

نانسي زعلابي بالطابع الشرقي



الوطن

الفنانة السورية نانسي زعلابي خلال إحيائها حفلاً غنائياً في دار الأسد للثقافة والفنون في أمسية طغى عليها الطابع الشرقي الطربي والحديث.

السمنة والفقير من أسباب ارتفاع ضغط الدم

وكالات

كشفت دراسة حديثة أن نحو ١,٣ مليار شخص على مستوى العالم يعانون من ارتفاع ضغط الدم الذي يرجع سببه في الأغلب للسمنة ويزيد من مخاطر الإصابة بأمراض القلب والسكتة الدماغية وأمراض الكلى.

وقالت منظمة الصحة العالمية وجامعة إمبريال كوليدج لندن في دراسة: «إن ارتفاع ضغط الدم يمكن تشخيصه بسهولة عن طريق مراقبة ضغط الدم وعلاجه بأدوية منخفضة التكلفة لكن نصف المصابين لا يعرفون شيئاً عن حالتهم وهو ما يعني عدم حصولهم على علاج».

وأشارت إلى أن معدلات الإصابة بارتفاع ضغط الدم لم تتغير سوى قليل خلال ٣٠ عاماً فقد تحول عبء زيادة الحالات إلى الدول ذات الدخل المنخفض بعد أن تمكنت الدول الغنية من السيطرة على الأمر إلى حد كبير.

وقالت مديرة قسم الأمراض غير السارية بمنظمة الصحة العالمية بنت ميكلسن «إنه بصرف النظر عن عوامل الخطورة الجينية المؤدية لارتفاع ضغط الدم فإن هناك عوامل خطيرة يمكن تعديلها ترتبط بنمط الحياة وهذه العوامل تشمل الأنظمة الغذائية غير الصحية وقلة النشاط البدني واستهلاك التبغ والكحول وداء السكري غير الخاضع للسيطرة وزيادة الوزن».

بدوره قال ماجد عزاتي أستاذ الصحة البيئية العالمية في إمبريال كوليدج لندن: إن «الأمر بعيد كل البعد عن كونه حالة مرضية ناتجة عن الثراء بل حالة مرضية مرتبطة إلى حد كبير بالفقر، كما أن أجزاء كثيرة من إفريقيا جنوب الصحراء وأجزاء من جنوب آسيا وبعض الدول الواقعة في جزر المحيط الهادي لا تحصل حتى الآن على ما يلزم من العلاج».

ووفق منظمة الصحة العالمية توفي نحو ١٧,٩ مليون شخص عام ٢٠١٩ بسبب أمراض القلب والأوعية الدموية وهو ما يمثل حالة وفاة واحدة من كل ثلاث على مستوى العالم وكان ارتفاع ضغط الدم عاملاً رئيسياً في هذه الوفيات.



من دفتر الوطن

احتكار!

فراس عزيز ديب

يمكننا ببساطة تعريف الاحتكار على أنه انفراد مشروع بتقديم منتج لا بديل له، ما يعني غياب المنافسة الذي يفرض على المستهلك السعر والمواصفات لانعدام البديل. قبل عامين فتحت المفوضية الأوروبية عبر لجنة مكافحة الاحتكار في الاتحاد الأوروبي تحقيقاً مع شركة غوغل تتعلق بممارسة الشركة لنوع من الاحتكار الرقمي للبيانات والمعلومات، تحقيقات أفضت إلى فرض غرامات على غوغل وصل مجموعها إلى حدود ثمانية مليارات دولار، ليبقى السؤال المطروح: كم در هذا الاحتكار من أموال على عملاق التكنولوجيا لدرجة تجاهل فيها العقوبات وأمعن في الاحتكار؟

في شرقنا الباش غالباً ما يكثر الحديث عن إلقاء القبض على محترمين، عندها تسأل نفسك: وماذا لدينا من إبداعات فكرية وإنتاجية لكي يصبح لدينا محترمون لها؟ لن يطول الوقت حتى يصلك الجواب مع توارد الأخبار عن اكتشاف مستودعات لتجار ومستوردين يقومون بحجب السلع الأساسية التي يستوردونها بسعر دولار مدعوم أو يصنعونها عبر مواد أولية غير خاضعة للضرائب. ستشعر بالسخرية من هذا المصطلح إذ كيف عجزت كل التشريعات والقوانين وحتى الفتاوى عن منع «احتكار» الدواء أو السكر أو حتى الوقود؟!

هناك من بات يمتلك وسائل لتابعة ومنع حتى الاحتكار الرقمي، ونحن ما زلنا نقاقل من أجل منع احتكار موادنا الأساسية وبعد ذلك هناك من يسأل: لماذا يجري ما يجري؟ لندقق الآن في الفرق بين الاحتكارين، الأول هو نتاج فكري لا يمس حياة المواطن، الثاني هو نتاج انعدام التفكير الذي جعل لقمة المواطن بيد التاجر. الأول لم يتسبب بوفاة طفلة لأن هناك من يخبي معلومات تبدو بالنسبة لها ترياق حياة، فيما الثاني ستكثر ضحاياه مع فقدان مادة حليب الأطفال مثلاً وقد يتسبب بولادة امرأة على بوابة أحد المستشفيات لأنهم ببساطة لم يتمكنوا من إيصالها في الوقت المناسب بسبب عدم توفر الوقود.

النقطة الثانية، لم يمنع اسم شركة غوغل ونفوذها من المحاكمة، بل إن الأمور ذهبت نحو التهديدات والتهديدات المباشرة بين الولايات المتحدة والاتحاد الأوروبي بسبب العقوبات المفروضة على الشركة، لكن الاتحاد الأوروبي أصر يومها على السير بعيداً في العقوبات كرد على العقوبات التي فرضتها الولايات المتحدة على بنك «بي إن بي باريبا» بتهمة انتهاك حظر التعاون مع إيران، أما في شرقنا الباش فيبدو هكذا توغيات من التجار آخر من يتعرض للمحاسبة، حتى إن قررنا ولو من رفع العتب أن نعاقب فإننا سنتجنب المورد الرئيسي.

في الخلاصة: مع التطور التقني الذي وصل إليه هذا العالم وتحول العالم إلى قرية صغيرة، سيشعر مصطلح الاحتكار بالعار عندما نربطه بقضايا باتت من العصور الحجرية، ضاعت هيبتها عندما حوله غيرنا كصراع لغزو الفضاء أو اكتشاف الثروات في أعماق البحار والمحيطات، ونحن عاجزون تماماً عن اكتشاف ماذا يوجد في المستودعات المأهولة لمخبر منع الاحتكار! ترى ما السبب؟

ربما الأسباب كثيرة تبدأ بعبارة من أمن العقاب أساء الأدب وقد لا تنتهي بعبارة سعر الدولة وسعر السوق السوداء! من هنا تبدأ المشكلة ومن هنا تبدأ الحلول وما عدا ذلك هو مضيعة للوقت.

احذرن من مكملات الكالسيوم

وكالات

حذرت دراسة سويدية من تناول مكملات الكالسيوم الغذائية مؤكدة احتمال ارتباطها بالإصابة بمرض الزهايمر أو الخرف أو بنوبات قلبية لدى السيدات الكبار في العمر. وبينت الدراسة أن تناول مكملات الكالسيوم يزيد مخاطر الإصابة بالزهايمر من ٣ إلى ٧ أضعاف، خاصة لدى السيدات اللواتي يعانين مشاكل في الأمعاء والبصاء في الدماغ، والتي تسبب موت خلايا الدماغ. لكن على الرغم من ذلك، لم يجزم الباحثون العلاقة بين تناول مكملات الكالسيوم والإصابة بالخرف، لأن الآلية التي يمكن أن يحدث بها هذا التأثير لا تزال غير واضحة لهم، لكنهم أشاروا إلى أن الكالسيوم ربما يؤثر في الأوعية الدموية.

أهمية الأرز للصحة

وكالات

تحدثت خبيرة تغذية روسية عن أهمية الأرز للصحة والأشخاص الذين يمنعون من تناوله، مشيرة إلى أن الأرز منتج غذائي مهم، إذ تحتوي الحبوب المسلوقة على ١١٠-١٢٠ سعرة حرارية فقط لكل ١٠٠ غرام منه. ولفتت الخبيرة إلى أن الكربوهيدرات المعقدة تمنحك الشعور بالشبع لفترة طويلة وتمنعك من الإفراط في تناول الطعام، ذلك أن نسبة الدهون في الأرز هي ٢,٦ غرام فقط لكل ١٠٠ غرام. وأكدت أن الأرز غني بفيتامينات «ب» الضرورية للجهاز العصبي والبوتاسيوم والمغنيزيوم والزنك والفوسفور. ويعتبر الأرز أيضاً من الحبوب سهلة الهضم والمفيدة لأمراض الجهاز الهضمي المصحوبة بالإسهال والانتفاخ. أما لمن يعاني من التهاب حاد في المعدة فيوصى باستخدام عصير الأرز لسائل. ولن يعاني من الإمساك، يفضل الامتناع عن تناول الأرز بشكل دائم، على ألا يتعدى ذلك المرتين أسبوعياً. وفي حالة السمنة، يجب استبعاد الأرز من أي نظام غذائي لأنه سيزيد من مشاكل حركة الأمعاء. كما لا ينصح باستخدام الأرز الأبيض لمرضى السكري لأن نسبة السكر فيه ٧٠ بالمئة، وكذلك لا يسمح للشخص السليم تماماً بتناول أكثر من ٢٠٠ غرام من الأرز المسلوق يومياً.

كاتي برايس تتعرض للضرب



وكالات

تعرضت النجمة التلفزيونية وعارضة الأزياء الإنكليزية كاتي برايس لاعتداء وضرب عنيف باللكمات في وجهها أثناء وجودها بمنزلها، قبل أن تهرب وتتوجه لمنزل أحد أصدقائها قبل استدعاء المسعفين ونقلها بعد ذلك إلى المستشفى. وكشفت عن وجهها المصاب بكدمات شديدة وكسور في الفك قائلة: «هربت بعيداً بعد أن تلقيت لكمة، ركضت إلى منزل قريب مما ألحق ضرراً بقدمي، كان القتال غير مبرر، كنت جالسة أشاهد التلفاز عندما وقع الاعتداء».

لا تفرشوا أسنانكم بعد الإفطار

وكالات

أوضحت أخصائية علاج الأسنان أنا بيطرسون أنه من الضروري تنظيف أسنانك دائماً بالفرشاة قبل تناول وجبة الإفطار لأن القيام بذلك بطريقة أخرى قد يؤدي إلى إتلاف مينا أسنانك. وقالت: «هل تعلم أنه لا ينبغي تنظيف أسنانك بالفرشاة بعد الإفطار؟ فعندما تتناول وجبة الإفطار، يصبح فمك حامضياً، لذا فإن ما تفعله عندما تغسل أسنانك بعد الإفطار هو غسل الأسنان بالحامض وهذا يؤدي إلى تآكل طبقة المينا، والسبب الثاني هو أن تنظيف الأسنان بالفرشاة قبل الإفطار يحمي أسنانك من أي شيء تأكله». وقد يبدو الأمر غير منطقي بالنسبة للكثيرين، لكنها تقول إنه من المنطقي فعل ذلك بهذه الطريقة لأننا لن نرغب في أن يبدأ يومك بالمزيج المخيف من معجون الأسنان وعصير البرتقال.