

رحيل الفنان صبحي سليمان

الوطن



نعت نقابة الفنانين الفنان السوري صبحي سليمان الرواد الذي قدموا أعمالاً مهمة في الدراما السورية.

من أعماله نذكر: «سيف بن ذي يزن»، «البواسل»، «العبابيد»، «حي المزار»، «الحكوم»، «السهارب»، «حمام».

القيشاني، أبو كامل، غضب الصحراء، البنابيع، عز الدين القسام، حرب السنوات الأربع». وكتبت الفنانة أمانة والي على صفحتها على الفيسبوك: «رفيق الصبا في الفن وداعاً، إلى أبدية أجمل».

لا تضيفوا الملح إلى المعكرونة

وكالات

حذر علماء من أن إضافة الملح إلى المعكرونة في الوقت غير الصحيح قد يشكل خطراً على الصحة، حيث تنتج المطهرات في ماء الشرب منتجات ثانوية ضارة عند دمجها مع الملح.

وحلل علماء من جامعة «ساوث كارولينا» في كولومبيا المواد الكيميائية في مياه الصنبور فوجدوا كميات صغيرة من المطهرات التي عند دمجها مع الملح تخلق مواد معروفة باسم المنتجات الثانوية للتطهير باليود، وتسبب السرطان وتلف الكبد وانخفاضاً في نشاط الجهاز العصبي.

وكشف الفريق عن طرق بسيطة لتجنب حصول هذا الأمر، وللخلاص من تلك السموم التي قد تتشكل عند سلق المعكرونة، وتشمل الخطوات غلي الماء من دون غطاء، فيعد ذلك طريقة سريعة للحصول على فقاعات الماء، حيث يحبس بخار الماء من التسرب ويسمح بارتفاع درجات الحرارة بشكل أسرع، ومع ذلك، فإن هذه الطريقة تحبس أيضاً المطهرات التي قد يتم طهيها خارج الماء.

واقترح العلماء أيضاً عدم وضع الملح قبل غلي الماء، بل إضافته بعد طهي المعكرونة وتصفيته جيداً من الماء ثم غسلها بالماء البارد، ويفضل استخدام الملح الخالي من اليود في الماء.

كارمن لبس مع «الرائع»



الوطن

نشرت النجمة كارمن لبس صورة من كواليس مسلسل «خريف عمر» الذي يصور في دمشق، وعلقت: «مع الرائع عبد المنعم عماليير من كواليس «خريف عمر»، للأسف ما جمعنا مشاهد، إن شاء الله بأعمال ثانية».

من دفتر الوطن

هل للحزن رائحة؟

عبد الفتاح العوض



«إحساس».. بغيرها لا تعرف كم حزننا. لا تبحث بعينها لترى دمة ولا تراقب تجاعيد وجهها فلن تلمح ملامحها وهي مقهورة.. فقط يمكنك أن تشم رائحة الحزن بقلبك، بقلبك وليس بأنفك.

تسألها لماذا أنت حزينة وتجييك هي تصاريف الزمن عندما يدنسها عدو ويستبيحها غاصب.. تحزن وهي تسمع أولادها يغازلون مدينة أخرى مراهقة لعوب... تحزن لأن الماضي أنصفها والحاضر أتعيبها.. وكيف تتجملين بالصبر.. لأن المدن تحزن لكنها لا تبكي... تعاني ولكنها لا تشكو وتعرف أنها قادرة من جديد على السعادة.

في أزماننا وما أكثرها نرتقي بأوجاعنا.. ومن ذاق راق.. هكذا نحن صوفيون حتى بأحزاننا.

ماذا تفعل المدن لتغسل من أحزانها؟

مثل البشر تعالج نفسها بنفسها، تتلو آيات العمل وتذكر أوراها الأمل وتصنع ربيعها الخاص..

لست من الذين يغشهم الوهم الكاذب... دمشق وأحواها تحضر لتخلع أثواب الحزن وتطلق ضحكاتها نسائم فرج وفرح.

أقوال:

– دواء الدهر الصبر عليه.

– يا بلاد الدموع التي لا تجف.

– متى تغسل الشمس هذا البكاء؟

– متى من طول نركب تستريح؟

– سلاماً أيها الوطن الجريح!

– تدور علينا عيون الذئاب، فنحترق من أيها نحتم.

– لست حزينا لأن الناس لا تعرفني، ولكني حزين لأنني لا أعرفهم.

مثل البشر المدن تحزن أيضاً... كيف نامت حلب ليلة أيقظها الزلزال وكيف سمعت اللاذقية تحب البحر وكيف تلقت حماة نواغيرها وهي تعن من الألم؟

أبتعد أكثر.. كيف تحزن المدن؟

حزنها مثل البشر لكنها لا تذرف دموعاً ولا تسمع لها نحيباً ولا تصرخ ألماً.. المدن الحزينة تنبث منها رائحة خاصة هي عطر الحزن!

هذه لغة عاطفية لكنها نحتاجها الآن..

نحتاج أن نحضن أنفسنا ونجمع شتات قلوبنا التي تاهت هنا وهناك...

تنوجع من حال بلادها التي كانت ثم صارت.. تتألم من حال ناسها التي شبت ثم جاءت!

السنا بحاجة لأن نعالج أنفسنا قطعة قطعة... عضواً عضواً فليس في جسدنا مكان إلا وفيه طعنة من الزمن.

أشياء كثيرة توحى هذه الأيام أن ربيع البلاد قادم... هي أخبار خجولة عن انفتاح من هنا واتصالات من هناك وزيارات تفتح نوافذ أمل.. لكن هو ذاته يبعث على الحزن... فمذمتي بتنا نظرب لزيارة أو نفرح لاجتماع ونحن الذين تعلمنا أن العالم يبدأ بنا وينتهي إلينا.

من أكثر ما يثير الانتباه أن مدنتنا تحاول ألا تظهر حزننا للآخرين.. تكاد تترفع عن إبداء شكواها.. وتتعفف عن إعلان حالها. تبدأ صباحاً بحياكة ثوب أمل تتسجه خيطاً خيطاً من مراثيها وماضيها والكثير من حسن الظن بمستقبلها.

الذين يريدون أن يعرفوا كم مدنتنا حزينة ينبغي أن يكون لهم حاسة

الوطن

لماذا تنمو

الغدة الشدية لدى الرجال؟

وكالات

أعلنت الدكتورة زهرة بافلوفا اختصاصية الغدد الصماء في المركز الطبي العلمي والتعليمي بجامعة موسكو أن تناول الكحول يزيد من احتمال نمو الغدة الشدية لدى الرجال.

وأشارت إلى أن تناول الكحول يؤثر سلباً ليس فقط في صحة الإنسان، بل في مظهره الخارجي أيضاً، فيمكن أن يؤدي مثلاً إلى نمو الغدة الشدية لدى الرجال.

ووفقاً لها يمكن أن يتحول هرمون الذكورة التستوستيرون إلى هرمون الاسترويديول الأنتوي تحت تأثير إنزيم أروماتاز الذي يزداد نشاطه في حالة تناول الكحول بصورة منتظمة.

وأكدت أن تناول الجعة بصورة دائمة يؤثر بصورة خاصة في مظهر الرجال.

مايا دياب تدافع عن المثليين مجدداً



وكالات

عادت الفنانة اللبنانية مايا دياب مجدداً للدفاع عن المثليين وحقوقهم في لبنان، متمنية أن يعيشوا براحة وطمانينة كجزء من المجتمع، بعيداً عن وضعهم في خاتمة التصنيفات.

وقالت: لست أدافع عن حقوق، يا ريت الناس جميعها تقتنع بالموضوع بأن المثليين «نوع ناس» موجودين منذ بدء التكوين، هم ليسوا موضحة، ولم يفكروا بأن يكونوا هكذا في الحياة..

وأضافت: «ياريت نيلش تفكر بهذه الطريقة، لأنو عيب ٢٠٢٣ تكون بعدنا عم نحكي عن منع ناس معينين يعملوا مؤتمر أو يشاركوا في موضوع معين لأنوا بنعتوهم بأنهم «كذا» هو ليس نعتاً، عيب ما نكون نحكي عن هذا الموضوع، عيب ما نكون نتقبل الآخر».

النوم يخفض الوزن

وكالات

يعاني الكثير من الأشخاص من مشكلة إنقاص الوزن، وقد كشفت دراسة حديثة أن الحصول على ٧ ساعات من النوم على الأقل كل ليلة يساعد على الالتزام بروتين إنقاص الوزن وممارسة الرياضة.

وسجل الباحثون في جامعة «بيتسبرغ» ١٢٥ شخصاً بالغاً في منتصف العمر، معظمهم من النساء، ممن يعانون من زيادة الوزن أو السمنة في برنامج لياقة بدنية لمدة عام.

ووجد العلماء أن أولئك الذين ينامون بشكل أفضل كانوا أكثر عرضة لتناول كميات أقل من الطعام وممارسة الرياضة بشكل أكبر. وتؤكد مراكز السيطرة على الأمراض والوقاية منها الأميركية أن جميع البالغين يجب أن يناموا ٧ ساعات على الأقل كل ليلة، لكن التقديرات تشير إلى أن ما يصل إلى واحد من كل ٣ يفشل باستمرار في الوصول إلى هذا المستوى.

وتؤدي تمضية ٣ ليالٍ فقط من قلة النوم إلى تراجع في الصحة العقلية والبدنية، مما يتسبب في ضعف التركيز وتعكير المزاج وحتى مشاكل في التنفس.

كما أن هناك أدلة على أن عدم النوم ٧ ساعات في الليلة يجعل الشخص أكثر عرضة للإفراط في تناول الطعام، ويزيد تقصيره للوجبات الخفيفة المليئة بالدهون والملح والسكر على الأطعمة الصحية.

وخلال فترة الدراسة، حضر ٧٩ بالمئة من المشاركين جلسات جماعية للأشهر الستة الأولى، ولكن خلال فترة الأشهر الستة التالية انخفض هذا إلى ٦٢ بالمئة فقط.

وأظهر التحليل أن المشاركين الذين كانوا يحصلون على قسط كافٍ من النوم كانوا أكثر التزاماً بالخطّة، وأيضاً أكثر عرضة لمواصلة حضور جلسات المجموعة، والالتزام بالنظام الغذائي وتحقيق أهداف نشاطهم البدني.

قروء تهاجم امرأة في منزلها

وكالات

تعرضت امرأة هندية تبلغ من العمر ٧٠ عاماً لهجوم من مجموعة قروء عدوانية في حين كانت في طريقها إلى الحمام بمنزلها، ما أدى إلى وفاتها.

وتشبه الشرطة أن السيدة انزلقت وضرب رأسها بالأرض أثناء محاولتها الهروب من القروء، ما أدى إلى وفاتها.

وقال مفتش مركز شرطة راماريدي: «لقد علمنا من خلال السكان المحليين أنه عندما هاجمتها القروء، حاولت الهرب، أثناء ذلك، انزلقت ووقعت على الأرض، وأصيبت في رأسها وتوفيت».

وتعتبر الحادثة واحدة من سلسلة حوادث تتكرر في الهند.