الوطن

عينٌ على الوطن...

سورية يومية سياسية مستقلة

الأربعاء ١٥ أيار ٢٠١٩ | الموافق ١٠ رمضان ١٤٤٠ هـ | العدد ٣١٥٠ السنة الثالثة عشرة | **الناشر** | الشركة العربية السورية للنشر والتوزيع www.alwatan.sy

Al-Watan | Daily Syrian Independent Political Newspaper | May 15, 2019 | No. 3150 | 13th year

منقوع البابونج يخفض مستوى السكر

| وكالات

اكتشف العلماء بأن تناول مغلي البابونج يساعد على تخفيض مستوى السكر في الدم، وينعش الحالة الصحية للمصابين بالنوع الثاني من مرض السكري.
وقد توصل إلى هذا الاكتشاف علماء جامعة ابيريستويث البريطانية وزملاؤهم اليابانيون، لذلك فهم ينصحون المصابين بالنوع الثاني من مرض السكري بضرورة تناول منقوع البابونج يوميا، لأنه يحد من تطور المرض.
ويقول الباحثون: «يساعد مغلي البابونج على تخفيض مستوى الغلوكوز في الدم وكذلك يقوم بمكافحة المضاعفات التي يسببها مرض السكري».
كما أظهرت نتائج التجارب التي أجراها المختصون بأن تناول كوبين من منقوع البابونج يومياً يخفض مستوى الغلوكوز في الدم بنسبة ٢٥ بالمئة لذلك ينصحون بتناول هذه الكمية يومياً للحصول على نتائج جيدة، إضافة إلى فعاليته في مكافحة الالتهابات وتقليل خطر إصابة خلايا البنكرياس الناتجة عن ارتفاع مستوى السكر في الدم.
كما أشار الباحثون أيضاً إلى أن البابونج المغلي قد يكون فعالا ضد العمى الناتج عن السكري وأمراض الكلى وضعف عمل الجهاز العصبي وأمراض القلب والأوعية الدموية. وكانت نتائج دراسة سابقة أجراها علماء من الولايات المتحدة قد كشفت بأن البابونج يحتوي على مركب كيميائي خاص يستطيع منع تكاثر الخلايا السرطانية.

جريمة قتل غامضة بمنتجع ألماني

| وكالات

شهدت مدينة باساو التابعة لولاية بافاريا الألمانية جريمة قتل مروعة راح ضحيتها ٣ أشخاص دفعة واحدة.
وذكرت صحيفة محلية أن الضحايا الثلاث، امرأتان ورجل، قدموا إلى المنتجع وأقاموا فيه يوماً واحداً قبل أن يلقوا حتفهم مع العلم أنهم خططوا لقضاء ٣ أيام في هذا المكان.
وفي اليوم التالي، اكتشفت عاملة تنظيف الغرف في المنتجع جثث النزلاء الثلاثة في غرفتهم. وعثرت الشرطة في مسرح الجريمة على قطعتين من نبال القوس والنشاب. ولا يزال مكتب المدعي العام يجري تحقيقاته رغم الظروف الغامضة للجريمة للكشف عن المجرم ودوافع القتل ومعرفة مستوى العلاقة بين القتلى.

نظلي الرواس بدور قوي ومحرك

| الوطن

الممثلة السورية النجمة نظلي الرواس في الجزء العاشر من «باب الحارة» وتؤدي فيه شخصية «أم عزام» التي تلعب دوراً قوياً ومحركاً في أحداث العمل.
والعمل من تأليف مروان قاووق وإخراج محمد زهير رجب.

من دفتر الوطن

القلق الأليف

عبد الفتاح العوض

عندما أراد «فرويد» أن يعرف القلق قال «لست بحاجة إلى تقديم القلق لكم فكل منا ابتلي بهذا الشعور».
لكن من أكثر التعاريف شيوعاً ذلك الذي قاله مارتن كوفنجنتون: القلق هو الانشغال بالمتاعب قبل وقوعها.
ما الذي يقلق السوريون الآن؟
بالتأكيد لكل قائمته الخاصة ولكل مخاوفه الشخصية ورغم أن ثمة فارقاً بين القلق والخوف لكن في حياتنا يتداخلان بشكل لانكاد نفرق بينهما.
ربما يكون التفريق بينهما في تعاريف علم النفس والمختصين لكن في دواخلنا تتداخل هذه المشاعر بحيث لا نعرف أي منها خوف وأي منها قلق.
أعود للسؤال الرئيسي هنا: ما قائمة القلق والمخاوف، عند السوريين؟
كل البشر يتشاركون مجموعة من المخاوف العامة وتنتابهم هواجس القلق وتكثر الأسئلة حولها، وهذا لا يختص بالسوريين فقط بل هي هواجس إنسانية وحالات من القلق «العالمي» إن صح التعبير.
فالناس تخاف من الموت وما زال هذا اللغز المستحيل يؤرق كل البشر، نخاف من الموت ونجهل ما بعده.
أيضاً ما زالت صحة البشر مصدر قلق لهم وبالتالي يخاف الناس من الأمراض بشكل عام ومن أمراض محددة بشكل خاص، ويبقى المرض أحد شواغل البشر سواء من التأثير في ممارسة اليوميات الحياتية أم حتى في التكاليف المرتفعة للعلاج.
قائمة القلق الإنساني طويلة.. لكل منا مخاوفه التي تبدأ من الخوف من الظلام إلى الخوف من الزوجة إلى أن تصل إلى الخوف من الحكومة!
لكن نحن السوريين لدينا مخاوفنا الخاصة، وهي في هذه المرحلة في معظمها يتعلق بالمستقبل وبالشأن العام.
خلال الحرب، وعلى مدار ثماني سنوات صعبة، استطاع السوريون خلق حالة من «الاعتياد» مع الأزمات.. أصبحت جزءاً من حياتهم وكان هناك قدرات خاصة للتأقلم معها، ولا أستطيع أن أحدد من الذي «دجّن» هل الأزمات دجنتنا أم إننا نحن الذين حولناها إلى أزمات «أليفة».
ولا شك أن هذا لم يكن سهلاً، وحسب ما نرى ونتابع فإن مسلسل الأزمات مستمر، ففي فترات تشتد وتحتد، وفي فترات أخرى تخفت وتخف، لكنها موجودة وستبقى على ما يتبدى لنا جزءاً من حياة السوريين.
وما أقوله هنا ليس للتخفيف منها أو لرفع المسؤولية عن المسؤولين عنها بل كنوع من رسم الصورة كما هي بلا تجميل وبلا وعود لا تتحقق.
لكن أكثر ما يجب أن نأخذه في أعلى قائمة القلق بل الخوف أيضاً هو كيف نصنع مستقبل سورية؟
لدينا جامعات ومراكز أبحاث وندوات لكن لم يجتمع بعد صناع الفكر والقرار معاً ليتدارسوا الإجابة عن هذا السؤال الصعب.
لا يوجد جهة واحدة تستطيع بمفردها أن تضع جواباً شافياً، ويلزمنا الكثير من الجهد لنبعث برسالة لكل سوري مفادها «لسنا في خطر».
«ستاك سوليفان» واحد من علماء النفس الذين يعتبرون القلق حالة إيجابية لأنه يحرض على المواجهة، إنه إنذار يسمح للفرد بمواجهة الموقف بصورة أفضل.
لا داعي للقلق، كلمة مريحة لكنها قد لا تكون صحيحة.

أقوال:

الناس من خوف الذل في ذل.
أنا الغريق فما خوفي من البلل.
ليس أحقر من احترام مبني على الخوف.
تعلمت أن الشجاعة ليست غياب الخوف، ولكن القدرة على التغلب عليه.

بروتين يفاقم مشكلة السمنة المفرطة

| وكالات

تمكن باحثون صينيون من تحديد بروتين يفرزه الكبد لدى فأر تجارب يعمل على تحفيز تشكيل الدهون في أعضاء أخرى ويفاقم من مشكلة السمنة.
ومن خلال التجارب لاحظ الباحثون من جامعة ووهان بمقاطعة هوبي خلال الدراسة التي نشرت في مجلة «نيتشر ميتابوليزم» أنه عندما تشكل الفئران دهونا أقل في عملية الأيض بالكبد فإنها تنتج زيادة في تخليق الأحماض الدهنية في الأنسجة الدهنية ما يظهر احتمال وجود بعض العناصر التي يفرزها الكبد تساهم بدورها في ظهور مشكلة السمنة المفرطة.
وباستخدام مناهج جينية تمكن الباحثون من تحديد البروتين «جي بي إن إم بي» الذي يفرز من الكبد ويعمل على تفعيل تخليق الأحماض الدهنية في الأنسجة الدهنية البيضاء وتقليل الإنفاق الطاقي ومقاومة تركيز الأنسولين.
وللتحقق مما إذا كان حذف هذا الجين سيكون فعالاً في معالجة مشكلة السمنة المفرطة قام الباحثون بحقن فأر بمضاد حيوي للجين المذكور فتبين لهم أن البروتين موجود في الكبد، إضافة إلى وجود تناقص في الوزن وتعزز إنتاج الحرارة وارتفاع مستويات حساسية الأنسولين.
ويمكن أن تتأثر مشكلة السمنة المفرطة بالعديد من العوامل مثل الجينات والبيئة وهي عامل خطر مهم لأمراض السكري وأمراض الكبد الدهني وأمراض القلب والأوعية الدموية وحتى السرطان.

كارول سماحة ضيفة مهرجان «كان»

| وكالات

كشفت الفنانة اللبنانية كارول سماحة أنها بصدد المشاركة في «مهرجان كان السينمائي الدولي» بدورته الـ٧٢، مشيرة إلى أنها تلقت دعوة رسمية لحضور المهرجان لعام ٢٠١٩.
وينطلق المهرجان في الرابع عشر من شهر أيار الجاري على أن تستمر فعالياته حتى الخامس والعشرين من الشهر عينه، في مدينة كان جنوب فرنسا.

قرش تمزق ساق راكب أمواج حتى الموت

| وكالات

مزقت سمكة قرش مفترسة ساق راكب أمواج شاب بالقرب من جزيرة لاريونيون الفرنسية الواقعة في المحيط الهادئ بالقرب من مدغشقر.
وذكرت صحيفة «ذي إنديبندنت» أن الحادث وقع بالقرب من بلدة سان ليو المشهورة بالصيد. ويحظر في هذه المنطقة ركوب الأمواج نظراً لتجمع أسماك القرش فيها.
إلا أن الشاب البالغ من العمر ٢٨ عاماً لم يعر انتباها لحظر ركوب الأمواج في هذه البقعة ونزل إلى المياه مع أصدقائه لممارسة رياضتهم المفضلة.
ولاحظ الشهود العيان أن راكب الأمواج اختفى تحت الماء وبقيت لوحة التزلج عائمة على السطح. فهرع ٣ من أصدقائه لمساعدته لكنهم لم يستطيعوا سحبه من الماء فعادوا إلى الشاطئ.
واستطاع رجال الإنقاذ، في وقت لاحق، من انتشال جثة راكب الأمواج وقد مزقت سمكة القرش ساقه.
وتشير السلطات المحلية إلى أن هذا الوقت من العام يشهد الكثير من أسماك القرش من نوع النمر وهي تعد من أكثر الأنواع عدوانية وتشكل خطراً على البشر.

علاقة الأطعمة الغنية بالدهون بالاكتئاب

| وكالات

كشفت دراسة طبية في جامعة غلاسكو في اسكتلندا عن وجود صلة سببية مباشرة بين تناول نظام غذائي غني بالدهون والاكتئاب.
وأوضح البحث الجديد الذي نشر في مجلة الطب النفسي كيف أن بعض الدهون الغذائية يمكن أن تدخل إلى الدماغ، وتعطل مسار إشارات محددة في منطقة ما تحت المهاد، وبالتالي تحفز علامات الاكتئاب.
ولاحظ العلماء منذ فترة طويلة وجود علاقة قوية بين السمنة والاكتئاب.
وعلى الرغم من أنه قد يبدو أن الاثنين مرتبطان ببساطة من خلال صلات نفسية واضحة، إلا أن بعض الدراسات بدأت تشير إلى أن الارتباط ربما يكون مدعوماً بآليات بيولوجية.
ووجدت دراسة عام ٢٠١٨ أن الفئران التي أعطيت نظاماً غذائياً غنياً بالدهون أظهرت سلوكيات اكتئابية قبل إعطائها مضادات حيوية لتعود إلى طبيعتها.
واستنتجت هذه الدراسة أن الوجبات الغذائية العالية الدهون قد تزرع مجموعات معينة من بكتيريا الأمعاء التي لديها القدرة على إحداث تغييرات كيميائية عصبية تؤدي إلى أعراض الاكتئاب.
ويقول جورج بيلي، الباحث الرئيسي في الدراسة: «هذه هي المرة الأولى التي يلاحظ فيها أي شخص التأثيرات المباشرة التي يمكن أن يحدثها نظام غذائي غني بالدهون على مناطق إشارات المخ المرتبطة بالاكتئاب».
وأضاف: «قد يبدأ هذا البحث في شرح كيف ولماذا ترتبط السمنة بالاكتئاب وكيف يمكننا علاج المرضى الذين يعانون هذه الحالات بشكل أفضل».
ولبعض الوقت، لاحظ العلماء أن مرضى السمنة الذين يعانون الاكتئاب يستجيبون بشكل ضعيف للعلاجات المضادة للاكتئاب مقارنة بالمرضى النحيفين.
وتثير هذه الدراسة فرضية مثيرة للاهتمام، تشير إلى وجود جيل جديد محتمل من مضادات الاكتئاب التي يمكن أن تستهدف هذه الآلية العصبية بشكل خاص، وتقديم دواء فعال جديد لمرضى يعانون زيادة الوزن أو السمنة ويعانون الاكتئاب الشديد.
ويقول بيلي: «غالباً ما نستخدم الأطعمة الدهنية لتهدئتنا لأن مذاقه جيد حقاً، ولكن على المدى الطويل، من المحتمل أن يؤثر ذلك في مزاج الشخص بطريقة سلبية».

نجم سلة الوحدة مجد عربشة: فريقنا سينافس ولقب الهدّاف جاء نتيجة التعاون الناجح

| حاوره مهند الحسني

لاعب سلة رجال الوحدة مجد عربشة عقل مفكر يمتلك قدرات مهارية وفنية عالية منحته مكاناً مرموقاً بين نجوم سلتنا، تسديداته من خارج القوس نادراً ما تضل طريقها، وبات يطلق عليه ملك الثلاثيات، وأحد أهم الخيارات الهجومية لمدربه، ما أهله ليكون هداف فريقه خلال مشاركته الأخيرة في دورة دبي الدولية.
«الوطن» ومن إيمانها العميق بتسليط الضوء على نجوم رياضتنا التقته فكان الحوار التالي:

- ماذا عن سلة الوحدة ونتائجها هذا الموسم؟

الذهاب جيد إلى حد كبير، لكن خسارتنا أمام الحرية في الإياب لم تكن على البال، ولها أسبابها الفنية، لدينا مشكلة في مركز خمسة (السنتر)، وهي مشكلة جميع الفرق باستثناء الجيش الذي يضم العملاق عبد الوهاب الحموي.

- هل من حلول لديكم لهذه المشكلة في المراحل القادمة؟

الإدارة والقائمون على أمور السلة يعملون ضمن خطة فنية، ونجحوا في حل هذه المشكلة بعدما تعاقدوا مع محي الدين قصبلي ووليد فرح، وسيلتحقان خلال الفترة القادمة، وهما من أصحاب القامات الطويلة، وتواجدهما سيعطينا دافعاً قوياً للظهور بصورة مميزة.

- ما رأيك بقرار اتحاد السلة بتحديد أعمار اللاعبين؟

القرار ليس في مصلحة أي فريق، فاللاعب الصغير الموهوب من الطبيعي أن يفرض نفسه، والمشكلة في التركيبة التي لم يجدها المدرب في موضوع التبديل، والقرار لم يكن جيداً، وأتمنى إعادة النظر فيه.

- عوّدتنا سلة الوحدة أن تكون منافسة على اللقب فماذا عنها هذا الموسم؟

فريقنا جيد ويضم لاعبين من مستوى عال، وقد خسرنا جهود أفضل اللاعبين كهاني دريبي وحكم عبدالله وجميل صدير، لكن نحن أبناء النادي نلعب بتوليفة جيدة ومنسجمة ولذلك سلة الوحدة ستكون من أقوى المنافسين على اللقب، وفي المباريات الهامة والحساسة يتصاعد مستوانا، وما يميز سلة الوحدة جمهورها الذي يساندها في جميع مبارياتها.

- هل يكفي الطول لنجاح لاعب كرة السلة؟

المهتم بكرة السلة يدرك أن أهم اللاعبين عالمياً لم يكونوا طوالاً، فالطول ضروري لكن توفر المهارات والسرعة والقدرة على المناورة والتحرك مهمة أيضاً.

- هل تحتاج سلة الوحدة إلى مدرب أجنبي هذا الموسم؟

الكوتش عدي خباز قادر على أن يصل بالفريق إلى بر الأمان، لكونه من المدربين المجتهدين الذين يعرفون كيف يوظفون مقدرات اللاعبين جيداً، ونحن مرتاحون معه، وتدريباته مفيدة ونرى كل يوم خططاً جديدة، والأمور تسير بشكل جيد، وكل شيء يدعو للتفاؤل.

- هل صحيح أن الفريق عاد لتدريباته بعد استراحة قصيرة؟

صحيح الفريق عاد للتمرين وعبر فترتين الأولى قبل الإفطار نقوم خلالها ببعض تمارين المهارات من شوط خفيف، وبعد الإفطار نتمرن بملعب الكرة لرفع اللياقة البدنية، وهناك متابعة واهتمام من القائمين على اللعبة، والأمور تسير على قدم وساق، إضافة إلى أني أتمرن في صالة الحديد من أجل أن أكتسب القوة أكثر وأتمكن من الاحتكاك مع اللاعبين الطوال.

- تسديداتك من خارج القوس باتت مميزة حتى بات لقبك بملك القوس؟

الذي لا يملك موهبة ولا يعمل على تطويرها، عليه أن يجلس ببيته، الموهبة بحاجة إلى تمرين وصقل، وأحمد الله أنني أتمرن بشكل جيد على التسديد من خارج القوس، وغالباً ما أنجح وأسعد جماهير النادي.

- من تتوقع أن ينافسكم على لقب بطولة الدوري هذا الموسم؟

اللقب محصور بأربعة فرق الاتحاد والجلاء والوحدة والجيش، وجميعها تضم لاعبين هم النخبة، وأندية حلب قد عادت بقوة هذا الموسم، وهذا سيعطي الدوري نكهة تنافسية جميلة.

- ماذا عن لقبك كهدّاف لفريقك في دورة دبي الأخيرة؟

البطولة كانت جيدة وقدمنا مستويات جيدة، ولقب هداف الفريق جاء نتيجة تعاون الناجح مع زملائي بالفريق، وقد سجلت تقريباً أكثر من (٨٢) نقطة في خمس مباريات.

كلمة أخيرة

أشكر القائمين على سلة الوحدة، كما أشكر من كل قلبي شركة سيريتل على رعايتها للرياضة والرياضيين في سورية، وهي شركة وطنية رائدة لها بصمات مشرقة في تطوير الرياضة السورية، فهي لا تتوانى عن دعم أي رياضي، حتى باتت شريكة أساسية في عملية بناء وتطوير الرياضة، وأتمنى أن نكون عند هذه الثقة التي منحتنا إياها هذه الشركة، وأخص بالشكر الأستاذ فراس مرادي مدير قسم التسويق بالشركة على اهتمامه ودعمه.