

الوطَن دفتر

النَّقْلُ

اليوم يكون قد مرّ عام على إعلان «داعش» دولة الخلافة. نستطيع أن نرى «إنجازات» «داعش» في كثير من الأمكنة وربما في كل الدول العربية.

فقط فلسطين لم تجد اهتمام «داعش»، فقط الإسرائيليون «سلموا من إسلام «داعش» !!

في سجل «الإنجازات» نحر ورجم وحرق وسببي وتشريد وتهجير، وسرقة نفط وأثار وغيرها، واختلاف، وهم مساجد وأضرحة و..... فقط إسرائيلي بماي عن كل هذا، وللعلم فإن كتاب «إدارة التوحش» لم يأت على ذكر إسرائيل، ولم يضعها في مرمى أهدافه داخل فلسطين ولا خارجها.

مررت ذكرى العام الأول مدوية.. في الكويت، وتونس، ومصر، ولibia وبالطبع هو مسلسل دائم في سوريا والعراق.

وبحدها فلسطين لم تكون حاضرة في شريط الأخبار..

ووحدهم «الإسرائيليون» لم يعلقوا النعوات، ولم يشعروا بأن ثمة «دولة خلافة» قد تهز هيكل المخصوص عليهم !!

لكن أخطر ما يمكن أن يسجل لهذا العام الصاخب هو هذا التطرف الطائفي الذي أصبح جائحة تهدد المستقبل كلـه.

إذا كان عام واحد استطاع أن يستعيد ثارات من ١٤٠٠ عام فعليـنا أن نتوقع ١٤٠٠ عام آخر من سيف الطوائف تهدـد عـاقـتنا.

في القرآن الكريم قصة معبرة عن مدى حرص الإسلام على عدم التفرقة، وهي قصة مسجد ضرار التي ذكرها الله عز وجل في سورة التوبـة.

ملخص القصة أن مجموعة آرـادت بناء مسجد آخر في المدينة وكان هدفهم «تفريقاً بين المسلمين» وطبعـاً الهدف المعلن أنـهم بنـوا المسـجد الذي العـلة والـحاجـةـ في اللـيلـةـ المـاطـرـةـ.

وقد أمر رسول الله صلى الله عليه وسلم بهدم المسـجد لأنـ الغـاـيـةـ منه تـقـرـيـرـ كـلـةـ الـمـسـلـمـينـ.

إـذـاـ كانـ الرـسـولـ وـصـلـ إـلـىـ مـرـحـلـةـ بـنـاءـ الدـوـلـةـ

الـإـسـلامـيـةـ كـيـ لاـ تـفـرـقـ كـلـةـ الـمـسـلـمـينـ.. فـكـيـفـ يـمـكـنـ أـنـ قـرـأـ سـلـوكـ

«ـداـعـشـ»ـ فيـ الإـصـرـارـ عـلـىـ جـعـلـ التـفـرـقـ بـيـنـ الـمـسـلـمـينـ وـاحـدـةـ منـ

أـعـالـمـ وـأـهـادـفـ !!

إـنـ هـذـاـ الـعـامـ الصـاـخـبـ قـدـ لـيـخـصـ كـلـ الـمـصـاـبـ الـتـيـ حـلـ بـالـأـمـةـ..

لـكـنـ بـالـتـاكـيدـ يـشـكـلـ طـفـرـةـ فـيـ حـجـمـ الـأـذـىـ الـذـيـ تـعـرـضـتـ لـهـ وـعـرـضـتـ لـهـ

صـورـةـ الـإـسـلامـ لـلـأـذـىـ الـذـيـ اـنـتـشـرـ فـيـ كـلـ جـهـاتـ الـأـرـضـ.

ماـ صـورـةـ الـمـسـلـمـ الـآنـ بـعـدـ عـامـ مـنـ دـوـلـةـ «ـداـعـشـ»ـ ؟ـ

ربـماـ لمـ تـكـنـ الصـورـةـ فـيـ الأـسـاسـ جـيـدةـ، وـلـمـ تـكـنـ حـقـيقـةـ لـكـنـهاـ الـآنـ

أـصـبـحـتـ أـكـثـرـ سـوـءـاـ مـعـ كـلـ الـمـيرـاتـ لـذـلـكـ.

بـالـمـقـابـلـ.. إـسـرـائـيلـ عـاـشـ أـسـعـدـ أـعـوـامـهاـ، وـأـكـثـرـ هـاـسـتـرـخـاءـ.. عـامـ

آخـرـ مـنـ الـهـنـاءـ إـسـرـائـيلـيـ.. وـعـامـ آخـرـ مـنـ الشـقـاءـ الـعـرـبـيـ.

- الناس يملؤون خزنة الظالم بالذهب لكنهم يفرغون خر الفقير من الزاد.
- ستتعلم الكثير من دروس الحياة، إذا لاحظت أن رجال الإطفاء لا يكافحون النار بالنار.
- اللهم اقدرني على من ظلمني لأجعل عفوي شكرأ لك على مقدرتني عليه.

حفل غنائي  
موسيقى

## سارة أبي كنعان: الدب غير موجود في حياتي



كشفت الفنانة اللبنانيّة سارة أبي كنعان عن الحب في حياتها، قائلةً: «الحب غير موجود في حياتي، وأنا مغمرّة بالفن وبعملي فيه وليس لدي وقت للتعرف إلى شخص أحبه». وأكّدت قائلةً: «بالتأكّيد أحلم بالزواج والإنجاب وهذا الأمر موجود في الاعتبار، فالزواج وتكوين الأسرة حلم أي فتاة لكنني لاأشعر بأنّ هذا الموضوع سيكون في المستقبل القريب، لأنّي أصع الأولوية لعملي في الفن وأطمح للتميز فيه». وتطرقت سارة للحديث عما إذا كانت قد تعرضت للخيانة من قبل، قائلةً: «لا، لم أتعرض للخيانة، سواء من الأصدقاء أو شخص أحبته أو أهلي، وأتمنى لا يتم وضعني في هذا الشيء، لأنّي شخصية حساسة للغاية ولا أستطيع غفران الخيانة».

#### **العنة فدیه للتخلص من الدانة**

أظهرت دراسة طبية جديدة أن لعبة فيديو تسمى «توقف - تابع» قد تفيد في مجال التخass من البدانة المفرطة، إذ إنها تعتمد على قيام اللاعب بمتابعة أصناف من الطعام على الشاشة، ثم الضغط على أزرار وفقاً لإشارة ترشد له القبول أو رفض هذه الأطعمة. وتتردج أغلب الأطعمة المسماة للبدانة في اللعبة، مثل البسكويت والشوكلولا وشرائح البطاطا، تحت خاتمة توقف في حين تتردج الأطعمة الصحية تحت خاتمة تابع. وأوضحت تجربة أجريت على مجموعة من المتطوعين أنهم فقدوا ٧، ٢ كيلوغرام من وزنهم بعد ممارسة اللعبة بشكل جماعي لمدى أسبوع، وبعد ٣ أشهر من اللعب فقدوا ما يقرب من ٤ كغ.

شروط لسحور صحي في رمضان

أجمع الأطباء أن وجة السحور أهم كثيراً من وجة الإفطار في شهر رمضان، إذ إن لتناول وجة السحور في شهر الصيام فوائد صحية عديدة، منها الحفاظ على مستوى السكر في الدم خلال فترة الصيام، وتقليل الشعور بالجوع والعطش خلال نهار رمضان، كما أن وجة السحور تقي من الشعور بالكسل والخمول طوال النهار، وتنعى الإحساس بالصداع أثناء الصيام.

وينصح الأطباء بأن تكون وجة السحور محتوية على أطعمة خفيفة على المعدة، سهلة الهضم، وذلك حتى لا يصاب الصائم باضطرابات في الجهاز الهضمي، ومن بين هذه الأطعمة التمر واللحم، فمن المعروف أن التمر، واللحم من أكثر الأطعمة الخفيفة المستحبة خلال شهر رمضان، لذا نجد أنأغلب وجبات السحور الصحية تحتوي على ذلك الثنائي، وفي حالة عدم الرغبة في تناول اللحم، يمكن كوب من اللحيم الرائب أو الزبادي هو البديل الأفضل لللحم على السحور.

ولا بد أن تكون الخضروات والفواكه جزءاً من وجة سحورك، فإلى جانب القيمة الغذائية التي تحصل عليها من الفيتامينات الموجودة بالخضار والفواكه، فإن تناول الخضروات والفواكه في وجة السحور يقلل من الشعور بالعطش أثناء الصيام كما أنه يملأ المعدة ويعطي إحساساً بالشبع ويقلل من الشعور بالجوع أثناء نهار رمضان.

ولا يفضل شرب الماء أثناء تناول وجة السحور، لأن ذلك يعمل على تقليل تركيز العصارات الهاضمة، وبالتالي يؤدي إلى حدوث مشكل في عملية الهضم، لذا ينصح الأطباء بضرورة شرب الماء ولكن بعد ساعة من تناول وجة السحور لضمان عدم حدوث اضطرابات في الجهاز الهضمي أثناء الصيام.

لديه ١٠٠ زوجة و٥٠٠ ولد

ذكر موقع «ميرور» البريطاني أن ملكاً إفريقياً من الكاميرون يمتلك ١٠٠ زوجة ورث ٧٢ زوجة منها عن والده، وهو تقليد مقدس متعارف عليه في منطقة «بافوت» غربي الكاميرون، لافتًا إلى أن للملك ٥٠٠ من الأبناء والبنات كلهم من زوجاته المئة. وأشار الموقع إلى أن الملك يتحكم في العلاقات الخارجية مع المناطق المجاورة، إضافة إلى قيادة الحكم الداخلي للمملكة وتطبيق القانون.

فيما أوضحت «كونستانتس» الزوجة الثالثة للملك أن الزوجات الأكبر سنًا يقمن بتعليم الزوجات الأصغر العادات والتقاليد.

ندي أبو فرات: أعيش المساكنة مع رجل أحبه

# اشترى منزل الأحلام بدولارين



شفت الفنانة اللبنانية ندى أبو فرحت أنها لا تحب الأدوار الخجولة أو المذهبية، شديدة على أنها ليست ممثلة مبتذلة، إلا أنها تلعب هذا الدور إذا ما طلب منها تجسيد ذه الشخصية.

أكيد عدم وجود حدود لجرأتها، وأن إيمانها بشرعية المساكنة وصل بها إلى الاعتراف بأنها تعيش مع رجل تحبه، حيث قالت: «أعيش المساكنة مع رجل أحبه يحبني، ورقة رجل الدين لا تهمني».

انتشر على موقع التواصل الاجتماعي فيديو صادم لكلب «هاسكي» غير قادر على الوقوف بعد تناول كمية من الماريجوانا يملكتها صاحبه. وظهر الكلب «لوكى» في الفيديو إلى جانب رجل حاول مساعدته على الوقوف وسعى إلى إدخال لسانه داخل فمه بعد خروجه مرات عديدة منه.