

طرق سهلة للتخلص من دهون البطن

وكالات

نشرت إحدى الصحف تقريراً مفصلاً عن دهون البطن وصعوبة التخلص منها، مؤكدة أن المسألة ليست مهمة سهلة، بل تحتاج إلى الإرادة والتصميم وتتطلب الكثير من التضحيات. وذكر التقرير بعض الطرق التي يمكن من خلالها حرق دهون البطن من دون اتباع نظام غذائي قاسٍ وممارسة التمارين الرياضية الشاقة.

ولفت إلى أن الخطوة الأولى تتمثل بالتحكم في كمية الطعام خلال الوجبة للتخلص من السعرات الحرارية الزائدة، مشيراً إلى أن مفتاح الإنقاص قد يكون باستخدام الأطباق صغيرة الحجم التي تساعد على فقدان بعض دهون البطن المتراكمة والحفاظ على وزن صحي على المدى الطويل.

وأشار التقرير إلى أن تناول الطعام ببطء ومضغه جيداً يساعد على تفتيت الطعام بشكل أكثر كفاءة، مما يسهل هضمه في المعدة ويضمن شعياً لفترات أطول خلال النهار.

ومن المهم أيضاً التحكم في التوتر والنوم بشكل كافٍ، لأن قلة النوم تعوق عملية فقدان دهون البطن إذ تزيد الرغبة في تناول الأطعمة عالية السعرات الحرارية لقتل الملل وتميرير الوقت.

وأخيراً، الماء جزء مهم في رحلة فقدان الوزن، من خلال بدء اليوم بشرب كوب من الماء، فذلك يعزز التمثيل الغذائي في الجسم، ويسد الجوع، ومن الضروري شرب أكثر من لترين من الماء للتخلص من الدهون المزعجة.

متى يخفي الصداع حالة مميتة؟

وكالات

أعلنت الدكتورة يكتيرينا كوبياكوف، كبيرة أطباء معهد بحوث الأشعة السريرية والتجريبية في مركز بلوخين الوطني لبحوث الأورام، أن الصداع قد يخفي أحياناً حالة مميتة.

ووفقاً لها، يصعب في هذه الحالة تحديد مكان الألم. وقالت: «يمكن أن يحدث ضعف عضلي، بحيث يصبح من الصعب القيام بأي حركة، وتظهر اللامبالاة والدوخة حتى في حالة الجلوس والراحة، وتشتد في حالة الحركة. وكقاعدة يرتفع مستوى ضغط الدم ويمكن أن يشعر الشخص بطنين في الأذن واضطراب الذاكرة».

وأكدت أن الصداع قد يكون إشارة إلى وجود ورم حميد أو خبيث في الدماغ، مضيفاً: إن أغلبية أورام الدماغ تظهر على شكل صداع في الصباح.

وشددت على أنه يجب استشارة الطبيب، عند ظهور مثل هذه الأعراض خاصة إذا ما صاحبها مشكلات في النطق والسمع والشم والتذوق والحركة والغثيان والتقيؤ.

شكران مرتجى.. سفيرة الأمل



الوطن

النجمة السورية شكران مرتجى خلال تكريمها في حفل إظهار مؤسسة الأمل الخيرية في النبك في ريف دمشق بمناسبة إضافة التصنيف التعليمي للتصنيف الخيري، وتم منحها لقب «سفيرة الأمل» لعام ٢٠١٢، وهي أول جائزة تقدمها المؤسسة ضمن مشروعها التنموي لتقدير القامات الإنسانية والفنية في سورية.

من دفتر الوطن

تسويق الفرح في سوق الحزاني!

عصام داري



أرغب اليوم في الخروج عن المألوف، على الأقل الخروج على ما درجت على كتابته عادة، سواء كانت كتابات نقد للسالب والسالب، أم كتابات تسخر من وضعنا ولا تصف الدواء.

اليوم ساتحاور مع نفسي، أي ساتحاور مع أنا، وأسأل هذه النفس التي أحملها داخلي لسنوات وأعوام: هل أنا راض عن أنا؟ ماذا أنجزت طوال تلك السنوات، وهل عرفت كيف أصطاد لحظات الفرح والحب والشباب قبل المغيب، وهل كانت رحلتي تستحق عناء الولادة أصلاً؟ كل موعد ضاع في زحمة الأيام والأحزان، ترك جراحاً في القلوب، وشطب أياماً من دفاتر حياتنا الضائعة أصلاً في روتين الزمن، وعقارب الساعة مازالت تلدغ عمرنا، و.. فجأة نجد أنفسنا وقد تجاوزنا منتصف الطريق، ونكاد نبلغ نهايته من دون أن نتزود بخبرة من حب وفرح وسعادة، ونكتشف، أننا أضعنا أعمارنا في كهوف من الابتعاد وصرفنا من بنوك حياتنا سنوات على توافه الأمور، وأهملنا قلوبنا ومشاعرنا وأحاسيسنا، فأهملتنا وسلمتنا للنسيان.

تعب قلبي من الرحلة الطويلة وأن له أن يستريح، أحتاج إلى ركن قصير هادئ أهرب إليه من صخب ودجل وأكاذيب هذا العالم الذي صار مسرحاً للفوضى والصراخ ومرتعاً للشياطين والأبالسة.

أريد سماع لحن ساحر كشهرزاد لريمسكي كورساكوف.. أو القدر يقرع الباب، يحطم الأبواب.. للاندحار الأزرق.. ويردى الملوث بفعلنا نحن الذين لوفاً كل العناء الذي كان، ولن يعود!

أحتاج إلى رحلة عبر الأثير إلى عالم لا يعرف الكراهية، أنا بانتظار ولادة زمن حب جديد، وأخشى أنه لن يرى النور أبداً.

أنا أتحدث مع أنا وأسأله: ألسنت أنت ملك التفاؤل وأمير الأمل الآتي دائماً؟.. يجيبني ببرود وحزن يكاد ينفجر: مهما كانت مساحة التفاؤل واسعة، وفسحة الأمل شاسعة، لا بد أن تتسلل سحابة الحزن، وأن تزورنا الكآبة وتغير مسارات الكتابة.

ربما اعتدنا على تقبل الحزن المصنوع على مقاس المشاعر، بل الأكبر من قوة التحمل والاعتناء، لكننا نغلف حزننا بورق براق اسمه الفرح، ونرسم على الغلاف عبارات الأمل والتفاؤل، لأننا ندرج أن من لا يملك الأمل تتبخّر من أمامه كل فرص الحياة، ونحن عشاق الحياة والحب

وقلوبنا تعزف دائماً لحن العشاق الخالد، وما بين فرح وحزن، وما بين سعادة وتعاسة تمضي الأعوام مسرعة متجهة إلى خط النهاية.

لا يمكنني أن أنهي كلامي بالتشاؤم والون هذه الصفحة بالأسود، فمهما عبرنا عن تشاؤمنا ويأسنا فلا يمكننا أن ندفن ذرة الأمل الموجودة في أنفسنا، لأنها الدليل الأخير على أننا أحياء، وعلى حرصنا على الحياة وتمسكنا بها، لنتابع الرسالة التي من أجلها أتينا إلى هذه الدنيا، وربما اختلف مع هذا الأنا الذي حاورته فلم يعجبه كلامي، ولم تعجبني أفكاره، وساعود كما كنت دائماً: أسوق الفرح في سوق الحزاني.

أب يتسبب بانتحار ابنه

وكالات

انتقلت السلطات المصرية جثة شاب انتحر قبل يومين بإلقاء نفسه في النيل بمدينة فارسيكو التابعة لحافظة دمياط شمال البلاد. وترك الشاب رسالة على الشاطئ، قبل انتحاره دون فيها اسمه وعنوانه، كما نشر تدويته على «فيسبوك» كاشفاً فيها تفاصيل مؤلمة.

وتبين من الرسالة أن الشاب يدعى إبراهيم شريف الباز ويبلغ من العمر ١٨ عاماً.

وبإجراء التحريات تبين أن خلافات بينه وبين والده دفعته لاتخاذ قراره بالانتحار. وطالب في منشوره الأخير على «فيسبوك» الآباء

ب«معاملة أبنائهم معاملة حسنة»، متهماً والده بالتسبب في وفاته ودفعه إلى الموت منتحراً، كما طالب أعمامه برعاية والدته وأشقاها.

واستدعت النيابة العامة الأب لسماع أقواله والتحقيق بالحادثة.

اعتدى وقتل رضية لم تبلغ العاميين

وكالات

رصدت وسائل إعلام كورية جنوبية ما وصف بحالة غضب شديدة اجتاحت البلاد على خلفية أبناء عن قتل رجل لطفلة صغيرة لم تبلغ العاميين بعد اغتصابها.

ووجهت لرجل يبلغ من العمر ٢٩ عاماً ويطلق عليه اسم «يانغ»، اتهامات بالاعتداء الجنسي والإساءة لطفلة تبلغ ٢٠ شهراً حتى الموت في بيته.

وتقول التفاصيل إن «يانغ» كان في حالة سكر عندما قام بتغطية الطفلة بملاءة السرير ولكمها وداس عليها لأنها لم تتوقف عن البكاء حتى ماتت. وقام يانغ وزوجته، بإخفاء الجثة في صندوق ثلجي في حمامهما. كما توجه له تهمة اغتصاب الضحية قبل قتلها، وفقاً للنيابة.

ولكن من غير المعروف متى وقع الاغتصاب. إلا اللافت أن الرجل أبلغ الشرطة بأنه والد الطفلة، إلا أن اختبأراً للحمض النووي، أظهر عدم صحة ذلك، فيما جرى التأكد من أن الزوجة هي والدة الطفلة البيولوجية.

وذكرت النيابة أن المتهم يعيش مع زوجته وابنتها الضحية منذ أن أطلق سراحه من السجن بتهمة الاحتيال.

وقيل عن الزوجة إنها تحت سيطرة «يانغ» وفي حالة خوف شديد منه، بسبب اعتدائه الجسدي وتهديدهاته المستمرة، وكانت وقت وقوع الجريمة في غرفة أخرى بناء على أوامر منه.

شقة جينيفر لوبيز للبيع بـ٢٥ مليون دولار



وكالات

عرضت الفنانة

الأميركية

جينيفر لوبيز

شقتها في حي

مانهاتن بمدينة

نيويورك

الأميركية للبيع

مقابل مبلغ خيالي

وصل إلى ٢٥

مليون دولار.

وكانت عرضتها

سابقاً مقابل مبلغ

أعلى بـ٢ مليون

دولار تقريباً،

بحسب موقع

«ديلي ميل»

البريطاني، والذي

كشف قرار

جينيفر بتخفيض

سعر الشقة

لصعوبة بيعها.

ويذكر أن لوبيز

كانت عادت

لحبيبها الممثل

الأميركي بن

أفليك بعد

انفصال دام لأكثر

من ٢٠ سنة.

أحرق شقة جدة زوجته بنار الغيرة

وكالات

اعتقلت الشرطة أحد سكان تولىاتي بمقاطعة سمارة الروسية، لإشعاله النيران في شقة جدة زوجته بسبب غيرته عليها.

وذكرت صاحبة الشقة البالغة من العمر ٦٥ عاماً، أن حفيدتها التي تعيش وزوجها في الشقة، تشاجرت معه في المساء، وبعد ذلك قام الرجل بإشعال النار في منشقة ورعى بها على السرير وغادر الشقة.

وطلبت المتقاعدة من الشرطة، تحميل المسؤولية الجنائية لزوج حفيدتها وإلزامه بتسديد تعويض مالي قدره ٢٥٠ ألف روبل، أي نحو ٣٥٠٠ دولار، لقاء الأضرار المادية التي

تحمّلتها بسبب تصرفه وقدمت وثائق تثبت ذلك.

وأشارت الشرطة إلى أن الرجل اعترف بذنبه، وأوضح أنه ارتكب الجريمة وهو مخمور بسبب الغيرة.