتقد البعض أنني فقدت عقلي. لكن هذه ساقي ولا يمكنني تركها في مكان ما لتتعفن. إنها جزء مني وأريد الاحتفاظ بها».

وتواصلت إدارة موقع التصميم والخياطة مع جوان ودعت الخياطين لأخذ الموضوع على محمل الجد.

وأشارت الإدارة إلى أن الفكرة جاءت لجوان بعد أن شاهدت أنباء عن المرأة التي صممت ثوباً من شعر والدتها المتوفاة.

وأضافت جوان إنها تعلم أن هذا مثير للاشمئزاز، لكن الكثير من الأشخاص يحتفظون بالحبال السرية لأطفالهم ويضعون رماد أو رفات أقاربهم في أوان وينصبونها أما أعينهم. فكرت في الأمر.. رغبتي ليست غريبة.

أريانا غراندي أفضل فنانة لعام ٢٠١٩

وكالات

فازت الفنانة الأميركية أريانا غراندي بجائزة أفضل فنانة عالمية، في حفل توزيع الجوائز البريطانية «بريت» في دورته الـ٣٩ لعام ٢٠١٩.

من دفتر الوطن

أفكار تستحق الانتشار

حسن م. يوسف

كثيرون يظنون أن (تيد) هو شخص لكنه في الحقيقة اختصار للحروف الثلاثة الأولى من اسم مؤتمر إعلامي «Technology، Entertainment، Design» (التكنولوجيا، الترفيه، التصميم) أطلقه في عام ١٩٩٠ ريتشارد ساول ورمان. تحت شعار «أفكار تستحق الانتشار». في بداية انطلاقته كان المؤتمر يعقد في أميركا ويركز على التكنولوجيا والتصميم، لكنه حالياً يعقد في مركز فانكوفر للمؤتمرات بكندا وفي مختلف أنحاء العالم. يمنح كل متحدث في مؤتمر (تيد) مدة أقصاها ١٨ دقيقة لتقديم أفكاره بأكثر الطرق إبداعاً وإثارة للاهتمام، ويتم بث المحاضرات مباشرة على الإنترنت. والحقيقة أنني أتابع محاضرات هذا المؤتمر منذ سنوات، وعندما يكون وقتي ضيقاً، كحاله في معظم الأحيان، أحتفظ بالفيديو على أمل الاطلاع عليه لاحقاً. وقد شعرت بندم شديد، قبل أيام، لتأجيلي الاطلاع على مداخلة قدمها، قبل خمسة أعوام، شاب بريطاني من مواليد عام ١٩٧٣ يقيم في أميركا ويعمل محاضراً في مجال التحفيز يدعى سيمون أوليفر سينك. وقد بحثت عن سينك هذا وعثرت على عدة كتب له آخرها: «القادة يأكلون أخيراً».

يبدأ سيمون سينك حديثه بقصة نقيب سابق في الجيش الأميركي تعرضت جماعته لكمين في أفغانستان، فطلب الدعم الجوي. وقد سجلت كاميرا مثبتة على خوذة أحد رجال الإسعاف، بشكل عفوي، -وأنا لا أثق بعفوية الأميركيين- حركة ذلك النقيب وهو يقوم بنقل رقيب مصاب بجروح بليغة إلى مروحية لإجلائه من أرض المعركة. وقبل أن يستدير النقيب لإنقاذ المزيد من المصابين ينحني على الرقيب ويقبله. يرى سينك أن تصرف ذلك النقيب «لم يكن عادياً بل كان مهماً، كان قائداً يظهر عناية قصوى بأحد مرؤوسيه، تصل لمستوى الحب».

يضيف سينك: «في الجيش، يقدمون الأوسمة للأشخاص الذين يضحون بأنفسهم حتى يربح الآخرون، أما في الأعمال التجارية فيقدمون المكافآت للأشخاص الذين يضحون بالآخرين لكي يحققوا الربح».

يحلل سينك سلوك ذلك النقيب ويعيده من حيث طبيعته لبداية المجتمع البشري عندما كان الناس يواجهون مخاطر كثيرة، مما جعلهم يتطورون «إلى حيوانات اجتماعية» عاشت معاً وعملت معاً فيما يسميه «دائرة السلامة».

يرى سينك في حديثه الذي شوهد من قبل ستة عشر مليون شخص أن «قبيلة العصر الحديث لا يزال عالمها مليئاً بالمخاطر»، ويشير إلى أنه من طبيعة الناس «عندما يشعرون بالأمان، فإنهم يثقون ويتعاونون وعندما لا يشعرون بالأمان، فإنهم يهدرون الوقت والطاقة للدفاع عن أنفسهم ضد بعضهم البعض».

وفي مثل هذه الأحوال تبرز أهمية القيادة، «لأنه عندما يقرر القادة وضع الناس في اعتبارهم أولاً، تحدث أشياء رائعة». المثال الأقرب، برأي سينك، هو الأبوة والأمومة. فالأهل الجيدون يعملون بلا كلل لإعطاء أطفالهم فرصا لتحقيق طموحاتهم، فإذا كانت عائلتك تواجه وقتاً عصيباً «هل ستفكر في تسريح أحد أطفالك؟».

يرى سينك أن من يقومون بتسريح العمال بلا رحمة «ينتهكون البنية العميقة التي يقوم عليها المجتمع». فهم يضحون بالناس لحماية مصالحهم. ويقف عند تجربة المدير بوب شابمان الذي رفض تسريح بعض العمال عندما واجهت شركته ضائقة مالية واقترح على الجميع أن يأخذوا إجازات بلا راتب في أوقات مختلفة لأنه «من الأفضل لنا جميعاً أن نعاني قليلاً من أن يعاني البعض كثيراً»!

يرى سينك أن: «القيادة خيار، وليست مرتبة وظيفية». وعندما يضحي المسؤولون كي يكون شعبهم آمناً ومحمياً، عندها ستكون الاستجابة الطبيعية أن يكون الشعب مستعداً للتضحية مع مسؤوليه ومن أجلهم.

أول تجربة لعلاج أمراض النخاع الشوكي

وكالات

أجرى فريق طبي ياباني أول اختبار سريري في العالم لاستخدام الخلايا الجذعية المستحثة المتعددة القدرات في علاج إصابات الحبل الشوكي.

وبحسب وكالة كيودو المحلية فإن فريق الباحثين بجامعة كيو في طوكيو يعتزم حقن نحو مليونين من الخلايا الجذعية المستحدثة المتعددة القدرات وهي خلايا «يتم اشتقاقها اصطناعياً» في المناطق المصابة لدى مريض واحد وبحث النتائج على مدى عام.

ويتم إنتاج الخلايا الجذعية المستحثة المتعددة القدرات عن طريق استخراج خلايا مكتملة النمو من أحد الأشخاص تكون في كثير من الأحيان من الجلد ثم إعادة برمجتها لكي تقوم بدور الخلايا الجذعية الجنينية.

ويبحث فريق الباحثين بقيادة الأستاذين هيديوكي أوكانو وماسايا ناكامورا عن أربعة مرضى أعمارهم ١٨ عاماً أو أكثر فقدوا وظائف حركية وحسية بسبب إصابة في النخاع الشوكي تعرضوا لها قبل أسبوعين إلى أربعة أسابيع.

وقال أوكانو: أخيراً أصبحنا قادرين على إجراء دراسة سريرية بعد ٢٠ عاماً من بدء البحث ونود تقديم علاج آمن للمرضى في أقرب وقت ممكن.

تجدر الإشارة أن أوكانو نجح بالتعاون مع فريقه الطبي في علاج قرد مشلول ليتمكن من السير مجدداً باستخدام النهج نفسه في الوقت الذي تفيد فيه تقديرات مؤسسة الحبل الشوكي اليابانية بوجود أكثر من ١٠٠ ألف شخص تعرضوا لإصابات في الحبل الشوكي في البلاد.

مايلي سايرس تصف ترامب بالعنصري

وكالات

وصفت الفنانة الأميركية مايلي سايرس في لقاء مع مجلة Vanity Fair الرئيس الأميركي دونالد ترامب بالعنصري وأكدت أنه شخص مكروه لدى الملايين في الولايات المتحدة الأميركية.

وقالت: «قلت لنفسي وقت الانتخابات إذا فاز فسأرحل عن الولايات المتحدة الأميركية، لكني فكرت بعدها في الموضوع، وارتأيت أن رحيلي من البلد لن يغيّر الواقع، وليس من المنطقي أن أترك الأشخاص الذين أحبهم».

تأثير نوعية طعامك في الشباب على بقية حياتك

وكالات

وجد باحثو جامعة «Qingdao» في الصين أن تناول الأطعمة الغنية بالدهون في العشرينات والثلاثينات من العمر، يزيد من مخاطر الإصابة بالأمراض في وقت لاحق، ولكن ليس بسبب زيادة الوزن فقط. وتوصل الباحثون إلى أن الأطعمة الدهنية تسبب نقصاً في البكتيريا الجيدة في الأمعاء. وعلى وجه التحديد، يؤدي النظام الغذائي غير الصحي إلى تعديل «الميكروبيوم»، الذي يحطم الطعام في المعدة، ويحدث ارتفاعاً في علامات الالتهاب في جميع أنحاء الجسم. وتثير البيانات المنشورة على الإنترنت مخاوف كبيرة حول أثر ذلك على الإصابة بالاضطرابات الأيضية مثل السكري، وأمراض القلب والسكتة الدماغية على المدى الطويل.

وشرع الباحثون في معرفة ما إذا كانت المستويات المختلفة من الدهون الغذائية، تغيّر البكتيريا المعوية لدى الشباب الأصحاء في الصين.

وتتراوح العادات الغذائية في الدول الآسيوية من كونها قليلة الدسم إلى عالية الكربوهيدرات، مع وجود نسبة عالية من الدهون ونسبة منخفضة من الكربوهيدرات.

وقسمت الدراسة ٢١٧ من المشاركين الأصحاء، الذين تتراوح أعمارهم بين ١٨ و٣٥ سنة، إلى ٣ مجموعات غذائية.

ثم تلقى المشاركون نسباً مختلفة من الكربوهيدرات، الأرز الأبيض والقمح والدهون وزيت فول الصويا، بشكل رئيس، مع الحفاظ على كمية الألياف والبروتين نفسها بين جميع المشاركين. واتبع كل مشارك نظاماً غذائياً معيناً مدة ٦ أشهر، ثم قيّم الباحثون تأثير ذلك على بكتيريا الأمعاء والعلامات الالتهابية في عينات الدم والبراز.

وبعد ٦ أشهر، خسر المشاركون في المجموعات الثلاث وزناً، مع انخفاض وزن أولئك الذين يتبعون نظاماً غذائياً قليل الدسم، بمعدل أكبر. ولكن بعض التغييرات رُصدت لدى المشاركين، الذين اتبعوا نظاماً غذائياً عالي الدهون. وعلى الرغم من عدم وجود تغيرات كبيرة في الحجم الكلي للبكتيريا المعوية بين المجموعات الثلاث، إلا أن عدد البكتيريا المفيدة التي تنتج الأحماض الدهنية قصيرة السلسلة، زاد فقط لدى مجموعة الحمية الغذائية قليلة الدسم.

وعلى النقيض من ذلك، انخفض تعداد البكتيريا المفيدة لدى المجموعة عالية الدهون. كما ازداد عدد البكتيريا «السيئة» الموجودة في أحشاء مرضى السكري من النوع ٢. وأدى ذلك إلى ارتفاع مستويات المواد الكيميائية، التي يعتقد أنها تسبب الالتهاب.

ويؤكد الباحثون أن جمع العينات لم يتم إلا في بداية ونهاية التجربة، حيث برزت الصورة الأكثر اكتمالاً للتغيرات الميكروبية مع أخذ عينات أكثر بشكل متكرر.

وأوضح الباحثون أن صغر عمر المشاركين وكونهم يتمتعون بوزن طبيعي وصحي، يمكن أن يجعل من الصعب تطبيق النتائج على نطاق واسع، ولكنها توضح الحاجة إلى الحد من الدهون الغذائية.

وخلصت الدراسة إلى أن النتائج هذه يمكن أن تكون ذات صلة بالدول المتقدمة، التي يكون فيها تناول الدهون مرتفعاً بالفعل.

عاصي الحلاني: هؤلاء ليسوا رجالاً

الوطن

وجه الفنان اللبناني عاصي الحلاني رسالة إلى من لا يتحلى بالرجولة، عبر حسابه الرسمي على موقع «تويتر»، وغرد: «نوعان من الذكور لا يطلق عليهم لفظ رجل!! من يترك والدته تحت عجلة الزمن ليلحق بزمن زوجته، ومن يتكلم في المجالس عن علاقته بامرأة وثقت به».

فيديو نادر لمعركة بين مفترسين

وكالات

صّور أحد القاطنين في ولاية فلوريدا الأميركية مشهداً حياً من «قانون الغاب»، يفترس فيه تمساح ثعباناً ضخماً.

ونشر هاوٍ لتصوير الحياة البرية اسمه، ريتش كروغر، فيديو المعركة القاتلة على صفحته في فيسبوك.

ويظهر مقطع الفيديو محاولات التمساح المستميتة في التغلب على ثعبان النمر الداكن، الذي يبلغ طوله ٣ أمتار وفقاً لشهود العيان.

«متعطش للشهرة» يشرب سوائل حتى الموت

وكالات

توفي صيني بعد أن أمضى ٣ أشهر في تناول كميات كبيرة من السوائل، بما في ذلك زيت الطهي، كجزء من محاولة مشؤومة لتحقيق الشهرة على تطبيق للبث المباشر.

وذكرت التقارير أن الرجل الذي حُددت هويته باسم، تشو، توفي بعد فترة وجيزة من تصوير نفسه بالبث المباشر وهو يشرب الكحول في أحد محال السوبر ماركت في داليان، بمقاطعة لياونينغ.

ولم يتم تأكيد سبب الوفاة، ولكن صديقاً له قال: «لم يمت لأنه شرب ذلك اليوم، بل لأنه فعل ذلك مدة ٣ أشهر. كان يشرب الجعة ومشروبات أخرى، من دون أن يأخذ قسطا من الراحة، ولو ليوم واحد فقط».

وتعرّض تشو لوعكة صحية في سيارة أجرة، بعد أن غادر السوبر ماركت. واتصل السائق بالشرطة، ونُقل «المتعطش للشهرة» إلى المستشفى حيث أعلن عن وفاته.

وشرب تشو سوائل مختلفة يومياً مدة ٣ أشهر، وكسب نحو ٧٤ دولاراً أميركياً في اليوم من متابعي مقاطع الفيديو، التي ينشرها على تطبيق البث المباشر.

وقال أحد أصدقائه: «في أحد مقاطع الفيديو، جلس ليخبر الناس أنه لا يستطيع القيام بذلك بعد الآن. كان يرتعش، ولكن الناس طالبوه بالاستمرار».