

## الموسيقا تعجل بشفاء المريض

وكالات

كشفت دراسة أميركية أن الاستماع للموسيقا باختلاف أنواعها يعجل بالشفاء بعد الجراحة، ويقلل احتياج المريض لتناول المسكنات. وأظهرت الدراسة أن المرضى الذين يستمعون للموسيقا بعد الجراحة يحتاجون إلى نصف كمية مخدر المورفين التي يحتاجها المرضى الذين لا يستمعون للموسيقا لتسكين شعورهم بالألم. وقال الطبيب ألدو فريزا اختصاصي الجراحة بالجامعة: «عندما يستيقظ المرضى بعد الجراحة، أحياناً يشعرون بالفزع، وانعدام الإحساس بالمكان، ولكن الموسيقا تخفف الشعور بالقلق في المرحلة الانتقالية بعد الإفاقة حتى يعود المريض إلى حالته الطبيعية، ويمكن أيضاً أن تقلل الشعور بالتوتر في هذه المرحلة». وقام الباحثون بتحليل النتائج التي تم استخلاصها خلال 35 تجربة سابقة على العلاج بالموسيقا، ولاسيما تأثير الموسيقا في مرضى الجراحات. وأوضحت تلك البيانات أن الموسيقا لها تأثير كبير في خفض الأوجاع والتوترات في اليوم التالي للجراحة. وقال الباحثون إن الاستماع للموسيقا يقلل نبض القلب ما يساعد على التعافي عن طريق تحسين قدرة الدورة الدموية على نقل الأوكسجين والمغذيات داخل الجسم.

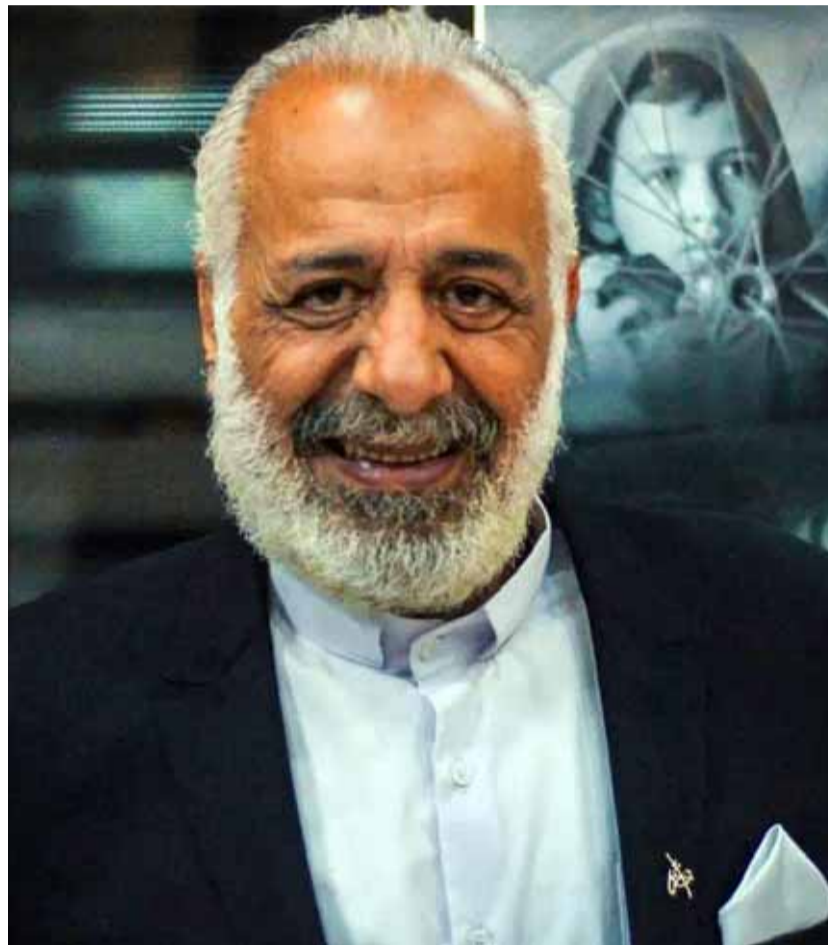
## اكتشاف رفاة طفل توفي

قبل ١٧ ألف عام

وكالات

كشفت العلماء عن تاريخ حياة طفل من العصر الجليدي عاش في جنوب إيطاليا منذ نحو 17 ألف عام، ووجدوا أن الطفل مات على الأرجح بسبب مرض خلقي في القلب. وأظهر رفاة الطفل أيضاً أدلة على ضعف النمو والتزاوج الداخلي، في حين كشف تحليل الحمض النووي، أن الطفل كان ذكراً ومن المرجح أن تكون لديه عيون زرقاء وبشرة داكنة وشعر مجعد بني غامق إلى أسود تقريباً. وتم العثور على رفاة الطفل في كهف «جروتا ديلي مورا» في بلدة مونوبولي، حيث وجد مغطى بلوحتين من الصخر، ويعتبر الرفاة نادراً، حيث عاش الطفل بعد فترة وجيزة من الذروة الجليدية الأخيرة، وقد أسهم المناخ الأكثر اعتدالاً في جنوب إيطاليا في الحفاظ على الرفاة. وكشف تحليل الهيكل العظمي للطفل أنه توفي عندما كان عمره نحو عام و4 أشهر، وأظهرت أسنانه علامات تشير إلى صعوبات فسيولوجية، ما يدل على أنه عاش حياة صعبة، حتى أثناء نموه في رحم أمه.

## أيمن زيدان يعرض فيلمه الجديد في دار الأسد



الوطن

يطلق النجم أيمن زيدان العرض الخاص لفيلمه «أيام الرصاص» من تأليفه وإخراجه وبطولته في السادسة من مساء غد في دار الأسد للثقافة والفنون. ويقدم الفيلم أجواء معاصرة عن المجتمع السوري في ظل منعكسات الحرب على الناس، وطبيعة العلاقات التي تولدت تحت تأثيراتها. وقد عرض الفيلم في العديد من المهرجانات السينمائية الدولية وحاز فيها زيدان جائزة أفضل ممثل عن دوره في الفيلم في مهرجان «سينماتا» في سلطنة عمان، كما حضر الفيلم في المملكة العربية السعودية كأول فيلم سوري يقدم للجمهور السعودي بعروض تجارية.



## من دفتر الوطن

### خبراء في الأخطاء

عبد الفتاح العوض

يقول أوسكار وايلد: الخبرة هي الكلمة التي نطلقها على أخطائنا. الحق والحق أقول: إننا خبراء في التعامل مع القطاع العام. بدليل النتائج والثمار التي حصناها. الفكرة ببساطة: هل أن الأوان لتحويل الشركات العامة إلى شركات مساهمة؟ هل يمكن للسوريين العمل بشكل جماعي أم إن المواهب الفردية هي التي تطفئ؟ لطالما كان الحديث عن خصخصة القطاع العام من المحرمات في سورية، حيث لم يتجرأ الكثيرون على مناقشة هذا الموضوع لعقود. ولكن اليوم، يبدو أن الفكرة أصبحت مقبولة لدى معظم السوريين. السؤال الآن هو: هل يمكن تحويل الشركات العامة إلى شركات مساهمة؟

نحن ندرك مشكلاتنا هنا:

أولاًها قلة الشركات المساهمة: الاقتصاد السوري يعتمد بشكل كبير على الشركات العائلية والفردية، ما يجعل التحول إلى شركات مساهمة أمراً غير مألوف وصعب التنفيذ. كما أن تجربة السوريين مع الشركات المساهمة لم تكن مشجعة بسبب التضخم الذي جعل من شراء الأسهم عملية خاسرة. ومن ثم هناك حاجة لبناء ثقة المساهمين في أن أموالهم لن تتآكل بسبب التضخم نحتاج إلى حل ضامن بالألا تذهب قيمة الأموال بالتضخم. دعونا نبحث عن الحلول..

أولها نحتاج إلى إدارات متخصصة: يمكن إدارة مؤسسات القطاع العام من شركات متخصصة مقابل عوائد مالية، ما قد يزيد من كفاءة الإدارة. أما عن المال فيمكن الاعتماد على الأموال المودعة في المصارف وتحويلها إلى أسهم في الشركات، وكذلك يمكن الاعتماد على أموال الاتحادات والنقابات المهنية وشركات التأمين والتأمينات الاجتماعية. ولا يمكن أن ننسى مساهمات رجال الأعمال والمغتربين.

بشكل عملي نحتاج إلى خطوات ملموسة سواء تشريعية وأخرى ترويجية للفكرة والبدء بها تدريجياً من خلال طرح خمس شركات لتكون مساهمة.. ولأن هذه الشركات بالأساس هي ملكية عامة يمكن أن يحصل كل مواطن على 3 أسهم مجاناً.. على الأقل يشعر أنه جزء من المالكة للشركة. دعونا نبدأ حتى لو تأخرنا.

### أقوال:

– لا يستطيع العقل البشري الخروج بنتائج صحيحة إلا بمقدمات من الأخطاء.

– ليس من رحلة أشق من العودة إلى الطريق الصحيح.

## أضرار الوقوف لوقت طويل

وكالات

نفت دراسة صحة الاعتقاد السائد بأن الوقوف لفترات طويلة يمكن أن يحسن من صحة القلب، مؤكدة أن الوقوف لفترة طويلة قد يسبب مشكلات في الدورة الدموية. وخلص الباحثون إلى أن الوقوف لمدة ساعتين يومياً لم يكن له تأثير كبير في تقليل احتمالية الإصابة بمشكلات القلب والأوعية الدموية. ومع ذلك زاد خطر المشكلات الدموية 11 بالمئة مع كل نصف ساعة إضافية من الوقوف. ووجدوا أن بضع ساعات من الوقوف زادت بشكل كبير من خطر المشاكل الدموية، في حين قلل الجلوس لمدة تراوح من ست إلى عشر ساعات من هذا الخطر بشكل طفيف.

## خطوات بسيطة لإنقاص الوزن

وكالات

ذكرت اختصاصية التغذية ميجان ستوبس أن هناك 3 نصائح بسيطة مدعومة علمياً للتحكم بسرعة زيادة الوزن بحيث تعمل على زيادة التمثيل الغذائي وتقليل الجوع. أولى هذه النصائح تجنب الأطعمة الفائقة المعالجة التي تسبب دماراً كبيراً للصحة وتؤدي كذلك إلى زيادة محيط الخصر. وتظهر الأبحاث وجود صلة بين تناول كميات كبيرة من الأطعمة المصنعة وزيادة الوزن، وخاصة الأطعمة الشديدة المعالجة. وتحتوي الأطعمة الفائقة المعالجة على زيوت مهدرجة وشراب الذرة عالي الفركتوز والنكهات الاصطناعية والمستحلبات، ما يجعلها مرتبطة بشدة بزيادة الوزن. ولإنقاص الوزن يجب اللجوء للأطعمة الصحية مثل الفواكه والخضراوات والفاصولياء والبقول والمكسرات والبنوز والحبوب. كما أن البروتين هو أحد العناصر الغذائية الكبرى الأكثر إشباعاً، ويساعد البروتين على تقليل هرمون الجوع، ما يسمح لك بالشعور بالشبع بشكل أسرع والبقاء ممتلئاً لفترة أطول، ويؤدي هذا إلى انخفاض طبيعي في السرعات الحرارية وفقدان الوزن في النهاية. ووجدت الدراسات أن البروتين يمكن أن يساعد أيضاً في زيادة معدل التمثيل الغذائي لديك، إذ يسمح هذا لجسمك بحرق المزيد من السرعات الحرارية في حالة الراحة، ويمكن أن تكون هذه الزيادة في أي مكان من 20-35 بالمئة مقارنة بنحو 5-10 بالمئة عند تناول الكربوهيدرات. ويمكنك العثور على البروتين في المنتجات الحيوانية، مثل اللحوم والدواجن والأسماك والمأكولات البحرية والبيض ومنتجات الألبان. ويمكنك أيضاً العثور على مصادر جيدة للبروتين في بعض الأطعمة النباتية، مثل فول الصويا والفاصولياء والبقوليات والمكسرات والبنوز. ولتخفيف الوزن، تحتاج أيضاً إلى تحريك جسمك، ويوصي العلماء بالبالغين بممارسة ما لا يقل عن 150 دقيقة من النشاط البدني المتوسط الشدة كل أسبوع. كما يوصون بممارسة تمارين القوة لمدة يومين على الأقل مع التركيز على كل مجموعات العضلات الرئيسية «الساقين والوركين والظهر والبطن والصدر والكففين والذراعين».

## نورهان تكشف سر اعتزالها

وكالات



أعربت الفنانة المصرية نورهان شعيب عن امتنانها لله تعالى على تمكينها من الإبتعاد عن حياة النجومية. وأشارت إلى أنها قضت 5 سنوات من العمل بلا توقف جعلتها لا تجد وقتاً للنوم أو الذهاب إلى الجامعة. وعلقت قرار ابتعادها عن الفن بشعورها بأنها لم تعيش حياتها الخاصة، ولاسيما بعد دخولها عالم الفن في سن مبكرة. وواصلت: «تزوجت عن حب، وخلفت ابني بعد زواجي مباشرة، والحمد لله كنت عابسة حياة سعيدة جداً، كنت حابة أعيش اللحظة مع ابني واستغرق فيها حتى النهاية، والحمد لله عمري ما ندمت على قراري في تكوين أسرة». وأوضحت أنها بعد ترك التمثيل وتخرجها في الجامعة التحقت بمهنة التدريس كمعلمة لغة إنكليزية، وأضافت: «كنت مدرسة شاطرة الحمد لله، وكان الطلاب والطالبات مرتبطين بي جداً».

## مشروب يعزز فرص الحمل

وكالات

تواجه بعض النساء صعوبات في الحمل لعدة أسباب، لكن في حال إدراك أن مشكلات الخصوبة ليست مرتبطة بحالة مرضية، فقد يكون السبب هو نقص العناصر الغذائية الضرورية للصحة الإنجابية. وكشفت خبيرة التغذية كارمن ماير عن نبات قد يبدو عادياً لكنه غني بالعناصر الغذائية المفيدة، وهو نبات القراص، وأوضحت أنه يمكن أن يساعد في تعزيز فرص الحمل. وقالت: «نبات القراص ملئ بالفيتامينات والمعادن الأساسية، مثل «أ، سي، ك»، إضافة إلى المغنيسيوم والحديد، ويمكنه تحسين الدورة الدموية في الأعضاء التناسلية وتقوية عضلات الرحم، كما يساعد في إزالة السموم من الجسم».