

خطوات للحصول على خصر نحيف

وكالات

أثبتت دراسة لمجموعة من خبراء التغذية في أميركا أن أهم طرق التنحيف تتركز في تناول الأشخاص للحبوب الكاملة مع كمية وفيرة من الخضراوات والفواكه. وأكد هؤلاء الخبراء أن النظام الغذائي الذي يركز على الحبوب والخضراوات هو أفضل الطرق التي تؤدي إلى التقليل من كمية الدهون التي تدخل الجسم. ونصح الخبراء بتناول الحبوب الكاملة لفوائدها الصحية ولعدم احتوائها على أي مواد حافظة تضر بالجسم، فاتباع هذه الطرق يساعد على التخلص من الدهون وتنحيف الخصر خلال أسبوع، كما حذروا من تناول كميات كبيرة من الفواكه لأنها تحتوي على نسبة عالية من السكريات فتعطي نتائج عكسية، ولذلك يجب تقليل ٣٥٠٠ سعرة حرارية من الغذاء الذي يتم تناوله، للعمل على فقد كيلو غرام واحد من الوزن، وفقدان الوزن الصحي يتمثل في فقدان كيلوغرامين أسبوعياً فقط. وللحصول على خصر نحيف، ينصح الخبراء بشرب الماء بكثرة خلال اليوم للتخلص من الدهون المتراكمة وللحصول على جسم مثالي، كذلك ينصح بشرب الماء الفاتر بالليمون لأنه يساعد دائماً على حرق الدهون الموجودة في كل أجزاء الجسم. ومن أساسيات الوصول إلى خصر نحيف، ممارسة التمارين الرياضية المفيدة للصحة بشكل عام، ولمن يعمل على التخلص من الوزن الزائد بطريقة صحية، ولمن يريد التخلص من الدهون المتراكمة في الخصر، يجب ممارسة التمارين الرياضية الموجهة للخصر والحرص على بناء الصدر والكتفين كي يظهر الخصر بشكل مثالي.

السجائر الإلكترونية تسبب تجلط الدم

وكالات

أكدت دراسة علمية حديثة أن السجائر الإلكترونية التي تحتوي على النيكوتين يمكن أن تؤدي إلى تجلط الدم وتراجع قدرة الأوعية الدموية الصغيرة على التمدد والتوسع. وذكرت صحيفة «ذا صن» البريطانية أن الدراسة تشير إلى أن السجائر الإلكترونية قد تسبب ارتفاع معدل ضربات القلب وضغط الدم وهي مشكلات مشابهة لتلك التي يسببها تدخين السجائر التقليدية. كما أكدت الدراسة أن الاستخدام طويل الأمد للسجائر الإلكترونية يمكن أن يؤدي إلى نوبة قلبية أو سكتة دماغية.

رحيل «الوحش المقدس»



الوطن

نعت وسائل إعلام فرنسية الممثل الفرنسي الشهير جان بول بلموندو، الملقب بـ«الوحش المقدس» بعد ٨٨ عاماً قضى أغلبها في العمل الفني والسينمائي. وكشف محاميه أنه كان مريضاً لبعض الوقت بعد أن أصيب بجلطة دماغية عام ٢٠٠١ حيث أصيب بشلل جزئي واضطر لقضاء بعض الوقت من جديد في تعلم المشي والتحدث، ليرحل تاركاً خلفه إرثاً فنياً عظيماً بعدما صور ٨٠ فيلماً، وترك أدواراً استغل محفورة في ذاكرة كل من شاهده.

من دفتر الوطن

إصلاح الإصلاح

عبد الفتاح العوض



أقدم محاولات الإصلاح في العالم العربي كانت - وفي هذا غرابة - تتعلق بتجديد الخطاب الديني.. كان السؤال الأبرز لماذا تقدم الغرب وتأخر الإسلام؟! والسؤال على تنويعاته وضع نصب عينيه أن الدين يغير كل شيء وأن الغرب عندما استطاع أن يضع الدين في مكانه والدولة في مكانها بدأ التطور إلى ما وصل إليه. والأهم من ذلك أن أول دعاة تجديد الخطاب الديني بل أول ما يطلق عليهم رواد النهضة كانوا من الشيوخ الذين حصلوا على المشيخة في بلاد الإسلام ثم عاشوا في بلاد الغرب. الأسماء معروفة وهي وإن غطى عليها الزمن إلا أنها كانت واضحة في الدعوة للإصلاح دون أن تختلف كثيراً حول معاني الإصلاح إلا أننا نتفق على جوهره. ليس لأحد الآن ويعد كل محاولات تجديد الخطاب الديني وتلك الأشياء التي تناقش على جوانبه من التقريب بين الأديان وبين المذاهب أو ما تم تسميته مراجعات فكرية إلا أن جميعها بلا استثناءات باءت بالفشل، وبقي منها بقع مضيئة استطاعت أن تجاهر بخطاب متوازن لكنه مقارنته بساحة الدين بقي محدود الأثر والتأثير. ولعل أسوأ أخطاء المتحدثين بالتجديد الديني أنهم ذهبوا إلى «النص المقدس» وليس إلى تفسيراته. وفي هذا كلام كثير وكله يصل بنا إلى نتيجة واحدة أن خطاب التجديد لم يصل إلى مبتغاه وأنه بقي محصوراً في بضعة كتب تداولها منقوون في بعض ندوات وانتهى أمرها ضمن هذه الحدود.. في المرحلة الثانية كان الحديث عن الإصلاح الاقتصادي، وبدا واضحاً أن معظم الدول العربية تبنت برامج إصلاح اقتصادي، وقد تشابهت هذه الخطط كما لو أنها نسخت من مصدر واحد. وبدا واضحاً أن انهيار الاتحاد السوفييتي وما عاناه من التحول عن الفكر الاشتراكي كان الدافع الأكبر وراء تبني طروحات اقتصادية غربية تم إدخال تفاصيل محلية عليها كي تبدو كما لو كانت برامج إصلاح وطنية بحتة.

الذي حدث أن هذه المشاريع الإصلاحية لم تتمكن من تحقيق ذاتها وفي غالب الدول العربية لم تتمكن من إنقاذ نفسها من أصحاب المصالح ومن أعداء التغيير. إلا أن ثورات الفوضى كانت خاتمة لهذه المحاولات، وربما لو أتت لبرامج الإصلاح وقت أطول لكانت أقنعت أن الإصلاح لا ينتج رابحاً وخاسراً بل يجعل الدولة رابحة بكل من فيها. الآن.. لا أحد يتحدث عن الإصلاح الاقتصادي فقد أصبح ذا سمعة سيئة لأنه ارتبط بمفاهيم تحرير الأسعار ورفع الدعم وتفول الشركات الكبرى والأهم بالنسبة للدول العربية أنه لم يعد ممكناً دون أدوية شديدة المرارة لا يشرب منها إلا الفقراء.

ثالث نوع من الإصلاح أخفق إخفاقاً ذريعاً هو الآخر وهو الإصلاح المجتمعي.. وتحدث هنا عن منظومة متكاملة تبدأ من التعليم إلى أن تمر بالعمل ويغلفها في كل وقت منظومة قيم وأخلاق مجتمعية، وحال العرب الآن في هذا الجانب واضح لكل ذي عين.. فالأمراض الاجتماعية تتقدم عمودياً وأفقياً، كذلك لم نشهد إصلاحاً سياسياً ولم تتوافر أحزاب أو بني تنظيمية قائمة على أفكار مرتبطة بالناس. لماذا أخفق الإصلاحيون... سؤال أصعب من أن تجيب عنه هذه الزاوية لكن برأيي الشخصي أن الإصلاح لم يكن تطوراً عاماً في المجتمع ولم يكن فعلاً تراكماً يبني على أساسات صلبة بل كانت محاولات منها أشبه بالفقز في الهواء، لكن الضربة الأقوى للإصلاح كانت من ثورات الفوضى حيث تحالف خليط من الحمقى والخونة وأصحاب المصالح.

ألم يعد هناك مجال للإصلاح...؟! على العكس تماماً بعد الحروب تفتش الدول عما جرى وتبني قلاعاً جديدة تمنع تكرار ما حدث.. وواحدة من هذه القلاع إصلاح الإصلاح.

أقوال

- من عجز عن إصلاح نفسه، فكيف يكون مصلحاً لغيره؟
- تنازلاً عن دوركم في إصلاح الناس وأصلحوا أنفسكم.
- في سن الثامنة عشرة يفكر المرء في إصلاح العالم، وفي سن الثلاثين يفكر في إصلاح وطنه، وفي الأربعين يفكر في إصلاح منطقته، وفي الخمسين يفكر في إصلاح بيته، أما في الستين فيفكر في إصلاح نفسه فقط.

أنجلينا جولي: أصبت بصدمة نفسية!

وكالات



كشفت النجمة أنجلينا جولي أنها لم تتخذ قرار الطلاق من النجم براد بيت بسهولة وسرعة، على الرغم من أن زوجها منقصل عنها وعن أطفالها. وقالت: «لست من النوع الذي يتخذ مثل هذه القرارات باستخفاف، لقد استغرق الأمر الكثير من الوقت حتى أصبحت في وضع شعرت خلاله أنه بات يتعين علي الانفصال عن والد أبنائي». وأكدت أنها أصيبت بصدمة نفسية وياتت محطمة، بسبب التجربة المروعة التي استمرت طوال العقد الماضي.

فك لغز جريمة بشعة

وكالات

قبضت سلطات الأمن الروسية على مشتبه فيه في مقتل تلميذتين تبلغان من العمر ١٠ سنوات، كانتا اختفتا بعد خروجهما من المدرسة في اليوم السابق. وأفادت لجنة التحقيق بأن المشتبه فيه في قتل التلميذتين، رجل من أصحاب السوابق يبلغ من العمر ٤١ عاماً. وكان قد عثر على الطفلتين مقتولتين في منزل مهجور في مدينة كيسيليفسك. ونقلت وكالة أنباء «ناس» عن مصدر في أجهزة الأمن أن قضية جنائية فتحت بموجب المادة ١٠٥ من القانون الجنائي الروسي التي تنص على القتل. كما جرى التحري في هذا الشأن عن الأشخاص الذين أدينوا في السابق بجرائم ذات طبيعة جنسية.

رائحة الفم تُنذر بمشكلة صحية

وكالات

أشارت الرابطة الألمانية لأطباء الأنف والأذن والحنجرة إلى أن انبعاث رائحة كريهة من الفم رغم العناية الجيدة بالأسنان يُنذر بالإصابة بمرض ما. وأوضحت أن انبعاث الرائحة يشير إلى الإصابة بالتهاب اللثة أو التهاب الجيوب الأنفية أو التهاب اللوزتين أو التهاب البلعوم. وأضافت: إن انبعاث رائحة حمضية من الفم يرجع إلى التهاب الأغشية المخاطية المبطنة للمعدة أو إلى أحد أورام المريء. وينذر انبعاث رائحة الفاكهة من الفم بالإصابة بداء السكري، في حين يشير انبعاث رائحة كالبول أو الأمونيا من الفم إلى مشكلات الكلى قصور الكلى أو الفشل الكلوي.

العثور على طفل بعد ٣ أيام من اختفائه

وكالات

أعلنت الشرطة الأسترالية أن خدمة الطوارئ أنقذت طفلاً يبلغ من العمر ثلاث سنوات في إحدى الغابات، بعد ثلاثة أيام من تغيبه عن منزل أسرته. ويظهر الطفل أنطوني إلفالاك وهو يحاول يائساً الشرب عبر اغتراف قطرات ماء بيده من جدول في غابة بمنطقة بوتني على مسافة ١٥٠ كيلومتراً شمال غربي سيدني قبل إنقاذه. وقالت الشرطة إن طائرة هليكوبتر رصدت الطفل الساعة ١١:٣٠ صباحاً بعد نحو ٧٢ ساعة من رؤيته لآخر مرة في عقار ريفي في بوتني، على بعد نحو ١١٠ كيلومتراً شمال غربي سيدني، مشيرة إلى أن الطفل أُعيد إلى أسرته مع الخضوع لفحوص من جانب الإسعاف. وأدى اختفاء الطفل إلى عملية إنقاذ كبيرة شملت وحدات عدة من الشرطة، إضافة إلى مئات من متطوعي خدمة الطوارئ. وأفاد الإعلام المحلي بأن الطفل، المصاب بالتوحد وغير القادر على التحدث، بقي ثلاث ليالٍ بمفرده في الأدغال في درجات حرارة منخفضة تصل إلى ٣ درجات مئوية. ونقل الطفل إلى مستشفى وقيل إنه يعاني من بعض الخدوش بسبب سقوطه، وقال والده: «لقد أصيب ببعض الطلع الجلدي الناتج من الحفاض، وتعرض للدغ النمل، وسقط، لكنه على قيد الحياة».