

عبد المنعم عميري: أمل عرفة امرأة خاصة



«باب الحارة»، لأنه يرفض قناة «لنا» أنه كان يخترع النرائع المشاركة بعمل يدعو إلى الجهل ويشوه الحقائق.

الوطن

قال الممثل السوري النجم عبد المنعم عميري إنه لا يفكر بالزواج على الإطلاق بعد انفصاله عن الممثلة النجمة أمل عرفة. فهي امرأة خاصة ومميزة وخصوصاً بامومتها، كما أنها فتاة لا تشبه أحدًا، ولكن لن أختار امرأة تشبهها، أمل لا يوجد من يشبهها.

كما رفض عميري خلال الحلقة، تسمية ممثل وصل إلى النجومية وهو لا يستحقها، مؤكداً أنه ضد هذا المصطلح، وأن الكلمة الأنسب هي كلمة ممثل أو ممثلة، وأن الممثل الحقيقي يصل إلى النجومية.

وكشف خلال برنامج «أكلناها» على قناة «لنا» أنه كان يخترع النرائع من أجل رفض المشاركة بمسلسل

هايا دياب: سورية الأمل والفرح والموسيقا



الوطن

الفنانة اللبنانية النجمة مايا دياب في أحدث إطلالتها، حيث نشرت الصورة عبر مواقع التواصل الاجتماعي وعلقت: «لوك من سهرة مباح سورية، سورية الأمل والفرح والموسيقا.. اشتقت أسهر وأفرح وأرقص مع شعب أنا شخصياً بوجه كثير وبنبسب بس أسهر معه».

من دفتر الوطن

يمين يليه يمين

زياد حيدر



الخوف من اليمين السياسي والعقائدي يجب ألا يستخف به. اليمين يختلف من بلد لآخر، ومن بيئة لأخرى، وقدرته على المناورة تبقى ضمن حدود مصالح فئة ضيقة، تضع نفسها في موضع القيادة، وتتجنب وتمنع كل طرق المساواة.

وحتى حين تتجها على مضض، فباستخفاف وشفقة، شفقة الطبيب الخفية على مريض لا يعرف بعد أنه محكوم بالموت القريب. هذا إن وجدت هذه الشفقة، وهي غالباً مكروهة لدى الأتباع، وعلامة ضعف غير مقبولة، وتتصدرها مكانة لدى القادة وتابعيه من الخط نفسه الإحساس بالاحترار لكل ما هو مختلف، مهما عظم شأنه بالنطق والعلم والموهبة، فهو ليس سوى خادم مسخر لقضيتهم العامة ومصالحهم الخاصة.

اليمين موجود في كل المجتمعات، وهو كمصطلح ربما يكون مطاطاً، ويشير غالباً إلى علاقة الزواج بين الاحتكار المالي والاقتصادي والنخبويات الدينية والعرقية، علماً أن اليمين المتجذب في أوروبا ليس تماماً يمين البرجوازيين، بقدر ما هو نزعة الطبقة الوسطى والفقيرة للتوقع وعداوية الآخر، وللسخرية فإن بين هؤلاء فئة لا يستهان بها من المهاجرين والمتجنسين، الذين يعتقدون أنهم يترفعون عن جذورهم، ويحلقون بعيداً نحو العالم الحر المتقدم، فقط عبر رفضهم لكل انتماء سابق، ومفاخرتهم بالبصاق عليه علناً. وفي الإمبراطورية الرومانية، في عقود عزها منح الإمبراطور السوري الأصل كراكلا كل حر يعيش تحت سلطة روما حق المواطنة، بعد أن كانوا تابعين وشعوب احتلال، ورغم أن الفكرة كانت ثورية في وقتها، ومالية الجذور لتحصيل ضرائب إضافية، إلا أنها أسست لأكبر جنسية محمولة في التاريخ القديم، لكنها أيضاً لم تحظ بقبول الشعوب الخاضعة، بل ترفع حكام روما عنها لاحقاً.

تماماً كما فعل الإنكليز بالأوطان التي استعمرها وأبرزها الهند، فالأنا العرقية هي علامة التمييز الأساسية، لتلك القوة الاقتصادية والعسكرية حينها، وما زالت حتى اللحظة دول كثيرة عربية وغير عربية ترفض تجنيس قاطنيتها، ومنحهم حقوق الزواج بأهل البلد الأصل حفاظاً على العرق، الذي يطيب لأصحابه أن يعتقدوا بأنهم مختارون، وأن دماءهم نقية من التجانس والاختلاط، وبالتالي استمراريتهم محفوظة من مخاطر الانقراض، والتشتت.

ما الذي يجعل عرقاً يشعر بتفوقه على الآخر؟ هل هو العلم؟ هل يحمل عرق دون آخر ثمار شجرة المعرفة، موكل إليه مهام حمايتها؟ هل اختيار الله لشعب دون آخر؟ أم هل القوة والسلطة والإمكانات التي عبر التاريخ لم تستقر على شعب استقراراً أبدياً، بل جاءت ونهبت وجاءت ونهبت مجدداً؟ أسألو التوسني والهوتي في رواندا، ما الذي يجعل فئة تشعر بالتفوق على أخرى؟ جنوب السودان وشماله، البيض والسود في الولايات المتحدة، وغير تاريخها. وهنا المثبتين من غيره. جنسيات القرن الماضي الوليدة من تلك التاريخية، ابن الطائفة، العشييرة، القبيلة من ابن الوطن.

كل اليمين باختلافاته السابقة، ومبرراته لإحساسه بالنقاء والعدائية للآخر، يتفق مع عداوته من اليمينيين، بأن أفضل ما يمكن أن يحدث لعدوه الآخر، هو أن يكون بخدمته، ذلك إن لم يفضل الموت على ذلك، أي أن يجسد الصورة التقليدية، للمرارح المنحني على تراب أرضه، بينما سيده يجول بعينيه على مساحات تتدنى الأفق البعيد.

وكل اليمين يتفق على أنه ولد من رحم الظلم والإهمال، يقود لمزيد من اليمين، سواء كنا نتحدث عن الخاضع أو سيده.

سر فائدة تناول تفاحة واحدة يومياً



وكالات

تُعرف فاكهة التفاح بفوائدها الصحية الرائعة، حيث يزعم بعض الخبراء أنها تفيدنا عن زيارة الطبيب في كثير من الأحيان (أو هكذا تقول الأمثال). والأّن، يقول علماء: إن فائدة التفاح تكمن في تنوع البكتيريا التي يتغلبها إلى أمعاء الإنسان، حيث تحتوي التفاحة الواحدة على نحو ١٠٠ مليون بكتيريا. وتختلف البكتيريا في المعدة والأمعاء، المعروفة باسم الميكروبيوم، بين مختلف البشر، حيث ارتبطت ارتباطاً وثيقاً بالصحة العامة والأمراض المختلفة. ويعد امتلاك مجموعة واسعة من البكتيريا علامة على صحة جيدة، ويمكن أن تكون تلك الموجودة في «لحم، التفاحة بمنزلة دفعة مفيدة.

وقام الباحثون بفحص البكتيريا الموجودة في التفاح، الذي تم شراؤه من متجر، وفي التفاح العضوي الطازج، وفحصوا «الحم» والبذور والقشرة واللّب مع تحليل البكتيريا.

وقال البروفيسور غابرييل بيرغ: «عند تجميع متوسطات كل مكون من مكونات التفاح، فإننا نقرر أن تفاحة نموذجية (٢٤٠ غراماً) تحوي نحو ١٠٠ مليون بكتيريا». ويعتقد أن زهاء ٩٠ مليوناً من البكتيريا هذه موجودة في البذور، ما يعني أننا نحصل على ١٠ ملايين فقط من البكتيريا الموجودة في تفاحة واحدة. ووجدت الدراسة أن التفاح العضوي احتوى أنواعاً مختلفة من البكتيريا، ما يشير إلى أنه أكثر صحة. وتحتوي العناصر العضوية على كميات أعلى من مجموعات محددة من البكتيريا المعروفة بأنها صحية للبشر. ووجدت دراسات سابقة أن ميكروبيوم الأمعاء مرتبط بصحة الأعضاء الجيوبية، بما في ذلك القلب والدماغ.

ويعتقد أن تناول مجموعة واسعة من الأطعمة، بما في ذلك الكثير من الفواكه والخضراوات، أفضل طريقة لزيادة تنوع البكتيريا والفطريات والميكروبات الأخرى في الأمعاء.

هذه حاجتنا من

البروتين يومياً

وكالات

من أجل الحفاظ على الصحة يجب تناول كمية محددة من البروتينات يومياً، لأن البروتينات تعطي الجسم ١٠-٣٥ بالمئة من السرعات الحرارية التي يحتاجها. يشير أطباء مستشفى كليفلاند في الولايات المتحدة، إلى أنه وفقاً للبيانات المتوفرة، يجب عند ممارسة النشاط البدني بانتظام واتباع نظام غذائي صحي تناول البروتينات، حيث تساعد الباليغين على زيادة الكتلة العضلية والتخلص من الوزن الزائد.

يؤكد خبراء التغذية أنه يجب أن يكون تناول البروتينات مرتبطاً بالحالة الصحية للشخص، عموماً يجب أن يتناول الشخص السليم يومياً ٨،-١٠،٠ غ من البروتينات لكل كيلوغرام من وزنه، أي إذا كان وزن المرأة مثلاً ٦٨ كيلوغراماً فعليها تناول ٥٤-٦٨ غراماً من البروتينات يومياً.

ويشير الخبراء، إلى أنه من الضروري أن يحصل الجسم على البروتينات بصورة دائمة- يوماً بعد يوم، وعدم الحصول على البروتينات خلال فترة طويلة، أو على العكس تناولها أكثر من الحاجة يوماً بيوما يضر الجسم. أفضل مصادر البروتينات وفقاً لخبراء التغذية هي التي يحصل عليها الجسم من مواد حيوانية المصدر مثل مشتقات الألبان، ولحوم غير دهنية، وبيض البيض، ومصادر نباتية كقول الصويا والبقول والمكسرات والبذور.

مادلين طبر تلجأ للقضاء



وكالات

عبرت الفنانة مادلين طبر عن استيائها الشديد من هجوم الفنان تامر عبد المنعم، منتج مسلسل «الضاهر»، هجوماً حاداً عليها، بعدما قامت برفع دعوى قضائية ضده تطلب بالحصول على مستحقاتها المالية. وقالت: «من الطبيعي أن أقوم بتحريك دعوى قضائية ضده لأنه لم يلتزم ببندو العقد، ورغم أنني التزمت بتصوير مشاهدي إلا أنني لم أحصل على اجري».

المكسرات تقدم فائدة غير متوقعة للرجال

وكالات

يزعم باحثون إسبان أن تناول الرجال لنحو ٦٠ غراماً من الجوز والبنق واللوز يومياً قد يؤدي إلى تحسين حياتهم الجنسية لتكون أفضل.

ويعتقد الباحثون أن العناصر الغذائية الموجودة في المكسرات، تساعد في نقل الإشارات إلى العضو الجنسي الذكري، ما يعزز الحساسية والأداء.

وتتميز المكسرات بأنها غنية بالمواد المضادة للأكسدة، التي تقيد نظام القلب والأوعية الدموية أيضاً، ما يعكس إيجاباً على حياة الرجال الجنسية.

وقسم الباحثون نحو ٨٣ رجلاً تتراوح أعمارهم بين ١٨ و ٣٥ عاماً، لا يعانون مشكلات صحية، إلى مجموعتين. ويتناول جميع المشاركين نظاماً غذائياً على الطريقة الغربية، وهو غني بالدهون وفقير بالفواكه والخضراوات الطازجة. وقيل لجميع الرجال المشاركين أن يستمروا في اتباع نظامهم الغذائي المعتاد، ولكن إحدى المجموعتين تلقت طلباً بتناول ٦٠ غراماً من المكسرات يومياً.

وأخذ الباحثون قياسات محيط الخصر وضغط الدم ونوعية السائل المنوي لدى الرجال، وطلب منهم ملء استبيان يحوي تفاصيل الوظيفة الجنسية والأداء.

وكتب الباحثون أن الرجال في المجموعة التي أكلت المكسرات، ارتفعت لديهم الرغبة الجنسية بشكل أكبر.

وقالت الدراسة، التي قادها الدكتور ألبرت سالاس-هويتوس: «العديد من مضادات الأكسدة، على سبيل المثال البوليفينول، والفيتامينات الموجودة في المكسرات اقترحت كعلاجات فعالة لضعف الانتصاب، وكانت مفيدة أيضاً للقلب والأوعية الدموية. كما تبين أن الامتثال لنظام غذائي صحي مكمل لمكسرات مختلطة، قد يساعد في تحسين الرغبة الجنسية».

وأوضح الباحثون أن هناك حاجة لإجراء المزيد من الدراسات لتأكيد النتائج، وكذلك لتحديد تأثير المكسرات على الأداء الجنسي لدى الرجال.

ووجدت تجارب أخرى، بما في ذلك تجربة قام بها خبراء في جامعة كاليفورنيا بولوس أنجلوس، أن تناول المكسرات يمكن أن يكون أداة مساعدة مفيدة لجودة الحيوانات المنوية. كما كشفت عن تحسين شكل الحيوانات المنوية وحركتها وحيويتها لدى الرجال، الذين أضافوا الجوز إلى نظامهم الغذائي على مدار ١٢ أسبوعاً.

جونى ديب يتهم زوجته بتعنيفه

وكالات

ادعى الفنان الأميركي جونى ديب أن زوجته السابقة أمبر هيرد أظفأت السجارية في وجهه بعد مشاجرة عنيفة بينهما في شهر آذار من العام ٢٠١٥. وقال إنها ألقت زجاجة على رأسه وقطعت إصبعه. وجاءت هذه التصريحات بعد الدعوى التي رفعتها ديب ضد مجموعة Limited التي تمتلك صحيفة The Sun. لأن الأخيرة اتهمته بأنه هو من عذّب زوجته.

قتله هاتفه أثناء شحنه ليلاً

وكالات

مات رجل تايلاندي أثناء نومه، جراء تلقيه صدمة كهربائية بسبب شحنه لهاتفه الجوال وهو مستلق في فراشه. وذكرت صحيفة «ديلي ميل»، أن الحادث وقع في محافظة تشونبوري التايلاندية، عندما اكتشفت جثة أرونا يوتويي (٢١ عاماً) من شقيقه الأكبر فيرايوت. وكان المتوفي يحمل في يديه هاتفه الذكي موصولاً بسلك الشحن ويضع في أذنيه سماعات الصوت، وقد طالت الحروق يديه ووجهه وتدقق الدم من أسفل جسمه.

فناة تغسل

شعرها بالماء كل بضعة أشهر

وكالات

امتعت طالبة من قرية إيتاري الفلندية عن استخدام الشامبو وكل منتجات تنظيف الشعر سنتين كاملتين وتغسل شعرها بالماء فقط مرة واحدة كل بضعة أشهر.

وذكرت صحيفة «ديلي ميل»، أن أيرس هايكينين، البالغة من العمر ٢٤ عاماً، هي من أتباع حركة شعبية مدوّني الجمال في الإنترنت، يرفضون قطعياً استخدام أي منتجات لتنظيف الشعر.

ويؤكد أعضاء هذه الحركة أن شعر الإنسان يتنظف نفسه بنفسه بواسطة الزيوت الطبيعية التي تفرزها قشرة الرأس.

وعانت أيرس لفترة طويلة حكة في فروة الرأس، ما دفعها لاستخدام وسائل وأساليب شتى للتخلص منها، بما في ذلك خل التفاح ومحلول الصودا، لكنها وجدت الحل بامتناعها عن استخدام أي منتج لغسل شعرها منذ ٢٠١٧، وأخذت تغسل شعرها مرة كل بضعة أشهر بالماء فقط مع إضافة قطرة من زيت جوز الهند.

وأكدت أيرس أن هذه العادة والطريقة في غسل شعرها غيرت حياتها إلى الأبد، حيث قالت: «كنت أغسل شعري مرة كل يومين، وكان شعري نظيفاً جداً، ونتيجة لذلك، أصبحت فروة شعري جافة وتحرضني على الحكة دائماً. ولكنني عندما توقفت عن استخدام الشامبو، اختفت الحكة. في البداية كنت أشعر بأن شعري أصبح دهنياً، لكن الأمر يستحق المعاناة قليلاً، لأن شعري عاد طبيعياً بعد فترة».