

علاقة المشروبات الغازية الخالية من السكر بخسارة الوزن

وكالات

من أجل خسارة الوزن وحرق الدهون يلجأ الكثير من الأشخاص إلى تناول المشروبات الغازية الخالية من السكر، وهو ما دعت إلى التوقف عنه دراسة حديثة أظهرت العلاقة بين تناول المشروبات الغازية عموماً واكتساب الوزن. ولم يميز الباحثون في هذا السياق بين تلك التي تحتوي على السكر وتلك الخالية منه، كذلك توصل باحثون آخرون إلى أن استهلاك المشروبات الغازية الخالية من السكر يمكن أن يعزز احتمال المعاناة من السمنة ومن أمراض القلب والأوعية الدموية. إلا أنهم لم يوضحوا السبب. وفي الأطار نفسه لفتت نتائج دراسة إلى وجود صلة بين استهلاك هذه المشروبات وتراكم الدهون في الجسم وخصوصاً في منطقة البطن. ووجد الباحثون أن تناولها بانتظام لا يساعد على خسارة الوزن بل قد يزيد الشعور بالجوع والرغبة في تناول الأطعمة التي تحتوي على السكر، ولهذا الأفضل توخي الاعتدال الشديد في شربها واستبدالها غالباً ببعض الخلاصات والعصائر الصحية.

عبارة «هاتي بوسة».. كلفته ١٠٠٠ دولار

وكالات

تقضت محكمة الاستئناف في منطقة مكة، حكم المحكمة الجزائية في جدة، بتغريم رجل تحرش بزميلته في العمل، مطالبة بتشديد العقوبة على المدان، لتشمّل السجن أيضاً. وقضت بمعاقبة موظف بغرامة قدرها ١٠٠٠ دولار، بتهمة التحرش بموظفة تعمل معه ومحاولة تقبيلها، مبررة العقوبة المخففة لكونه من حفظة القرآن، وهو الأمر الذي تقضته الاستئناف. وفي وقت سابق، تقدمت الموظفة ببلاغ مفاده تعرضها للتحرش من زميلها، متهمته إياه بمسكها ومحاولة الانتصاق بها، إضافة إلى طلبه تقبيلها مكرراً عبارة «هاتي بوسة».. وقالت المشتكية: إنه هددها بخصم مال من مرتبتها في حال عدم تجاوزها معه. وحققت النيابة العامة مع الموظف المتهم طليقاً، بعد أن أفرجت عنه بكفالة ومنعته من السفر احتياطياً، غير أنه أنكر. وبرر طلب تقبيلها بأنه كان على سبيل المزاح، مشيراً إلى أن زميلته لا تعمل تحت إدارته، وأن اتهامها له بلمسها أو مسكها غير صحيح، ولاسيما أنها تعمل في قسم آخر.

سلاح في حمام الطالبات

وكالات

أخضعت السلطات الأميركية في ولاية إلينوي شرطياً للتحقيق، بعدما ارتكب خطأ قاتلاً كان يتسبب في جريمة. حسبما أوردت شبكة «إيه بي سي» الإخبارية الأميركية، فإن الشرطي نسي مسدسه داخل مرحاض مخصص لطالبات مدرسة أساسية بمدينة شيكاغو. ويعمل الشرطي كرجل أمن في هذه المدرسة خارج ساعات عمله الرسمي في الشرطة. وقالت الشبيكة: أن ٣ طالبات عثرن على المسدس في المرحاض وسط يوم دراسي، وسرعان ما أبلغن مدرستهن بما وجدته. وتحرك أمن المدرسة سريعاً حيث صور السلاح الناري، على حين تم فتح تحقيق داخلي في المدرسة بحق الضابط الذي لم تكشف هويته، إلى جانب تحقيق السلطات. ومن المرجح أن يواجه الضابط المخصر في عمله إجراءات تأديبية. وتنتوي خطورة الحادث من كون مدينة شيكاغو تعتبر على نطاق واسع «عاصمة للجريمة» في الولايات المتحدة، بسبب تفشي العنف والعنصرية فيها. وفي حال وقع السلاح في الأيدي الخطأ، كان من الممكن أن يؤدي ذلك إلى وقوع جريمة في المدينة.

نادين الخوري مكرمة



الوطن - تصوير: طارق السعدوني

الممثلة السورية النجمة نادين الخوري أثناء تكريمها على مجمل مسيرتها الفنية وعطائها، من وزارة الثقافة بمناسبة احتفالية «الثقافة تجدد انتصارها»، وذلك في دار الأسد للثقافة والفنون بدمشق.



من دفتر الوطن

تمرد الأبجدية!

عصام داري

كنت قد أخذت عهداً على نفسي ألا أكتب أي زاوية تحمل نقداً وانتقاداً وتلميحا وتصريحا للفساد والفاستين والمفسدين في الأرض، ليس خوفاً من المحاسبة والعقاب، وعلى الأقل العتاب، بل لأن كلامي لا يغادر ورق الصحيفة، وكما تغني فيروز: ما في حدا لا تندهي ما في حدا!

ومازلت ملتزماً بهذا التعمد، ولن أشتكي من أحد أو على أي شيء يعكر مزاجي، فأنا عصي على تعكير المزاج، ومن المستحيل أن ينجح أحد في زحزحتي عن هذه القناعة، تصوروا أن ارتفاع سعر اللحمة الجنوني لم يحرك في ساكننا، وأكلنا طبختنا من دون لحم، والله لم يحدث معنا مضاعفات، كل الذي حصل «شوية» آلام في الأمعاء، و«مشي الحال».

أما بالنسبة «المشاوي» فقد احتفظت ببعض الصور من الزمن الجميل عندما كان عندنا نظر وكنا قادرين على إقامة حفلات الشواء، فأنشر هذه الصور على حيطان بيتنا لنخزي العين، ونؤكد للحكومة المهزومة أننا صامدون معها ولو طلبت منا أن نتبرع بلحمنا وعضمننا، ويكفيها الخبز ككاف يومنا.

لم يزعجني رفع سعر البنزين، هذا أمر طبيعي للحكومة التي تريد توفير الأموال اللازمة للمشاريع الحيوية، ومع أي لا أعرف ما تلك المشاريع لكنني متأكد أنها حيوية، يكفي أن تقول السلطات المختصة إنها مشاريع ذات إنتاجية عالية حتى نصدق من دون أي تردد، فهل نشكك بتلك السلطات ومصداقيتها؟ عيب علينا أن نتجنس على السلطة التنفيذية!

وهكذا أتعامل مع كل شيء يرتفع لأنني على قناعة بأن ما طار طير وارتفع إلا كما طار وقع وانكسرت رقبته، حتى الفاسد في بلدنا يشبه الطير الذي يطير ويرتفع، وربما سيقع ذات يوم بعد أن تكون قد صرنا في الدار الآخرة، وسيصلنا فاكس من عالمكم يخبرنا بأن الطير الفاسد وقع، ولكن أين وقع؟ على صفقة جديدة تجعله فاسداً مع درجة الامتياز!

حماسة أن تغامر وتنتقد أداء أي شخص تصادفه، أو ترى أنه مقصر في أداء عمله، فأنت توجه إهانة للمسؤولين الذين وضعه في منصبه ووضعوا ثقتهم به، في هذه الحالة تكون قد فتحت على نفسك «عش الدبابير» وتصبح أنت المقصر والخارج على قانون القبيلة وشريعة حمورابي!

أنا شخصياً امشي الحيط — الحيط وأقول: «يا رب السترة» ولا أريد أن أنام بين القبور وأرى الثمامات البشعة، لذا حلفت بألظ الأيمان بالأقرب من الخطوط الحمراء، وأترك ما ليقصر ليقصر، وليس لي في الأمر ناقة ولا جمل.

هذه الزاوية زاخرة بالأمثال الشعبية، وذلك كله كي أؤكد أنني فعلاً رجل مسالم ولست صدامياً، وكل ما أكتبه ليس سوى كلمات وجمل وعبارات وزوايا لا تمت لي ولا لأفكاري بصلة، فهل يعقل أن أتجرأ وأنا العبد الفقير لله الغني عن سواء وانتقد حكومتي المحبوبة؟

يا جماعة أنا أعلنها على الملأ: أنا أعشق الحكومة المهزومة، وكل ما في الأمر أن الأبجدية وحروفها تمردت على قلبي وفكري وعقلي فخرجت هذه الزاوية وغيرها على غير إرادة مني، وما أنذا أتبرأ من كل ما كتبه وأعلن توبتي للنصوح، وعليه أوقع.

إيفا غرين: أنا بيتوتية وخجولة

وكالات



وصفت الممثلة الفرنسية إيفا غرين، نفسها، بعد البيوتية، مشيرة إلى أنها تفضل الحبوب البيت بصحة البيت كتاب عن السهر بالخارج. وأكدت أنها خجولة بطبعها وتفضل أن تترك مسافة بينها وبين الناس عندما تقابلهم للمرة الأولى. منوهة بأن ذلك ما جذبها إلى التمثيل لأنه يجعلها ترتدي قناعاً تخفي وراءه.

جريمة قتل مروعة على الفراش

وكالات

ألقت السلطات في ولاية فلوريدا الأميركية القبض على رجل في الثلاثينات من عمره بتهمة قتل زوجته. يقول المحققون إنها تعرضا لإطلاق النار خلال نومها، ثم دفنا في مستنقع يقع خلف منزلها.

وأعلن مكتب شرطة مقاطعة بولك، أن تود مايكل جاكسون، ٣٤ عاماً، احتجز وأنهم يارتكاب جريمة قتل من الدرجة الأولى، في مقتل رايموند وكريستال كلارين. وشوهد رايموند، البالغ من العمر ٣٣ عاماً، وكريستال، ٣٧ عاماً، لأول مرة في ٢١ شباط الماضي.

وقال المفتش غرادي جود إن المحققين اكتشفوا الجثتين على حين كانتا متحلتين بشدة بعد تقارير شرطية عن فتاة مشبوهة كانت تحاول بيع شاحنة مقابل ٢٠٠ دولار فقط، وتخبر الراغبين في الشراء أن مالك الشاحنة لم يعد بحاجة إليها. ووفقاً لوجود فإن مالك الشاحنة لم يعد بحاجة إليها لأنه مات.. لقد قتل.. كانت المرأة في الواقع تخبر الناس أن الضحية قد تعرض لإطلاق نار في رأسه، ومات، وتضيف: إنهم بحاجة إلى التخلص من شاحنته.

وحيث توجه محققو الشرطة إلى منزل الفتاة، التي تدعى أمبرلين نيكولاس، ١٩ عاماً، اعترفت أنها مع صديقها، قد ساعدا المنهم جاكسون، في إخفاء الجثتين خلف منزل القتيلين، وقادت المحققين إلى موقع الجثتين المتحلتين في المستنقع.

وقالت أمبرلين: إن جاكسون، وهو زوج والدتها، كان غاضباً لأن رايموند كلارين كان مديناً له بمبلغ من المال، مما دفع جاكسون إلى اقتحام منزل الضحية وإطلاق الرصاص على رأسه، ورأس كريستال خلال استغراقهما في النوم. وكشفت أمبرلين للمحققين أن جاكسون اتصل بها وبصديقها ١٩ عاماً، ليساعدها في تنظيف مسرح الجريمة، ودفن الجثث.

شاب يلقي نفسه من فوق الهرم

وكالات

لقى شاب مصري مصرعه إثر انتحاره بإلقاء نفسه من فوق هرم خفرع بمنطقة أهرامات الجيزة. وقالت وزارة السياحة والآثار في مصر، في بيان رسمي، إن الشاب تسلق خلسة هرم خفرع بمنطقة أهرامات الجيزة، ملقياً بنفسه من أعلاه، ما أدى إلى وفاته.

وخرق ثاني أكبر أهرامات الجيزة حجماً بعد هرم خوفو، وبيلغ ارتفاعه نحو ١٣٦ متراً.

كاتي بيرلي: أتمنى إنجاب بنت



وكالات

أعلنت الفنانة الأميركية كاتي بيرلي عن رغبتها في أن يكون طفلها الأول الحامل به حالياً بنتاً وليس صبياً. وأكدت أنها حامل بطفلها الأول من شريك حياتها أورلاندو بلوم، وكيف أنها ستكون منشغلة للغاية خلال الأشهر المقبلة مع طفل وأعمال غنائية على الطريق.

السكر البني ليس

أفضل من السكر الأبيض

وكالات

يلجأ الكثيرون في السنوات الأخيرة إلى استبدال السكر الأبيض بالبني أو الأسمر في إطار نظام التغذية اعتقاداً منهم أنه لا يلقى الكثير من الضرر بصحتهم ويساعدهم على خسارة الوزن.

ويبدو أن هذا الاعتقاد خاطئ؛ حيث تبين أن النوع البني مشابه للأبيض مع خضوعه لبعض التصنيع، فهو يحتوي على كل خصائصه ويعود بالتأثير نفسه على الصحة.

والفارق أنه يحتوي على كمية من الألياف أكبر من تلك الموجودة في السكر الأبيض، فيما يتسم بمؤشر غليسمي مماثل. ولهذا السبب ينصح بالحد من استهلاك النوعين معاً. ومن المفيد في المقابل التركيز على تناول الأطعمة الغنية بالكربوهيدرات وذات المؤشر الغليسمي المنخفض والتي تشكل مصدراً مهماً للألياف.

ومن المفيد أيضاً تناول الدهون الصحية مع الحرص على عدم استهلاك كمية كبيرة من السعرات الحرارية. أما المحليات الصناعية فيمكن أن تشكل بديلاً لنوعي السكر في بعض الأحيان شرط ألا تتم المبالغة في إضافتها إلى بعض أصناف الأطعمة والمشروبات.

وفي الأحوال جميعها من الأفضل التخلي عن هذه المكونات قدر الإمكان. ويشار إلى أن عدداً من الدراسات الحديثة أظهرت أن السكر قد يسبب الاكتئاب من خلال التأثير السلبي على الهرمون الذي يمنع ذلك.