

ميلاد يوسف يكسب المليون



الوطن

سجل الممثل السوري النجم ميلاد يوسف المليون الأول عبر قناته الرسمية على موقع يوتيوب، التي افتتحها منذ ١٣ شباط ٢٠١٧ بالتعاون مع شركة وطن ليكون من أوائل الفنانين العرب سواء في سورية وبالشرق الأوسط الذين يحققون هذا الرقم.

وأعرب يوسف عن سعادته بتجاوز قناته مليون متابع بفترة وصفها بالقصيرة، ورأى أن منصة يوتيوب تختلف عن غيرها من وسائل التواصل الاجتماعي، كونها قادرة على إنصاف الممثل وتحديد مكانته لدى الجمهور عبر عدد المشاهدات التي تحققها الفيديوهات الموجودة على القناة، فجميعها حقيقية وغير وهمية ولا يتم شراء عدد المتابعين بالفقود. وكشف أن قناته لن تكون حكرًا على أعماله وإنما هي منبر لكل سوري مبدع سواء أكان فنانًا أم ملحنًا أو مخرجًا أو ممثلًا أو غير ذلك، لديه رغبة بتوصيل فنه إلى الجمهور، مع إمكانية مشاركة الفيديو من الجميع، في محاولة منه لكسر الاحتكار والتعظيم على الأعمال السورية وعلى النجم والفنان السوري.

خطوات لتجنب اكتساب الوزن في رمضان

وكالات

يعتبر شهر رمضان فرصة كبيرة لإجراء تغييرات كبيرة على نمط حياتك، وتغيير عاداتك الغذائية، وخلال رمضان، يبطل أيضا، وذلك فإن وجبة الإفطار التي تتناولها عقب غروب الشمس لا تعني تعويضك عن الساعات التي قضيتها من دون طعام، ولكن يجب أن تكون معادلة لحجم غذائك العادي. وإذا كنت تخطط لفقدان الوزن خلال رمضان أو ترغب في تجنب زيادة الوزن، فاتبع هذه الإرشادات الخمسة للحصول على وجبة إفطار صحية.

أبدأ الإفطار بتمر واحدة، لأنها تتضمن ٢٠ سعرة حرارية، وما يعادلها من ٤ ونصف غرامات من السكر، التي ستمنحك جرعة كافية من الطاقة بعد ساعات طويلة من الصيام، بعدها تناول نصف كوب من عصير التوت الذي يتضمن ٦٠ سعرة حرارية و ١٠ غرامات من السكر، وذلك لأن المشروبات الطبيعية تساهم في إعادة مستويات الدم في الجسم إلى معدلها الطبيعية، وتجنب تماما خلال الإفطار الاقتراب من المشروبات المحلاة، والمضاف إليها السكر، مثل المشروبات الغازية بكل أنواعها، ولا تنس شرب الماء بكثرة، لأنه يبقى الجسم في حالة رطبة، كما أنه سيساعد على السيطرة على الرغبة القوية لتناول السكريات بعد الإفطار، وينصح خبراء التغذية بتناول ٨ أكواب من الماء في اليوم على النحو التالي: ٢ مع وجبة الإفطار و ٤ بين الإفطار والسحور و ٢ عند السحور.

امنح نظامك الهضمي هدنة قصيرة قبل تناول إفطارك، وتناول طبقا واحدا يجب أن يضم كل أنواع العناصر الغذائية التي يحتاجها الجسم، مثل الكربوهيدرات والبروتينات والخضراوات والألياف.

ويجب أن تشمل الكربوهيدرات الأرز البني، أو رغيفا عربيا بزن قرابة ٣٠ غراما، والذي يوازي ٨٢ سعرة حرارية، ويجب الامتناع عن كربوهيدرات مغفوسة في الزيت، مثل رول أصابع الجبن المقلية.

إن تناولك للبروتينات سيساعد على محافظتك على كتلتك العضلية، وينصح بتناول ٣٠ غراما من المأكولات البحرية، أو الدجاج، أو اللحم، أو بيضة واحدة، إضافة إلى ملعقة واحدة من البقوليات مثل العدس، ويجب تناول من ٣ إلى ٤ أطباق بحجم كف اليد من الكربوهيدرات، ومن الممكن تناول الخضير المطبوخ بالخيار والخيزون، مع ضرورة تجنب المقلبات وقليلة السعرات السبانخ والجزر والطماطم.

أهل سعد الدين مكافحة وصبورة



الوطن

المتمثلة السورية «أمال سعد الدين» في مسلسل «وهم»، وتؤدي فيها دور امرأة مكافحة وصبورة وتمتلك حس الفكاهة، لديها محل لبيع الفروج في الحارة التي تقطنها.



من دفتر الوطن

الضمير المرحوم!

عصام داري

«إِذَا جَاءَ رَمَضَانَ فَتَحَّتْ أَبْوَابُ الْجَنَّةِ وَغَلَقَتْ أَبْوَابُ النَّارِ، وَسُلِّسَتْ الشَّيَاطِينُ»، حديث نبوي شريف.

لست متبحراً في الدين وعلومه، ولا أتوي أن أتحوّل إلى مفت أو واعظ في هذا الشهر الكريم، لكنني أرى في هذا الحديث حكمة صالحة لكل زمان ومكان، إلا في سورية، والله أعلم!

فإذا كانت الشياطين تسلسل (أو تصفد في رواية أخرى) فإن شياطين الأرض من نسل آدم وحواء تنقلت من كل عقاب ومن كل القوانين الأرضية والسمائية، وتغلغل ما لا تفعله الشياطين المكبلة طوال شهر رمضان. أقصد هنا بصفة خاصة شياطين الأرض من بعض التجار الفجار الذين يجلدون الفقير في أثناء الليل والنهار ويرفون بلا مناسبة الأسعار، ويذهبون إلى بيوتهم مرتاحي الضمير، ويفترون على اسم الله والولائم المهولة المسروقة من جيوب العباد!

الصوم – أيها السادة – ليس أن تجوع طوال ساعات النهار، وتصلي الفروض في أوقاتها، ولا بالدعاء وبصلاة التراويح، الصوم هو فعل هدفه الأساسي أن يشعر الأغنياء بحالة الفقراء، وأن يساعد المقتدر الفقير والأيتام، وغير ذلك، لكن هؤلاء يرون في رمضان مناسبة لكثز الذهب والفضة والبنكنوت!

الصوم محبة، والواضح أن المحبة هجرت القلوب والعقول، بل نحن الذين أعدمنا المحبة لقاء حفنة من الدولارات من دون أي شعور بالإنسان المعدم الذي يعيش على الكفاف، وصار يشعر بالخوف والرعب والعجز مع قدوم شهر الصوم، لأنه يعرف أن المصائب تتزايد والضربات تصيب أقوى وأشد إيلاماً من بقية أشهر السنة.

وبالمناسبة أريد أن أروي أسطورة سمعتها منذ سنوات طويلة خلت: تقول الأسطورة إن ملكاً حاصر بجيشه إحدى المدن ربحاً من الزمن، وعجز عن فتح تلك المدينة على مدى أشهر طوال، فاستغرب صمود المدينة وتساعل عن السر وراء ذلك، وأراد استجلاء الحقيقة، فطلب من عيوته (جواسيسه) الدخول خلسة والاطلاع على أوضاع أهالي المدينة وسر هذا الصمود الأسطوري.

عاد الجواسيس إلى ملكهم مندهشين مما رأوا، وقالوا له: يا ملك الزمان لن نستطيع كل جيوش العالم أن تفتح هذه المدينة ولو استمر الحصار سنوات.

ازداد الملك استغراباً وسألهم: ما سر هذه المدينة. فأجابوا المحبة! جميعهم على قلب واحد والمحبة فيما بينهم لا يمكن أن يعكر صفوها معكر.

قال كبير الجواسيس: يا مولاي ذهبنا إلى السوق، طلبنا من البائع خبزاً وزيتوناً وجبناً، فباعنا الخبز وبعنا الزيت وبعنا زيتوناً، فذهبوا إلى جاري واشتروا الباقي فهو لم يبع شيئاً، وعندما ذهبنا إلى جاره فعل الشيء نفسه فباعنا الزيتون وطلب منا أن نشترى الجبن من جاره الثالث، وهكذا.

تعبت الصدق، وتعجبت أن شخصياً، من هذه المدينة الأسطورية، التي استطاعت الصمود على الرغم من الحصار والتجويع، فقط لأن أهلها متحابون متراصون متكافلون ومتعاونون في كل الأمور.

الفرق بين الأسطورة والواقع في بلدنا أن هناك جشعاً ولصوصيةً وفساداً وسرقة لقمه الفقير من فمه، وأن المحبة غائبة بقرار، وهناك من يفتي للصوص والفاستين والمرششين، من دون أن يشعر أحد بتضيق الضمير، رحم الله الضمير فقد كان صالحاً قبل أن يطلقوا عليه رصاصة الرحمة.

فائدة غير

متوقعة للتبغ

وكالات

أعلن علماء جامعة لاتروب الأسترالية أن البروتين الموجود في نبات تبغ الزينة له خصائص مكافحة للأمراض المعدية.

وأفاد موقع MedicalXpress بأن الأمراض المعدية تشمل تلك التي تسببها المكورات العنقودية الذهبية، وفيروسات الإيدز وفيروس حمى زيكا.

وأظهرت الصور التفصيلية التي تكشف البنية الذرية للنبغ أن البيبتيد NaDI يدمر الطبقة الخارجية لخلايا الفطر Candida albicans. وتختلف هذه الآلية عن كيفية عمل المضادات الحيوية التي بدأ الفطر يقاوم مفعولها.

وفقاً للباحثين، تعتبر العدوى إحدى المشكلات الرئيسية في الرعاية الصحية، لأنها تسبب ثمن الوفيات في العالم.

ويتوقع ارتفاع هذه النسبة خلال السنوات الثلاثين المقبلة بسبب انتشار وازدياد البكتيريا المقاومة للمضادات الحيوية.

وكانت مجموعة من الباحثين قد أعلنت عام ٢٠١٤ أن البيبتيد NaDI قادر على تدمير الخلايا السرطانية أيضاً، علاوة على ذلك تجري في زهور تبغ الزينة عملية تركيب جزيئات أخرى لها خواص مضادة للفطريات.

فضالي: تزوجت سراً



وكالات

كشفت الممثلة المصرية منة فضالي إنها تزوجت سراً من ملحن شهير، قائلة: إن والدتها كانت ترفض هذه الزيجة نهائيًا، إلا أنها أخبرتني بعد زواجها بالأمم لتصاب بانتهاب عصبي من فجع الواقعة. وعن سبب الطلاق، قالت: إنه كان يغار عليها كثيرًا، فلم يقع بينهما مشادة قوية قام على إثرها بضربها، وذلك بسبب ارتدائها ملابس جريئة في أحد أعمالها، فلم يتقبل الأمر إطلاقاً، وقام بالاعتداء عليا.

لبنقفا على الانفصال.

مروحية أميركية تلقي ذخيرة على مدرسة

وكالات

أسقطت طائرة مروحية عسكرية أميركية صندوقاً كاملاً من الذخيرة على مدرسة ابتدائية في تكساس. وقالت شبكة «فوكس نيوز»: إن المروحية أسقطت الصندوق من غير قصد على مدرسة ابتدائية على مشارف إل باسو، بالقرب من الحدود المكسيكية. وتشير الشبكة إلى أن صندوق الذخيرة سقط واخترق سقف المدرسة في فترة ما بعد الظهر، بعد أن عاد التلاميذ إلى منازلهم وهذا ما منع وقوع إصابات لحسن الحظ.

المرطبات قد لا تخفف أعراض

الإكزيما لدى الأطفال

وكالات

تشير دراسة حديثة إلى أن إضافة مرطبات في مياه الاستحمام للأطفال المصابين بالإكزيما قد لا يخفف من أعراض حكة الجلد أكثر من الاستحمام دون الاستعانة بأي منتجات إضافية.

وتتبع باحثون بريطانيون لمدة عام حالة ٤٨٢ طفلاً تتراوح أعمارهم بين سنة و ١١ عاماً مصابين بالإكزيما. وخلال الدراسة التزم كل الأطفال بما اعتادوا عليه فيما يخص العلاج بما يشمل كريمات للتطهير ومرامح على حين طلب من نصفهم بشكل عشوائي الاستحمام بالاستعانة بمنتج من ثلاثة منتجات استخدام إضافية شائعة الاستخدام.

وأظهرت الدراسة أن تلك المستحضرات لم تشكل فارقاً يذكر في حدة أعراض الإكزيما بين المجموعتين بعد أربعة أشهر ولا بعد عام.

وقالت الدكتورة ميريام سانتر من جامعة ساوثامبتون وهي كبيرة باحثي الدراسة: «هذا مهم لأسر الأطفال المصابين بالإكزيما لأنه يبسط العلاج. لا يحتاجون بعد الآن إلى استخدام مستحضرات إضافية مرطبة فيما يجب أن يواصلوا استخدام العلاجات الأخرى بما يشمل المرطبات التي تترك على مكان الإصابة».

وأضافت: «المرطبات التي تترك على مكان الإصابة مثل الكريمات الموضعية والمرامح تساعد على الحفاظ على رطوبة الجلد... في السابق كانت هناك بعض الاقتراحات أن وضع المرطبات الإضافية على مياه الاستحمام يمكن أن يترك طبقة دهنية على جلد الطفل بما ينتج أثرًا مماثلاً لكن دراستنا تقول إن ذلك لا يفيد».

والإكزيما شائعة بين الأطفال وعادة ما تعالج بأنواع مختلفة من المرطبات يمكنها أن تساعد في تهدئة ونعومة الجلد المتهيج. وعند ظهور أعراض أكثر حدة فقد يوصف للأطفال استخدام هرمونات منشطة موضعية.

ويشير الباحثون إلى أن الأطباء بشكل عام متفقون على أن الأطفال المصابين عليهم استخدام كريمات تطهير ومرامح ويجب عليهم عدم استخدام الصابون على المناطق المصابة إذ إنه يهيج الجلد. لكن هناك إجماعاً أقل بشأن منتجات الاستخدام الإضافية.

وقال الباحثون: إن ما يجد من نتائج الدراسة هو أنها لم تكن مصممة لاختبار فاعلية أنواع مختلفة من المرطبات كما لا تقدم معلومات جديدة عن فاعلية استخدام المنتجات التي تحتوي على المرطبات كبديل للصابون في تخفيف أعراض المرض.

يسرا تتفرغ لعائلتها في رمضان



وفاة ياباني في

ثامن محاولة له

لتسلق إيفرست

وكالات

قال مسؤول في نيبال إن متسلقاً يابانياً توفي أثناء محاولته تسلق قمة إيفرست، ليصبح نوبوكازو كوريكي (٣٦ عاماً) ثاني شخص يلقى حتفه في موسم التسلق الحالي.

وقال جيانيندرا شريستا المسؤول بإدارة السياحة من داخل الخيم الريفي للمتسلقين إنه عثر على كوريكي ميتاً أثناء نومه في خيمة على ارتفاع ٧٤٠٠ متر على الجبل الذي يبلغ ارتفاعه ٨٨٥٠ متراً.

وأضاف: «عثر مرشدون على جثته داخل الخيمة، ولكن تفاصيل ما حدث غير معروفة بسبب ضعف الاتصالات».

وقام كوريكي بسبع محاولات سابقة لتسلق إيفرست لكنه فشل.

وفي عام ٢٠١٢ أمضى يومين على ارتفاع ٨٢٣٠ متراً على إيفرست في درجة حرارة تقل عن ٢٠ تحت الصفر ما اضطره إلى بتر أطراف تسعة من أصابعه.

وقال المسؤولون: إن عشرات المتسلقين نجحوا في تسلق القمة هذا الشهر مستفيدين من تحسن الطقس.

وسمحت نيبال لأكثر من ٣٤٠ متسلقاً أجنياً بصعود القمة خلال هذا الموسم الذي بدأ في آذار ويمتد حتى نهاية هذا الشهر.

كشفت الفنانة المصرية القديمة يسرا أنها قررت التفرغ خلال شهر رمضان المبارك للبقاء مع عائلتها وذلك بعد انتهاء تصوير مسلسلها الجديد «لدينا أقوال أخرى». وقالت: «انشغلت عنهم طوال الفترة الماضية بسبب ساعات التصوير الطويلة وقررت أن يكون شهر رمضان بالكامل معهم».