

وفاة المخرج السينمائي ريمون بطرس



الوطن

غيب الموت يوم أمس، المخرج السينمائي السوري ريمون بطرس عن عمر ناهز الـ٧٠ عاماً متأثراً بمرضه. ولد الراحل في ١٦ شباط عام ١٩٥٠ في حماة، وحصل على ماجستير في الإخراج السينمائي من الاتحاد السوفييتي عام ١٩٧٦، وأوكرانيا-كييف. حصد العديد من الجوائز المحلية والعربية والعالمية أثناء مشاركته بالمهرجانات والتظاهرات السينمائية العربية والإقليمية. أخرج عدداً من الأفلام السينمائية المهمة مثل فيلم «الترحال»، وفيلم «الطحالب»، و«حسية»، وعدداً من الأفلام الوثائقية والقصيرة. كتب زاوية في القسم الثقافي لصحيفة «الوطن» لعدة سنوات.

إمكانية تناول المعكرونة والرز خلال العشاء

وكالات

يتساءل الكثير من الأشخاص عما إذا كان تناول المعكرونة والرز في المساء أمراً صحياً أم العكس، في الواقع يمكن فعل ذلك في حال كان يتم استهلاك القليل من الكربوهيدرات خلال النهار مع ممارسة التمارين. فهذا يعتبر ضرورياً وخصوصاً في حال معاودة ممارسة الرياضة في الصباح لأنه يساعد على تخزين الغلوكوز والجليكوجين ويحد من احتمال المعاناة من التمرق العضلي. أما في حال الرغبة في خسارة الوزن فيجب عدم تناول الكربوهيدرات خلال وجبة العشاء مع الحرص على ممارسة التمارين الرياضية قبل موعد وجبة العشاء. ومن الأفضل ألا يتناول الأشخاص غير الرياضيين هذا النوع من المأكولات في المساء، وفي هذه الحالة ينصح هؤلاء بالتركيز على أكل الخضراوات وتجنب المأكولات التي تحتوي على الغلوكوز. وحتايا يشير الكثير من الاختصاصيين إلى أهمية تناول الأطعمة الغنية بالبروتين بدلاً من تلك التي تحتوي على الكربوهيدرات.

كمية السكر المسموح بها يومياً

وكالات

يعتبر السكر من أكثر المواد التي يمكن أن تلحق الضرر بالصحة والجسم ولهذا ينصح دائماً بعدم تناوله أو باستهلاكه باعتدال. وكانت منظمة الصحة العالمية دقت في وقت سابق جرس الإنذار وهدت إلى الحد من تناول السكر بحيث يشكل نسبة ٥ بالمئة فقط من مصادر الطاقة. كما لفتت في تقارير إلى ضرورة أن تقتصر الكمية التي يمكن تناولها يومياً على ٤ قطع كحد أقصى، علماً أن كل عبوة من المشروبات الغازية تحتوي على ما يعادل ٦ قطع على الأقل، ومن أجل ذلك من الضروري التخلي عن تناول الأطعمة الجاهزة والتي تحتوي على السكر المضاف وتحضير الطعام في المنزل، ومن المهم استبدال السكر بالمسك والسكر الكامل لكن من دون المبالغة في استهلاكها. السكر لا يحتوي على أي قيمة غذائية بل أنه يساعد على الشعور بالفرح. ولهذا لا يمكن الحرمان منه تماماً لأن هذا قد يدفع إلى تناوله بعد ذلك بكميات كبيرة.

أيمن زيدان والاستثمار في الثقافة



الوطن - تصوير: طارق السعدوني

النجم والمخرج السوري أيمن زيدان في أثناء حضوره لقاء «الاستثمار في الثقافة» الذي أقامته «عين الفنون» في فندق الداما روز في دمشق سعياً لإيجاد مشروع استثماري في الثقافة.



من دفتر الوطن

النت والضرائب المعضومة!

عصام داري

.. ويا سيدي (بلا نت بلا بطيخ)، يعني كيف كنا عايشين قبل النت والقيس والتويتز وبقية العصابة إياها المتخصصة بوسائط التواصل الاجتماعي؟ علمت من مصادر مطلعة أن الدولة تدفع بالبولاركي تفرق لنا هذه الخدمة «الكالمية»، لذا على من يريد التمتع بهذا الترف الحضاري أن يدفع بالقدار الذي يستهلكه، والنت كالخبز والخضراوات والفواكه كلها سلعة معروضة للبيع، فلماذا التذمر والاحتجاج الذي لن يجدي على الإطلاق؟ أحد المواطنين حدثني عن تجربته مع النت بعد التعديلات الجديدة والباقيات التي ليس فيها ورود فقال: أنا بعد أن خفضت استهلاكي من هذه الخدمة تجاه كل الأصدقاء وهي: (كل عام وأنتم بخير بمناسبة الأعياد التالية: الفطر الأضحى الميلاذ رأسى السنة الهجرية والميلادية ورأس السنة السورية، وعيد الأم وعيد الشجرة وعيد جميع القديسين وأعياد ميلاد جميع أصدقائي وجميع الأخوة السوريين والأصدقاء في روسيا والصين وإيران وكل الدول الصديقة، ومن يتعاطف معنا في جميع أرجاء العالم)، ونشرت هذه التهنية على صفحتي ليراها كل الأصدقاء على مر الأزمان وفي كل الأوقات، وكان ياما كان.

هكذا ارتحت قليلاً، والغيت كل العبارات الجاهزة مثل: جمعة مباركة وصباح الورد والخير ومساء النور والبركة وسواها، والباب الذي يأتيك منه الريح سده واستريح.

المواطن نفسه قال لنا إنه ابتكر أساليب جريئة ومبتكرة لجمع الأموال لمواجهة الأزمة التي تواجهها سورية ومارسها السوريون، ومن هذه الأساليب المبتكرة، اطلعنا على التالي:

لماذا لا تفرض الحكومة رسم مشاهدة المحطات التلفزيونية الأجنبية، والعربية تعامل معاملة الأجنبية، فكل محطة يرغب المواطن السوري السعيد في مشاهدتها لها تسعيرة، لنفرض مئة ليرة في الشهر، وهناك عرض على هذه الخدمة، شاهد خمس محطات وادفع أربعمئة ليرة فقط، ويا بلاش.

ضريبة على ارتياد المطاعم – جعلنا الله من المبشرين بها – وكذلك المقاهي مع توفير أفضل التبناك والمسل وبأسعار تشجيعية. ضريبة على ارتياد الحدائق العامة، فالدولة تدفع الملايين لقاء توفير هذه الحدائق من الأشجار والأزهار والورود والبحرات والنوافير والحراس وال«الجانيبين»، هل يذهب كل ذلك سدى ومن دون دفع أي رسم دخول؟ كفانا دلالاً فنحن في حالة حرب، ومن يريد ترف الجلوس في الحدائق العامة أن يدفع لقاء ذلك، والجهات المعنية ستوفر له كل الراحة وتمتعه جرعة أوكسجين مجاناً!

ضريبة زواج، فالعرسان يدفعون للحلاق والكوافير والصالوات والسيارات والورود والحفلات الفخمة والأطعمة الفاخرة والملابس والمبالغ التي تصرف على الأعراس بالملايين، فلماذا لا تفرض الدولة رسوماً على الأعراس وتكون نسبة الضريبة منسجمة مع مستوى العرس، درجة امتياز أم أولى فتانية وهكذا، ولا نظن أننا نبالغ في ذلك.

ضريبة عزوبية، فالعزاب لا يدفعون مصاريف باهظة في أعراسهم التي لم تحدث، لذا فهم في بحبوحة، وعليهم دعم خزينة الدولة بالفائض من أموالهم المنقولة وغير المنقولة!

ضرائب على دور السينما والمسارح والساحب والمتنجات، وربما نستطيع الوصول إلى مرحلة نقنن بها الماء والهواء، والله ولي التوفيق، نقطة أول السطر.

هذا أفضل مكان للجلوس في الطائرة لتجنب «كورونا»

وكالات

معتصم النهار يبين خلافه مع أحمد فهمي



وكالات

علق الممثل السوري معتصم النهار على الأخبار التي أشارت إلى أنه تعمد تجاهل اسم زميله الممثل أحمد فهمي والحديث عن أجواء تصوير مسلسل «أسود فاتح» الذي يجتمعها. ونفى النهار أي يكون هناك أي خلاف قد وقع بينهما، وقال: «لم أكن أقصد بالطبع، أقصد بالبطبع، الفنان أحمد فهمي هو أوح في، وأنا غفلت ذكر أكثر من اسم من بينهم روجينا وذلك بسبب الإزهاق الشديد».

العلاقة بين ثمن السيارة ومخالفات المرور

وكالات

اكتشف علماء جامعة نيفادا في لاس فيغاس، أن سائقي السيارات الباهظة الثمن هم أكثر من يخالف قواعد المرور وبوقاحة. وتفيد مجلة طبية بأن التجارب التي أجراها علماء الجامعة في شوارع لاس فيغاس التي لا توجد فيها إشارات ضوئية أو شرطة مرور، تضمنت رصد تفاعل سائقي السيارات مع المشاة الذين يريدون عبور الشارع، وقد ظهر بالنتيجة أن ٢٨ بالمئة فقط من سائقي السيارات أوقفوا سياراتهم وسمحوا للمشاة بعبور الشارع عند معبر غير منظم. وقد اكتشف الباحثون علاقة مباشرة بين ثمن السيارة واحتمال سماح سائقها للمشاة بعبور الشارع، حيث انصح لهم أن كل زيادة في قيمة السيارة بمقدار ١٠٠٠ دولار، تؤدي إلى انخفاض هذا الاحتمال بمقدار ٣ بالمئة.

زيت الزيتون يحتفظ بخصائصه حتى بعد المعالجة الحرارية

وكالات

أظهرت دراسة جديدة أجراها علماء جامعة برشلونة أن زيت الزيتون يحتفظ بمستوى مضادات الأكسدة التي يحتويها حتى عند تعرضه للمعالجة الحرارية خلال عملية تحضير الطعام. وأظهرت النتائج أن الطهو بدرجة حرارة ١٢٠ درجة مئوية خفض نسبة البوليفينول بنسبة ٤٠ بالمئة وبنسبة ٧٥ بالمئة في درجة حرارة ١٧٠ درجة مئوية. كما أن الوقت اللازم لطهو الطعام أثر في الفينولات الفردية وهيدروكسي إيروسول ولكن ليس في المحتوى الكلي للفينول وعموماً يبقى مستوى مضادات الأكسدة ضمن المعايير التي وضعها الاتحاد الأوروبي في مجال الصحة. وقالت روزا لامويلا مديرة معهد البحوث في مجال التغذية وسلامة المنتجات الغذائية: «لقد درس تأثير تحضير الطعام في البوليفينول الموجود في زيت الزيتون سابقاً في ظروف المختبرات أو الصناعة بعيداً عن الظروف الحقيقية في منازلنا».

سيطر على غضبك بخطوات بسيطة

وكالات

يعد الغضب أحد العواطف الطبيعية والصحية، لكن كثيرين يجدون صعوبة في إبقاء غضبهم تحت السيطرة، الأمر الذي قد يقودهم لمشكلات عديدة. ويؤكد الأخصائيون النفسيون أن السيطرة على الغضب أمر ممكن من خلال اتباع خطوات معينة. وتأتي مسألة التعرف إلى أعراض الغضب في قائمة هذه الخطوات، وتتجلى بشكل رئيسي في زيادة دقات القلب والتنفس بسرعة، هذا إلى جانب شد الكتفين أو قبضتي اليدين. وينصح الأخصائيون بعد ملاحظة أعراض الغضب البدء بالعد حتى الرقم ١٠، والتنفس ببطء. كذلك تساعد بعض الممارسات في التحكم بالغضب مثل ممارسة التمرينات الرياضية كالجري والمشي والسباحة، إضافة إلى اليوغا والتأمل.

كما يفيد أيضاً في معركة ضبط الغضب، تخصيص وقت للاسترخاء على نحو منتظم، ومراعاة الحصول على قسط كاف من النوم. ومن الأنشطة التي تجدي في محاربة الغضب والتحكم به القيام ببعض الأنشطة مثل الكتابة والعزف والرقص والرسم. وأخيراً يرى الأخصائيون أنه من المهم التحدث عن المشاعر التي تغضب الإنسان مع أحد الأصدقاء، وعدم التركيز على ما يجعلك غاضباً.

منة فضالي تكشف عن إصابتها الخطيرة



وكالات

كشفت الممثلة المصرية منة فضالي أنها تعرّضت لإصابة خطيرة، أثناء تصوير مسلسل «بنت القبائل»، وقالت: إنه أثناء تصوير أحد المشاهد في العمل تسلّقت أحد الجبال، ولكن الإرهاق تسبب في سقوطها، وتم نقلها إلى المستشفى، وتبين أن إصابتها خطيرة، وتتطلب راحة مدة أسبوعين. لكنها أكدت أنها لم تحصل على الراحة، وقررت اللجوء إلى التخدير الموضعي والأدوية المسببة والمهدئة، وكانت تصور مشاهدتها وهي في وضعية الجلوس إلا عند الضرورة القصوى.

فوائد العصير الأحمر لخسارة الوزن

وكالات

تحتوي الفواكه الحمراء على نسبة مرتفعة من مضادات الأكسدة والفيتامينات التي تساعد على تخليص الجسم من السموم كما على حرق الدهون وخسارة الوزن. ولهذا السبب ينصح باعتماد عادات غذائية جيدة مع تناول الفواكه بطريقة معتدلة من عصير يحتوي على تلك العناصر بطريقة معتدلة من أجل الاستفادة من خصائصه الصحية والمنقحة في الوقت نفسه.

ولهذه الغاية يمكن اختيار الأصناف الموسمية مثل الرمان والبطيخ والتفاح والفراولة والتوت والعنب الأحمر وغيرها. تتنخف الفواكه جيداً وتوضع في الخلاط مع كمية مناسبة من ماء الشرب، وتخلط حتى تتحول إلى مخفوق متجانس وخال من التكتلات. والأفضل عدم إضافة السكر خصوصاً أن هذه الفواكه تحتوي على السكر الطبيعي. وينصح في المقابل بإضافة قشرها في حال كان هذا ممكناً لأنه يحتوي على الكثير من المغذيات.

ومن الممكن أيضاً إضافة القليل من زيت الزيتون الطبيعي أو زيت جوز الهند أو زيت الكتان. لكن اعلّموا أنه لا يمكن لهذا العصير أن يصنع العجايب، فمن أجل الحفاظ على وزن صحي ومنع تراكم الدهون الضارة في الجسم من الضروري الاعتماد على نظام غذائي صحي والتخلي عن العادات السيئة وممارسة التمارين الرياضية بانتظام.