

## أطباء يكشفون آثار الاستحمام بالماء البارد

وكالات

أوضح الدكتور كوري سيمون، الأستاذ المساعد في جراحة العظام في جامعة «ديوك» الأميركية أن البقاء تحت الدوش البارد يمكن أن يسبب قفزة حادة في ضغط الدم ويقلل كامل نظام القلب والأوعية الدموية.

ووفقاً للطبيب، فإنه في المجمل أجرى العلماء نحو مئة دراسة حول تأثير الحمام البارد في جسم الإنسان، وغالباً ما كان المشاركون أشخاصاً أصحاء، لذا لا يمكن وصف النتائج المتعلقة بالفوائد الاستثنائية للعلاج البارد لجميع الأشخاص بأنها موضوعية، على حد قوله.

وأشار إلى أن الغمر أو الاستحمام بالماء البارد يمكن أن يكون وسيلة مفيدة حقاً للتعامل مع التوتر، كما أن الاستحمام بالماء البارد يساعد على الابتهاج ويحسن المزاج ويمنح الطاقة.

ومع ذلك، وفقاً للأطباء، يمكن لصدمة الحرارة أن تزيد من الضغط على نظام القلب والأوعية الدموية وتزيد أيضاً من ضغط الدم ومعدل ضربات القلب والتنفس.

ولهذا السبب لا ينصح سيمون بالاستحمام بالماء البارد للأشخاص الذين يعانون من أمراض القلب والأوعية الدموية المزمنة والسكري، نظراً لضعف نظام القلب والأوعية الدموية.

## صاعقة تضرب أحد زوار متنزه

وكالات

أظهرت لقطات سجلتها إحدى كاميرات متنزه «باتريوت» بضواحي العاصمة الروسية موسكو لحظة ضرب صاعقة لشخص تسببت بمصرعه على الفور.

ويظهر في الفيديو كيف ضربت الصاعقة زائراً للمتنزه وكيف سقط على الأرض بعد تعرضه للصاعقة.

وأفادت وزارة الصحة الروسية أن شخصاً توفي نتيجة لصعقة برق في متنزه «باتريوت» بالقرب من موسكو، وتم نقل 3 آخرين إلى المستشفى.

## ناديا الزعبي: سورية الوجه البشوش الجميل



الوطن

عبّرت الإعلامية الأردنية المعروفة ناديا الزعبي عن حبها لسورية ولشعبها وفنانها، وقالت في لقاء مصور: «وقت استعد لإجراء مقابلة ما، أشاهد مقابلات مع مجموعة من الفنانين السوريين، لأن لغتهم العربية تدرس وتؤرخ، حتى أغذي وأمني القاموس اللغوي عندي، ليصبح لكلامي وقع وأثر خاص». وأضافت: «سورية الحبيبة، سوريا المحبة، سوريا العلم، سورية المحبة، سورية الثقافة، سورية الوجه البشوش الجميل».

## من دفتر الوطن وزارة السعادة!

عصام داري



تذكرت وأنا على وشك البدء في كتابة هذه الزاوية الشاعر العراقي الكبير كريم العراقي وهو القائل:

لا تشك للناس جرحاً أنت صاحبه لا يؤلم الجرح إلا من به ألم. كنت أنوي أن أشتكي لمن يسمع ويرى ويمسك القلم والقلم، لكن بيت الشعر آف الذكر جعلني أحجم عن الشكوى معتمداً على الحكمة القائلة: الشكوى لغير الله مذلة.

أصلاً لماذا الشكوى؟ وما الموجبات والسالبات كي يشكّي المواطن السوري المحظوظ بوجوده في بلد هو «جنة الله على الأرض» كما نسمع منذ آلاف السنين؟ كل ما يعانیه هذا المواطن جملة من المشاكل الصغيرة والتافهة التي لا يتجاوز عددها عدد أصابع اليدين، لكن ليس أصابع مواطن واحد، بل جميع المواطنين! من هذه المشاكل الصغيرة نذكر: الكهرباء والغلاء الذي طال كل شيء في البلاد وسبب الكآبة والخيبة للمواطن الصامد، من الغذاء إلى الدواء والكساء والوقود والاتصالات والمواصلات والمطاعم والفنادق والسكن، وبقية المشاكل والمحن. هذه الأمور الصغيرة ستحلها الحكومة القادمة، وهذا وعد مني أنا شخصياً في حال صرت وزيراً للترفيه والسعادة في هذه الحكومة الموعودة.

هل قلت وزير السعادة؟.. نعم أعني ذلك تماماً، فما تحتاجه سورية اليوم وجود وزير للسعادة ليخفف من الألم الذي يسببه وزراء التعاسة والإحباط من الكهرباء إلى النفط إلى حماية المستهلك، أو حماية التاجر على حساب المستهلك، لأن هذا المستهلك هو الحلقة الأضعف في المعادلة السورية، فهو لا يجد المال الكافي كي يستهلك ما يسد رمقه، وأنا على ثقة أن أكثر من خمسة وتسعين بالمئة من السوريين لم يتذوقوا اللحوم الحمراء منذ سنوات، وحتى اللحوم البيضاء في ظل ارتفاع أسعار الدجاج والفراريج، أما الأسماك فحدث ولا حرج، حيث بلغ سعر الكيلو الواحد ما بين مئة وخمسين ألف ليرة سورية وصولاً لأكثر من المليون ليرة!.

نحتاج إلى وزارة للسعادة -ولو نظرياً- كي تشرح للمواطن الأساليب المناسبة كي يشعر بالسعادة وراحة البال، كأن تقتنع بواقع الحال وبأن الرواتب والأجور ممتازة وتكفي كي نعيش حياة كريمة تغمرها السعادة والفرح والحبور والبهجة وكل المترادفات المماثلة.

إلى جانب وزارة السعادة نحن نحتاج إلى وزارة لمكافحة الفساد، ووزارة لتعميم الأخلاق وحمايتها من السقوط والانهايار.

ربما نحتاج إلى حكومة حكما وخبراء في علم النفس والاقتصاد والفيزياء والكيمياء والجغرافيا وهندسة المدن والطرق، وترميم النفوس والرواح، إضافة إلى وزارة للفنون والجنون، وأكون أو لا أكون، ورحم الله المغفور له ولهم شكسبير، أو الشيخ زبير!

سأفد وصية الشاعر الراحل كريم العراقي وأتوقف عن الشكوى، وأدعو أشقاائي المواطنين إلى عدم الشكوى، وكما بدأت ببيت شعر، أختتم ببيت شعر قاله الشاعر عمرو بن معد يكرب الزبيدي، فهذا البيت يلخص الحكاية:

لقد أسمعت لو ناديت حياً ولكن لا حياة لمن تنادي

## ١٠ أسباب شائعة لتساقط الشعر

وكالات

بحسب ما نشرته صحيفة هندية فإن هناك ١٠ أسباب شائعة لتساقط الشعر، كما يلي:

١. الاضطرابات الوراثية: إن الاستعداد الوراثي هو أحد الأسباب الأكثر شيوعاً لتساقط الشعر، حيث إن الثعلبية الأندروجينية، المعروفة أيضاً باسم الصلع الذكوري أو الأنثوي، هي حالة وراثية تبدأ عادةً بعد البلوغ. عند الرجال.
٢. التقلبات الهرمونية: يمكن أن تؤدي حالات مثل الحمل والولادة وانقطاع الطمث ومشاكل الغدة الدرقية إلى تساقط الشعر بشكل مؤقت أو دائم.
٣. الإجهاد النفسي والبدني: يمكن أن يؤدي الإجهاد النفسي والجسدي إلى تحفيز حالات تساقط الشعر مثل تساقط الشعر الكربي، الذي يحدث عندما يدخل عدد كبير من بصيلات الشعر مرحلة الراحة قبل الأوان، ما يؤدي إلى زيادة التساقط.
٤. نقص التغذية: يمكن أن يساهم نقص الفيتامينات والمعادن الأساسية في تساقط الشعر. تلعب العناصر الغذائية مثل فيتامين «د» والحديد وفيتامين «سي» وفيتامينات «ب» دوراً حاسماً في صحة الشعر.
٥. الأدوية: يمكن أن تؤدي بعض الأدوية إلى تساقط الشعر كأثر جانبي، مثل أدوية السرطان والتهاب المفاصل والاكنتاب ومشاكل القلب وارتفاع ضغط الدم.
٦. أمراض المناعة: تؤدي الأمراض المناعية الذاتية مثل الثعلبية البقعية إلى تساقط الشعر بشكل مفاجئ ومنقطع.
٧. علاجات السرطان: من المعروف أن علاجات السرطان بما في ذلك العلاج الكيميائي والإشعاعي، تسبب تساقط الشعر.
٨. فقدان الوزن بشكل كبير: يمكن أن يتسبب فقدان الوزن السريع والكبير في صدمة الجسم ويؤدي إلى تساقط الشعر.
٩. الجراحة أو نوبات المرض: يمكن أن تؤدي العمليات الجراحية الكبرى أو نوبات الأمراض الشديدة إلى دفع بصيلات الشعر إلى مرحلة الراحة، ما يؤدي إلى تساقط الشعر مؤقتاً.
١٠. الحمل: أثناء الحمل، تعمل مستويات الإستروجين المرتفعة على إطالة مرحلة نمو الشعر، ما يؤدي غالباً إلى شعر أكثر كثافة ولمعاناً. لكن تنخفض بعد الولادة مستويات الإستروجين، ما يتسبب في دخول كمية كبيرة من الشعر في مرحلة الراحة ثم تساقطه في نهاية المطاف، ثم يستأنف الشعر النمو في غضون بضعة أشهر.

## حنان مطاوع: أحب كل ما هو جريء



وكالات

أكدت الفنانة المصرية حنان مطاوع حرصها على تناول قضايا ساخنة تهم الناس في أعمالها الفنية، من خلال أدوار مميزة لم يتم تقديمها من قبل. وكشفت عن رأيها في تقديم الأدوار الجريئة قائلة: «الجرأة بالنسبة لي جرأة أفكار وليست جرأة أجساد، ومعدنيش إدانة أو تقييم لأي حد، لكن أحب كل ما هو جريء في الفكرة». وأضافت: «يمكن يبقى دور جريء لكن أتناوله إزاي؟، ويمكن قدم دور فتاة ليل من دون التطرق لشيء خادش أو يخض المشاهد».

## البحث عن كلبة بربطة عنق

وكالات

أثار إعلان لصاحب كلبة مفقودة سخرية متابعي مواقع التواصل الاجتماعي في الأردن، خاصة بعد المكافأة المغرية التي أعلن عنها والمقدرة بـ ٣ آلاف دينار أردني لمن يعثر عليها. وعرض المواطن الأردني المكافأة المغرية لمن يعثر على كلبته المفقودة في منطقة السرو بالسلط. ولفت الإعلان أنظار الأردنيين، خاصة مع المكافأة التي رسدها صاحب الكلبة، حيث نشر صورها في عدة مجموعات على مواقع التواصل، وهي ترتدي ربطة عنق. وتناول العديد من الأردنيين الإعلان بطرافة، إذ أعلنوا عن استعدادهم للتطوع في سبيل المكافأة الجزئية، في حين دعا آخرون أن يكون العثور على الكلبة من نصيبهم لينالوا المكافأة.

## رجل يطلق النار على عائلته

وكالات

شهد الشارع العراقي جريمة مروعة كان ضحيتها ٨ أشخاص، حيث أقدم رجل على إطلاق النار عليهم في محافظة الأنبار. وأظهر مقطع فيديو دخول الشخص الذي يحمل رشاشاً محل بقالة ليطلق النار بشكل عشوائي على ٤ أشخاص من المتسوقين، ليسقط منهم اثنان على الأرض من دون معرفة دوافعه. وبين مصدر أممي أن الضحايا هم «زوجته ووالداها وشقيقتاها وصاحب أسواق قرب المنزل و٢ من المارة»، مشيراً إلى أن سبب المشكلة هو قدوم أهل زوجته وإرجاعها إلى منزلهم لأنه مدمن على تعاطي المخدرات والكحول ويتسوا من محاولات إصلاحه.