



من دفتر الوطن

أبيع نفسي!

عصام داري

من شاهد فيلم «مرجان أحمد مرجان» بطولة عادل إمام يعرف عن أي شيء أحدث. فهذا العنوان هو لديوان شعر نظمته شاعر مغفور فقام الملياردير (عادل إمام) بشرائه وطبعه ووضع اسمه عليه كأنه الشاعر في حين هو شبه أمي. ليس هذا موضوعنا، فالموضوع أعمق وأشمل وأخطر، فهل وصلنا إلى مرحلة نعرض فيها أنفسنا للبيع؟

في الكثير من دول العالم الثالث والرابع والثالث عشر والدول النامية والثامنة والحادية، في جميع هذه الدول المحسوبة على البشرية ظلماً وصلت الأمور إلى بيع الأم لأطفالها نتيجة الفقر المدقع، وهذه أخبار متداولة فعلاً.

لكن هل وصلت الأمور إلى أن يبيع الشخص نفسه في سوق نخاسة الألفية الثالثة؟ ومن سيشتري شخصاً ما؟ وماذا سيفعل به؟

التفسير الوحيد المنطقي هو أن يبيع أعضاءه لمن يحتاجها ويملك المال، فقد سمعت أن «ثمن» الكلية ثلاثمائة مليون ليرة، وهو مبلغ يستطيع الشخص أن يشتري به بيتاً متواضعاً في الأرياف ومدن الصفيح!

لكن الذي يبيع نفسه لا يرغب في اقتناء بيت، بل شراء كل ما يوفر له ولأسرته العيش الكريم من دون اللجوء إلى التسول والتوسل!

فهو، على سبيل المثال، يحتاج إلى قطار حطب كل شهر تقريباً لزوم الطبخ والتدفئة، ومن خلال البطاقة الذكية، وبإمكانه شراء القطار من السوق السوداء بعشرة أضعاف سعرها الرسمي!

كما يحتاج إلى «سراج وفتيلة» لزوم الإضاءة في البيوت، ويعرف جيلنا ما يعنيه السراج والفتيلة، اليوم وقد عز التيار الكهربائي يتم اللجوء إلى وسائل أجدادنا كي يدرس أبناؤنا وينجحون ويسهمون في بناء وطنهم، وتأكدوا أن المتفوقين في الدراسة هم الذين درسوا على ضوء السراج والفتيلة والشمعة أو القنديل، أو حتى على ضوء القمر.

في بلد ناء بعيد عن مركز الشمس تفرض الضرائب على الفقراء، وينجو الأغنياء منها، مع أن من يملك المال مسؤول عن فقر الفقراء بالأدلة الدامغة، وعلى طبقة الأثرياء والمدعومين رفق بيت مال المواطنين بالأموال اللازمة لإتقان الوطن من الأزمات، في حال تعرض لمثل هذه الأزمات لا سمح الله ولا قدر!

لكن هناك خللاً ما في المعادلة، فالفقراء هم من يمولون بيت المال الخاص بهم فيأتي السيد فساد ويلتهم أموالهم وهو يضحك ويلعب، فيما المواطن يشوى ويقلى ويعذب!

على فكرة في كل مرة كتبت فيها عن الفساد يعاتبني أشخاص لم أذكر أسماءهم ولا صفاتهم ولا مواقعهم في الدولة وكان المثل الشعبي خلق لهم، إذ يقول المثل: «اللي فيه مسلة بتتغزو» يعني كما التكر في الفيسبوك، وأنا لا أفعل شيئاً خارج القانون، فقط أتكز هذا وأضغط زر اللايك لذلك!

أخيراً.. هل أبيع نفسي ومن يتجرأ على بيع نفسه من أجل وجبة طعام ساخنة أو لحظة دفة ضائعة كأعمارنا!.

جوزيف عطية يحتفي بالحب بدمشق



الوطن

النجم اللبناني جوزيف عطية خلال إحيائه حفلاً غنائياً ضخماً بمناسبة عيد الحب في فندق الداما روز بدمشق.

وقدم عطية خلال الحفل باقة متنوعة من أجمل أغانيه العاطفية منها «ويلك، بوسك، حب ومكتر، إلا أنت، شو بتعمل بالناس»، إضافة إلى أغنية «قمره يا قمره» للسيدة فيروز ووصلة للقدود الحلبية.

«حكواتي» في سجن حمص المركزي

الوطن

في إطار إعادة تأهيل نزلاء السجن ودمجهم ضمن النسيج المجتمعي الوطني، أقام فريق «مهارات حياة» التابع لمديرية ثقافة حمص بالتعاون مع إدارة المركز الثقافي في السجن المركزي في حمص جلسة تفاعلية «حكواتي» قدمها المخرج المسرحي سامر إبراهيم، حيث تآور فيها مع النزلاء ولعب دور الحكواتي معهم.

وتم تبادل الأدوار فيما بينهم في جو مفعم بالحماس والحيوية والنشاط، بهدف تقديم الدعم النفسي والاجتماعي لهم، ليكونوا أعضاء فاعلين في المجتمع حال خروجهم.

موسكو ضمن قائمة

أفضل ١٠ مدن رومانسية

وكالات

أصدرت شركة أميركية متخصصة بالمدن والمناسبات الاجتماعية قائمة بأفضل المدن الرومانسية في العالم، حيث دخلت العاصمة الروسية، موسكو، ضمن المدن العشر الأول محتلة المركز الثامن.

وتضمن التقرير الأميركي المدن الأكثر ملاءمة للحب والعشاق، حيث احتلت باريس ولندن المركزين الأول والثاني، وبعدهما جاءت كل من برشلونة وطوكيو ونيويورك في المراكز التالية، الثالث والرابع والخامس، إضافة إلى إسطنبول في المركز السادس وديبي في المركز السابع، وتلتها في المركز الثامن العاصمة الروسية موسكو.

وحسب الشركة، تم تقييم المدن وفقاً لثمانية معايير هي عدد المطاعم والمتنزهات وأماكن قضاء الوقت للعشاق والمعالم السياحية والقناديق الرومانسية والمنتجات الصحية وعدد الصور التي تحتوي على علامات التصنيف الخاصة بالمدينة وعدد صور غروب الشمس المشهورة.

وحسب الشركة الأميركية، تمتلك موسكو نحو ٢٦٢ متنزهاً مناسباً للعشاق، إضافة إلى ٥٦٠ مطعمًا وغيرها من المواقع الرومانسية المختلفة التي تعد مقصداً للسياح والمواطنين والعشاق.

نزلاء فندق يلقون بأنفسهم من النوافذ

وكالات

أفادت وسائل إعلام إسبانية بأن نزلاء أحد الفنادق في مدينة برشلونة لم يجدوا مفرًا من الحرق إلا بإلقاء أنفسهم من نوافذ الفندق الذي اشتعلت النار في أحد طوابقه، وتحديدًا في الطابق الثالث. ولقي شخص مصرعته جراء الإصابة بحروق شديدة واستنشاق الدخان، على حين أصيب ٤ أشخاص بحروق متفاوتة.

وأوضح رجال الإطفاء أن النيران اشتعلت في غرفة بالطابق الثالث إضافة إلى أحد الممرات، لكن الدخان الكثيف حول الطابق بكامله إلى «مصيدة».

وأضافوا إن شخصين قفزا من غرف مختلفة بذلك الطابق، حيث وضع المارة وسكان المنطقة الإسفنج في الأسفل حتى لا يتضررا نتيجة السقوط.

أخطاء شائعة أثناء محاولات إنقاص الوزن

وكالات

نشر أحد المواقع الطبية تقريراً يتضمن أهم الأخطاء الشائعة التي يرتكبها الأشخاص عند محاولة إنقاص وزنهم، بسبب بعض المعلومات المضللة والأهداف غير الواقعية والأخطاء الأخرى.

وأكد التقرير أن الوجبات غير المخططة لها من أكثر مسببات زيادة الوزن، فعندما لا تخطط للوجبات تميل إلى استهلاك الطعام من المطاعم وتناول الوجبات الخفيفة، على حين يمنعك التخطيط والحفاظ على وزن معين والتحكم في حجم الحصص اليومية وتحديد المكونات التي تستهلكها، كما يساعد في تخفيف التوتر. ويُعد تقليل كميات الطعام إلى أجزاء صغيرة إحدى الإستراتيجيات الرئيسة للأشخاص الذين يحاولون إنقاص وزنهم، وهذه الطريقة تفيد حقاً عند اتباعها بشكل صحيح، ولكن هذا لا يعني أن تأكل أجزاء صغيرة جداً بحيث تشعر بالجوع باستمرار، فكمية السعرات الحرارية التي تتناولها ستكون منخفضة للغاية، مما يبطئ عملية التمثيل الغذائي في محاولة للحفاظ على الطاقة المحدودة، فيصعب التخلص من تلك الكيلوغرامات الزائدة، كذلك من الضروري معرفة أن تدريبات القوة تؤدي إلى فقدان كتلة العضلات، كما يمكنها أن تعزز من جهود القلب، وتحسن أداء الرفق.

كما يؤدي عدم الحصول على قسط كافٍ من النوم إلى زيادة الوزن أو السمنة، لأن قلة النوم تفتح الشهية على الطعام وتبطئ عملية التمثيل الغذائي، حيث يوصى بالحصول على ما لا يقل عن ٦-٨ ساعات من النوم المتواصل.

إنجي المقدم: زوجي كتاب مفتوح



وكالات

تحدثت الفنانة المصرية إنجي المقدم عن علاقتها بزوجها، فردت على سؤال: «إزاي بتعري تقنعي جوزك؟» قائلة: «أنا بالنسبة لجوزي كتاب مفتوح، وهو عارفني كويس قبل ما أكون عارفة نفسي». وأضافت: «أنا مش بعرف أكذب عليه في أي شيء أو أخبي عنه، لدرجة إنني تعبت وعايزة أكون أذكى وأنصح من كده».

واختتمت إنجي حديثها مؤكدة أن زوجها ناقد لاذع وتظهر عليه ملامح عدم الرضا فور حدوث أي شيء.

العثور على جثتي عشيقين داخل غرفة

وكالات

تعمل مصالح الأمن الوطني بمدينة فاس المغربية، من أجل فك لغز العثور على جثتي رجل وامرأة، بغرفة في أحد المنازل.

ووجدت جثتا الهالكين في حالة تحلل كامل، إذ تبين أن وفاتهما الغامضة مرت عليها فترة ليست بالقصيرة.

وتبين أن جثتي الهالكين البالغين من العمر ٥٤ سنة و٥٨ تعودان لرجل متزوج وامرأة أرملة، كانا على علاقة غير شرعية قبل أن يتم العثور عليهما جثتين هامدتين، بينما لم يعثر على أي أثر لاعتداء أو ضرب أو تسرب للغاز، باستثناء العثور على بقايا من مشروبات كحولية وعلب سجائر.