



من دفتر الوطن

«البنيت القوية» والماسونية!

فiras عزيز ديب

لست من متابعي الحركة الفنية أو الغنائية في العقد الأخير، لكن كثرة حديث الأصدقاء في العالم الأزرق عن أغنية المطرب اللبناني وائل كفوري «البنيت القوية» دفعتني للاستماع إليها، تحديداً بعد أن اجتاحت هذه الأغنية قصص الصديقات اللواتي ظنن أن هذه الأغنية تمثلهن، لكن نجاح هذه الأغنية لا يمنعنا من التساؤل: من البنيت القوية؟

يبدو الجواب أشبه بحقل الغام لأنك ستحتاج إليها سيرضيهن، تحديداً أن مفهوم القوة هنا غامض. هل المقصود هي تلك التي تضرب الرجل مثلاً كرد للدين لكون بعض «الذكور» يضربون النساء؟! بهذه الحالة هي ليست قوية بل تنافس أولئك الحمقى على لقب الدونية. هل هي تلك التي تشتم كالرجال مستندة إلى فكرة «التمرد على الواقع»؟ لكن من أقنعها بأن الرجل الذي يشتم قوي؟

هل هي تلك التي وصلت إلى مراتب علمية متقدمة لتثبت بأن كذبة «ناقصات عقل ودين» هي أنفه ممن يروج لها؟ إذاً هي طموحة مثلها مثل الرجل الطموح ولا علاقة لمفهوم القوة كـ«صراع» بين العقل والعاطفة بهذا الأمر، فالعاطفة مطلوبة عند الرجل كما المرأة.

ما زلنا في هذا الشقّ الباش نبحت عن تعريفات لبديهيّات تجاوزتها بقية المجتمعات منذ عقود بسبب ابتعادنا عن الوسطية، مثلاً هناك من يرى كل ماله علاقة بالحالة الإيمانية صنف من أصناف «الداعشية»، في السياق ذاته فإن هناك من يرى أن أي حالة تمرد على الموروث الديني المليء بالأكاذيب هي كفر، كلاهما يريد إلغاء الآخر، لماذا لا تكون في الوسط؟

الأمر لا يختلف كثيراً مع مفهوم «البنيت القوية» المستمد من التمرد على الرجل، من قال إن العلاقة أساساً هي حاكم ومحكوم؟ إما أن تكون المرأة خاضعة لا حول لها ولا قوة وإما أن تكون متمردة تنفياً بمصطلحات تنتهك أنوثتها! إلا يوجد وسطية في الأمر؟

بالتأكيد يوجد لكن هذه الوسطية لا تحققها المرأة بقوة ذراعها وسلطة لسانها كما يعتقدهن، هذه الوسطية تتحقق عندما تكون المرأة محاطة بمجتمع يجعلها قوية، عندما تنال ثقته من اقتناع من حولها بأنها ليست سلعة، تستمد ثقته عندما يقتنع البعض بأنها ليست عورة إلا كما يكون الرجل عورة، وذنّب المرأة لا يختلف عن ذنب الرجل، عندما تقتنع بعض النسوة أنفسهن بالإقلاع عن وصف ذكورهن بعبارة: «شب ما بعببو شي»!

في الخلاصة: تبدو فكرة «البنيت القوية» أشبه بمصطلح «الماسونية» ككلاهما لا وجود واقعي له، كلاهما يجعلنا نشعر بالخوف من دون أن ندري من ماذا؟ يختصرون لك الكثير من القصص والأساطير من دون أن تشعر بصديقها لدرجة تشعر فيها بأن مقولة «ما من عدو للمرأة إلا المرأة ذاتها» قيلت بالنسوة اللواتي يروجن لمصطلحات كهذه، لكن من «البنيت القوية»؟ هي التي تنتشر أنوثتها عبثاً، وتجعل من تضاريسها أنشودة جمال، هي التي تبني طموحها برقي وتجعل من عينها محجاً للأمل، وإن جار عليها الزمن جعلت رأس من تحب بين ذراعها، وهل هناك من قوة أبعد من احتضان الآخر والدموع في عينيك؟! وما عدا ذلك لا تصدقوا أن هناك «امرأة قوية».

سلافة وعهار «عالحد»



الوطن

سافرت النجمة السورية سلافة معمار إلى لبنان للمشاركة في بطولة مسلسل «عالحد» مع المخرجة ليال راجحة، ليكون عملها الأول هذا الموسم.

كوب من القهوة

يقل خطر الإصابة بكورونا

وكالات

كشفت دراسة أميركية حديثة أن تناول كوب واحد من القهوة يومياً يقلل من خطر الإصابة بفيروس كورونا بحوالي العشر.

وبحث العلماء الأميركيون في سجلات نحو ٤٠ ألف بالغ، فوجدوا أن القهوة تقي بنسبة قليلة من الفيروس لاحتوائها على مواد كيميائية نباتية معززة للصحة قد تزيد من قوة جهاز المناعة.

وأكدت الدراسة أن تناول حصة كافية من الخضراوات يومياً له تأثير مماثل للقهوة في الحماية من فيروس كورونا.

وتحدثت دراسات أخرى عن فوائد القهوة المتمثلة في تقليل مخاطر الموت المبكر ومقاومة الاكتئاب والمساعدة في حرق الدهون في الجسم، وكذلك الحماية من الأمراض العقلية والعصبية مثل مرضي باركينسون والزهايمر.

في المقابل، شرحت دراسة أسترالية مخاطر تناول القهوة بكميات كبيرة، حيث تبين أن تناول أكثر من ٦ أكواب يومياً يزيد من خطر الإصابة بالأمراض القلبية بنسبة ٢٢ بالمئة ويزيد من خطر الإصابة بارتفاع ضغط الدم.

خطورة استخدام الأدوية

منتهمية الصلاحية

وكالات

أعلنت الصيدلانية فيرا باشكينا أنه لا يمكن في جميع الظروف استخدام الأدوية المنتهية صلاحيتها، أي بعد تخطي التاريخ الذي حددته الشركة المصنعة، إثر دراسات واختبارات عديدة.

وأشارت إلى أن الشركات المصنعة للأدوية مسؤولة عن فعالية وتأثير منتجاتها فقط إلى تاريخ انتهاء صلاحية الدواء المنتهية على العبوة.

وقالت: «تشير التعليمات المرفقة بالدواء إلى نوعيته وميزاته وإلى الآثار الجانبية المحتملة عن تعاطيه. فإذا حصل لدى الشخص الذي يتعاطى الدواء نوع من رد الفعل غير المتوقع بسببه، فستكون الشركة المصنعة مسؤولة أمام القانون».

وبالإضافة إلى مدة صلاحية الدواء المنتهية، يجب تخزين الدواء وفق ظروف ملائمة مثل درجة الحرارة والضوء والرطوبة. لذلك يجب قراءة التعليمات بانتباه لتخزين الدواء بصورة صحيحة تضمن فعاليتها لحين انتهاء مدة الصلاحية المنتهية على علبته.

مظلي يسقط داخل منزل

وكالات

ذكرت صحيفة «الغارديان» البريطانية أن جندياً بريطانياً أصيب بجروح طفيفة بعد سقوطه على أحد المنازل في ولاية كاليفورنيا البريطانية، بعد تعطل مظله في الهواء.

وحسب الصحيفة، وقع الحادث خلال التدريبات المشتركة للقوات المظلية الأميركية والبريطانية حيث سقط الجندي من علو ١٥٠٠٠ قدم وفشل بفتح مظلته بعد تعطلها.

ورأى العديد من الجيران المظلي وهو في الهواء، كما أظهرت الصور حفرة في سقف المنزل المكسو بالقرميد وجندياً في المطبخ محاطاً بالحطام. وقال شاهد عيان للصحيفة: «ركضت للتأكد من أنه بخير وقت بفحصه وكانت عيناه مفتوحتين لكنني لم أكن متأكدًا مما إذا كانت هناك أي إصابات». وأضاف: «إنها معجزة في تقديري، حقاً أعني من يهبط هكذا من دون مظلة ويبقى حياً».

فوائد كثيرة للكوسا

وكالات

قالت خبيرة التغذية الأوكرانية الدكتور سفيتلانا فوس إن الكوسا ليست غنية بالفيتامينات والمعادن، ومع ذلك تؤثر إيجابياً في الأمعاء وتخفف من خطر تصلب الشرايين ومن تكون حصي الكلى المرارة.

وفقاً لها، الكوسا من الخضراوات التي لم تقدر قيمتها الغذائية، على الرغم من أنها غنية بالكروتينات واللوتين وأيزومير زياكسانثين (تحتوي ١٠٠ غرام على ٣٥,٤ بالمئة من حاجة الجسم اليومية منها). «هذه المواد قادرة على التراكم في أنسجة العين وتوفير حماية فعالة للرؤية». وأضافت «كما تحتوي الكوسا على حمض الاسكوربيك وحمض الفوليك بنسبة ١٧ بالمئة و٤ - ٥ بالمئة على التوالي وتحتوي على البوتاسيوم بنسبة ١١ بالمئة، إضافة إلى الألياف الغذائية».

وتابعت: «الكوسا ضرورية بصورة خاصة للأشخاص القليلي الحركة، لأن الألياف الغذائية تؤثر إيجابياً في ميكروبيوم الأمعاء وتزيد من البكتيريا المفيدة وتكبح نشاط البكتيريا الضارة، وإضافة إلى هذا تربط الألياف الغذائية الكوليسترول والأحماض القاعدية في الأمعاء وتخرجها من الجسم. وهي بذلك تقلل من خطر تصلب الشرايين وتكون الحصى في كيس المرارة».

لذلك يجب أن يحتوي النظام الغذائي اليومي على ٢٥ - ٣٠ غراماً من الألياف الغذائية.

غادة عبد الرازق تعود إلى المسرح



وكالات

تعاقدت الفنانة المصرية غادة عبد الرازق مع إحدى شركات الإنتاج على القيام ببطولة عمل مسرحي جديد، يعيدها إلى خشبة المسرح بعد فترة غياب طويلة. وتعد جلسات مكثفة للتحضير للمسرحية على أن يتم تقديمها يومي الجمعة والسبت أسبوعياً، خاصة أن العمل الجديد ينتمي إلى الأعمال المسرحية الاستعراضية، والتي تتطلب تفرغاً ومجهوداً كبيراً.

الطريقة الصحيحة لتناول الشوكولا

وكالات

يعتقد باحثون من جامعة أكسفورد أنهم حسسوا الجدل بشأن الطريقة الصحيحة لتناول الشوكولا، حسب ما ذكرت صحيفة «ديلي ميل» البريطانية.

وقال الباحثون إنه يجب التقاط البسكويت مع ترك الشوكولا في الجهة العليا، ثم يجب قلبه قبل وضعه في الفم. ويقول الخبراء إن هذه الطريقة تسمح للدماغ بتسجيل طلاء الشوكولا، في حين يؤدي قلبها قبل تناولها إلى زيادة التجربة الحسية لذويان الشوكولا على اللسان.

في الدراسة، حلل عالم الأغذية بجامعة أكسفورد البروفيسور تشارلز سبنس، طرقاً مختلفة لتناول الشوكولا الهاضمة.

وكشف أن درجة حرارة الغرفة تلعب دوراً في الاستمتاع بالبسكويت، مبرزاً أن تناول قزمة كبيرة من شأنه المساهمة في تحسين التجربة البصرية والحسية.

وأكد كذلك أن مضغ البسكويت ببطء يساهم في تعزيز المذاق والنكهة.