

من دفتر الوطن



مثل حظ الأنثيين!

فiras عزيز ديب

«الفساد لدينا أصبح ثقافة»، عبارة قد يطرب لها كل من لا يرى في الأداء الحكومي إلا التقاعس عن أداء الواجبات فيبرئ المواطن من تهمة كهذه، وفي الوقت ذاته يطرب لها من يقاتلون لتبرئة الحكومة من كل الأخطاء والعثرات ليصبح المواطن شريكاً، وبمعنى آخر:

يختصر كلا الطرفين العبارة بعلاقة المواطن مع الإدارات الرسمية، لكن في الحقيقة يبدو لهذه العبارة بُعد اجتماعي يتمثل بفساد علاقتنا الاجتماعية والعائلية لا يقل خطورة عن أي فساد آخر.

مطلع هذا العام كتبت هنا زاوية بعنوان «مساكنة» سخرت عبرها من أولئك الذين يروجون لهذا المصطلح في مجتمعاتنا كمقدمة للعلاقة بين العاشق ومعشوقته، وقلت وقتها إن المرأة في مجتمعاتنا يسلبونها حتى حقها «الشرعي» في الميراث فكيف ستؤمنون حقوقها من تبعات «المساكنة»؟

بعدها تلقيت العديد من الرسائل تحت «الهواء الفيسبوكي» تحدثت فيها الأخوات والصديقات عن هذه النقطة، أي نقطة الميراث، يتراءى إلى ناظرِك وكأنك أمام دورة فساد عائلية متكاملة لا علاقة بها لمسؤول ولا حتى كاتب تقارير، المعنيون بها فقط هم «رجال حارة الضبع».

في مجتمعاتنا تكثر الحالات التي يقوم الأب بتوزيع ممتلكاته على أبنائه الذكور ضارباً عرض الحائط بما حدده الشرع من حصة للإناث، دورة الفساد تبدأ من هنا عندما يتجاهل الأبناء حصة أخواتهم، هنا يبدو الموقف المنطقي والعقلائي للمرأة بأن تبتلع الحادثة لأنها في النهاية لا تريد الدخول في متاهات عائلية، وعلى مبدأ «من لا يطول الحصرم يقول عنه حامض» تبدأ الأنثى بإشاعة فرضية أنها لا تريد شيئاً من ميراث أهلها.

هو هروب من الواقع لا أكثر، لكن دورة الفساد العائلي لا تتوقف وقد تنتهي بمذبحة عائلية إن فكر زوج الأنثى ذاتها أن يسمح أشقاءه مثلاً بـ«طاسة رعية نحاسية» من مقتنيات المرحومة والدته، هنا تتحول هذه الأنثى إلى شخص حريص على كل ما يمت لميراث أبنائها من عائلة زوجها، فجأة تغيب عنها روح المسامحة التي جعلها في موضع ما تحتوي مطالب والدها عندما «تقسو» عليه السنون بعد أن تركه أبنائهم وحصلوا على ما يريدون، ليتحول زوجها بنظرها إلى «مهبول» يسعى أشقاؤه لسلبه ميراثه.

هنا تبدو عائلة كهذه قابلة للانفجار بأي لحظة فقط لأن هناك فساداً اجتماعياً وعائلياً نخر ثوابتها وأخلاقياتها، هنا يبدو واضحاً أن الهوة واسعة بين الحق الشرعي والحق المدني، هناك الكثير من الطرق التي يستطيع فيها البعض التحايل على الحقوق الشرعية، لكن الحال ليس كذلك عندما تكون حقوقاً مدنية، هنا لا يظلم أحد ولا يهضم حقه.

في الخلاصة: الفساد بات ثقافة، نعم وما قدمته هنا مثال بسيط وهناك مئات الأمثلة غيرها، لكن إياكم واستسهال عبارة كهذه لأنها في النهاية قد تؤدي إلى ما لا تحمد عقباه على المستوى الاجتماعي، لنبدأ بالادارة الضيقة ونحاصر فسادها عندها يصبح فساد الدوائر الأوسع تحصيل حاصل، الفساد ثقافة نعم، لكنه لا يحتاج إلى رغبة شرعية ولا حتى إلى شرب الماء بـ«طاسة الرعية» هو يحتاج فقط لقوانين تحاكي العصر!

صفاء سلطان بـ«كاركتر» مختلف



الوطن

الممثلة النجمة صفاء سلطان بإطلالة جديدة وكاركتر مختلف من فكرة شقيقها المصور سلطان سلطان الذي ابتكر هذا اللوك.

الماء أفضل المشروبات

وكالات

أعلنت ممثلة الجمعية الوطنية لخبراء التغذية في روسيا الدكتورة أولغا ديكر أن الماء يحتل المرتبة الأولى بين المشروبات الصحية الأكثر فائدة للجسم، وأوضح اختياره، بكون الماء يذيب السموم التي ينتجها الجسم. وأضافت: إن للشاي الأخضر الخفيف خصائص ماثلة، أما الشاي الأخضر المركز مثله مثل القهوة يحفز عملية إدرار البول، ما يتطلب تناول المزيد من السوائل للحفاظ على التوازن المائي في الجسم.

وعلمت على ما يشاع عن فعالية العصائر المعبأة والمشروبات الغازية، وقالت: «إذا أعلن الطفل أنه عطشان، فيجب قبل كل شيء إعطاؤه الماء، وليس المشروبات المحتوية على الكربوهيدرات البسيطة.. لأنها مثل الإفراط بتناول الطعام تعطي طاقة عالية وترفع من مستوى الجلوكوز في الدم، ويجب حرقها».

ولفتت الانتباه إلى مشروب الكاكاو، وأوصت بتحضيره مع الحليب، وعدم إضافة السكر له. ونصحت بعدم شراء مشروب الكاكاو الجاهز لأنه يحتوي على نسبة عالية من الكربوهيدرات.

السبانخ لحماية الجسم

من الأمراض

وكالات

من المعروف أن السبانخ الخضراء تشتهر بكونها أحد العناصر الغذائية الغنية بالفوائد والتي يُنصح بتناولها دائماً لتعزيز صحة الجسم ومناعته، لاحتوائها على نسبة عالية من الفيتامينات التي تحد من خطر الإصابة ببعض الأمراض والفيروسات.

وأكدت دراسات طبية أن السبانخ يقي الجسم من التغيرات التي تسبب الإصابة بأنواع السرطانات، إذ إن أوراقها الخضراء تحتوي على العديد من المواد والخصائص المهمة التي تحد من خطر الإصابة بالأمراض السرطانية المختلفة.

كذلك يحتوي السبانخ على كمية عالية من البيتاكاروتين وبعض العناصر والفيتامينات الأخرى التي تعزز صحة الجسم وخاصة الجهاز التنفسي وتحد من خطر الإصابة بالربو.

ونظراً لاحتوائه على نسبة عالية من البوتاسيوم، يوصي الأطباء الأشخاص الذين يعانون من ارتفاع ضغط الدم بتناول السبانخ، بحيث يساعد البوتاسيوم في تقليل آثار الصوديوم في الجسم الذي قد يتسبب بارتفاع ضغط الدم.

آمال ماهر تعلن اعتزالها الغناء



الوطن

أعلنت الفنانة المصرية أمال ماهر اعتزالها الغناء، وكتبت: «جمهوري العزيز الذي ساندني لسنوات، وكان رفيق دربي الدائم، نظراً لظروف خاصة بي وخارجة عن إرادتي؛ أعلن ابتعادي تماماً عن الوسط الفني والنشاط الفني، متمنية لكل جمهوري الخير والسعادة في هذه الحياة، ومتمنية كل التوفيق لكل الزملاء». وأضافت: «وإن كنت سأعود مرة أخرى أم لا؟، فهذا سؤال يعلم إجابته عالم الغيب فقط.. فكل ما أفكر به حالياً هو ابتعادي فقط لا غير».

مطعم يتحدى

أصحاب القلوب

الضعيفة

وكالات

لا تناسب قائمة مطعم «لوران فييه» أصحاب القلوب الضعيفة، لكنها ربما تشير إلى مستقبل توفير الغذاء لسكان العالم الذين تزيد أعدادهم باطراد. وتحتوي القائمة على سلطة روبيان مع الدود الأصفر والحشرات المقرمشة المقدمة فوق طبقة من الخضراوات، والجنادب المغطاة بالشوكولا.

وحظيت الأطباق بإشارات إعجاب وهممات تلذذ من زبائنه المغامرين في شرفة مطعمه التي تغمرها شمس باريس. وقال الطاهي الفرنسي وهو يعد طبقاً من المعكرونة المصنوعة من دقيق الدود والبطاطا الحلوة ويرقات الحشرات المقلية: «هذا هو الطبق المثالي للذين يجربون هذه الأصناف للمرة الأولى». وتابع: «له طعم مثير للاهتمام حقيقة»، مشيراً إلى أن قلة فقط قد لا يعجبها هذا الطبق.

الجرجير يساعد

على خسارة الوزن

وكالات

من المعروف أن عشبة الجرجير من الخضراوات المحببة لدى الناس، وتشتهر بفوائدها الكثيرة والمهمة لصحة الإنسان، ويمكن تقديمها في السلطات ومع الكثير من الأطعمة كالمقبلات. وأشارت العديد من الدراسات إلى أهمية عصير الجرجير الطبيعي، لاحتوائه على الفيتامينات والعناصر الأساسية التي يحتاج إليها الجسم، لافتة إلى أن تناول الجرجير يساعد أيضاً في عملية إقاص الوزن.

ويحتوي كذلك على تشكيلة واسعة من الفيتامينات، مثل فيتامينات «أ» و«سي» و«ك» إضافة إلى عدد من المعادن مثل الكالسيوم والمغنيزيوم والبوتاسيوم والصوديوم، الأمر الذي يجعلها وجبة مهمة للأشخاص الباحثين عن خسارة الوزن.

سيدة تعدي على ركاب

طائرة بسبب كمامة

وكالات

رصدت عدسات الكاميرات امرأة إيطالية غاضبة في رحلة على متن طائرة متجهة من إبيزرا إلى ميلانو بعد أن طلب منها ارتداء كمامة.

وانتقدت السيدة طاقم الطائرة في أثناء محاولة إخراجها من الطائرة قبل الإقلاع بعد أن رفضت الالتزام بالضوابط المطلوبة لمنع انتشار الفيروس الوبائي.

في البداية، طلبت الرحلة من جميع الركاب ارتداء قناع الوجه طوال مدة الرحلة لمنع انتشار كورونا. وحسب تقارير إعلامية محلية، طلب الركاب من السيدة الإيطالية ارتداء قناعها والالتزام بالتعليمات، فردت بإهانتهم لفظياً.

ومع تصاعد المواجهة شرعت في البصق عليهم والاعتداء عليهم جسدياً.

وتم تداول لقطات من الرحلة على الإنترنت الأسبوع الماضي، ولم يتضح متى وقع الحادث.

وتظهر في الفيديو، محاولة أفراد الطاقم اعتراض «المشاكسة» ومرافقتها للخروج من الطائرة، التي لم تقلع بعد، وأظهرت لقطات أخرى أنها تنتقد المضيقات أثناء إبعادها عن الرحلة.