

رنا العظم «كشكش»



الوطن

النجمة رنا العظم في مسلسل «جوقة عزيزة» بشخصية «كشكش»، والبدايات معها لا تشبه النهايات. العمل من إخراج تامر إسحق وبطولة سلوم حداد ونسرين طافش وسليم صبري ووفاء موصلي وسعد مينه وأيمن رضا وهبة نور وجمال العلي ويزن السيد وروبين عيسى وآخرين.

فوائد سحرية لنواة التمر

وكالات

تعد نواة التمر من أهم العناصر الغذائية المساعدة على خفض الوزن ورفع معدلات الحرق، ويفضل الكثير من أطباء التغذية بأن على الراغبين بزيادة نسبة الحرق أن يقوموا بغسل كمية من نواة التمر وتحميصها ومن ثم طحنها لمدة ساعة أو ساعتين حتى يتحول لونها إلى بني غامق، وإعداد مشروب مكون من ربع ملعقة صغيرة من الزنجبيل ومثلها من القرفة وكمية قليلة جداً من الفلفل الأسود، وتُضاف إلى كوب من الماء ومن ثم تناوله بشكل منتظم ولفترة من الوقت، فهذا المشروب يساعد على تسريع حرق الدهون، ويمكن تحليته بإضافة ملعقة من العسل. كذلك يمكن إضافة مسحوق نواة التمر في الأكل والعصائر، ومع المعجنات والقهوة، كما أنها تعد الاختيار الأمثل لمرضى السكري.

الأطعمة النباتية تطيل العمر

وكالات

أكد أطباء أن تناول المزيد من النباتات لا يعني بالضرورة اتباع نظام غذائي نباتي، أو تناول الفواكه والخضراوات فقط، بل يتسع ليشمل الاستمتاع بالمزيد من المكسرات والبقوليات والحبوب الكاملة. ولتقوا إلى أن تناول النباتات خلال وجبة الفطور يساعد في إطالة أمد الحياة ويرتبط بانخفاض مخاطر الوفيات بشكل عام، على حين أن استهلاك كميات كبيرة من اللحوم الحمراء والمعالجة يرتبط ارتباطاً وثيقاً بكل أسباب الوفيات. ويقترح المختصون وخبراء التغذية والصحة إضافة بعض الأغذية النباتية إلى جانب أطعمة الفطور الشائعة غير النباتية، مثل الألبان والأجبان والبيض، لتصبح جزءاً دائماً مرافقاً لوجبة فطور كاملة. كذلك يقترح الأطباء إضافة القليل من الخضار إلى البيض المقلي في وجبة الفطور.

من دفتر الوطن الغول طليقاً!

عصام داري



بصراحة أنا لا أؤمن بالعديد من الحكم والمقولات القديم منها والحديث، وهل من الضروري أو الإجباري أن نؤمن بتلك «الحكم»؟ على سبيل المثال هناك حكمة قديمة نردها جميعاً تقول: إن «المستحيلات ثلاثة هي الغول والعنقاء والخل الوفي» فهل هذه الثلاثية المستحيلة هي كذلك فعلاً؟ أظن أنها حكمة جوفاء وغير حقيقية وسأقدم الدليل القاطع. فالغول كائن خرافي يرد ذكره في القصص الشعبية والحكايات الفلكلورية. يتصف هذا الكائن بالبشاعة والوحشية والضخامة، وغالباً ما يتم إخافة الناس بقصصه. أما العنقاء فهي طائر كبير الحجم جميل المظهر يقال إنه خطف جارية وضما بين جناحيه وطار بها إلى المجهول، وهناك قصص شعبية تزعم أن هذا الطائر يخطف الناس ويذهب إلى عشه في أعالي الجبال. والخل الوفي هو الصديق الوفي أو الحبيب، فهل خلت الدنيا من هؤلاء «المستحيلات»؟ تأتي إلى الشرح والتفسير، فلكل كلمة تفسير مختلف عندي، فالغول موجود بيننا يسرح ويمرح ويذبح ويبيع وصرار اليوم أكثر وحشية وبطشاً وإجراماً بحق البشر، لكننا لا نشاهده بالمظهر الذي أوردته سابقاً، بل هو وحش على شكل البشر تماماً وبالبركة وربطة العنق! إنه التاجر الذي يحتكر المواد الغذائية وغيرها ويرفع الأسعار من دون مسوغ ويقنط من دم الشعب. الغول هو الفاسد الذي ينهب المال العام ويقول: «ما شفت شي!» أي لم أر شيئاً، وهو اللص الذي يسرق أرزاق الشعب والوطن ويحولها إلى بنكنوت يودعها في مصارف سويسرا وجزر كايمان! هو كل شخص بنى قصوراً وامتلك سيارات فارهة ويتمتع بطيبات ما رزقناكم وجاره يتضور جوعاً، وما زال الغول طليقاً. أما العنقاء فيبدو أنها من تخطف زوج صديقتها، أو هي صاحبة الغول «اللز» فتطلب منه المزيد وهو يزيد على ما تريد! أخيراً، الخل الوفي، ويقال إن الخل أو الصديق الوفي غير موجود في هذا الزمن الغادر والفاخر، فكل الناس تلتزم عبارة (اللهم أسالك نفسي)!

بصراحة، وكل من يعرفني شخصياً أو هو قريب مني بشكل من الأشكال، فأنا لم أجمع الذهب والفضة، ولم أكون ثروة، مهما كانت صغيرة، فلا أملك بيتاً ولا مزرعة ولا كوخاً ولا حتى خيمة تقيني من حر الصيف وزمهرير الشتاء، فكل ثروتي هي الأصدقاء الذين أفتخر بهم وأعتز بصداقتهم، هؤلاء الأصدقاء أثبتوا لي في كل سنوات حياتي بطلان الحكمة التي تقول إن الخل الوفي من المستحيلات. ليس عيباً تسمية أشخاص بعينهم كأصدقاء لنا، فهذا نوع من الوفاء والاعتراف بفضلهم وطيبه معدنهم ووفائهم لأصدقائهم، وأنا هنا أسجل صديقين هما الأكثر وفاءً لي في مسيرة حياتي الطويلة عرفانا مني بالجميل، وهما وضاح عبد ربه وطالب قاضي أمين، قد لا يعرف الكثيرون هذين الرجلين، لكنني أنا أعرفهما منذ ما يزيد على ربع قرن من الزمن، وأشعر بالسعادة لأنهما في حياتي. قال حكيم: للإنسان صديق ونصف الصديق، فسألوه: كيف ذلك؟ فأجابهم: نصف الصديق الذي يفديك بكل ماله، أما الصديق فهو الذي يفديك بحياته وروحه، بهذا المعنى صدقت الحكمة التي أتحدث عنها، لكنني لا أراجع عن قناعاتي وتشككي بحكم وجدت كي تلغي تفكيرنا وتكون خياراً لنا ولو كانت على خطأ مبین.

الشاي مفيد لضغط الدم

وكالات

نصحت الدكتورة كاري روكستون بشرب الشاي، حيث يأتي كل من الشاي الأسود والأخضر، كلاهما جيد لنظام القلب والأوعية الدموية. ووجدت دراسة أن شرب عدة أكواب من الشاي يومياً طريقة سهلة لحماية نفسك من ارتفاع ضغط الدم والسكتة الدماغية. وأوضحت أن التأثير المفيد للشاي يتم توفيره من خلال مركبات نباتية تسمى مركبات الفلافونويد، فهي تساعد على استرخاء الأوعية الدموية، وبالتالي خفض ضغط الدم. وأكدت عدة دراسات الآثار المفيدة لمشروبات مثل الشاي الأخضر والأسود على حالة وعمل الجهاز القلبي الوعائي. كما وجدت دراسة سريرية أن شرب خمسة أكواب من الشاي الأسود يومياً يريح الأوعية الدموية بشكل ملحوظ.

سكارليت جوهانسون: لهذا السبب أخفيت حملي

وكالات



حرصت الممثلة الأميركية سكارليت جوهانسون على إبقاء حملها سرياً وبعيداً عن أعين الجمهور، لأنها تعتقد أن هناك الكثير من الأحكام والانتقادات التي يصدرها الناس حول الحمل. إنها كانت تتخذ موقفاً وقائياً في أثناء حملها بسبب خشيتها من الحكم عليها من الآخرين مع تغير شكل جسدها. وأضافت: «لقد كنت أقوم بحماية كلا الحملين، حيث إنني لم أرد أن أشعر بعيون الجمهور تتابعني، وأردت أن أمتلك مشاعري الخاصة حول جسدي المتغير من دون أن يخبرني الآخرون كيف يرونني، سواء كانت نظرتهم إيجابية أم سلبية».

أعراض نقص فيتامين «ب ١٢»

وكالات

يعتبر فيتامين «ب ١٢» من الفيتامينات المهمة والمتاحة في عدد من الأطعمة كما يعتبر مكملاً غذائياً، إضافة لقدرته على الذوبان في الماء. ويساعد هذا الفيتامين في إنتاج خلايا الدم الحمراء التي تساهم في عمل الجهاز العصبي المركزي، وتؤدي هذه المغذيات العديد من المهام المختلفة. ومثل العديد من الفيتامينات الأخرى، لا يستطيع الجسم إنتاج فيتامين «ب ١٢» بشكل طبيعي، كما يعاني الأشخاص النباتيون من مشكلات في نقص هذا الفيتامين. نتيجة لذلك، يؤثر نقص فيتامين «ب ١٢» في نحو ستة بالمئة من الأشخاص الذين تقل أعمارهم عن ٦٠ عاماً، ويزداد العدد مع تقدم العمر. وهذا الخلل، وصفته كلية الطب بجامعة هارفارد بأنه «متسرق»، يصعب اكتشافه لأن الأعراض يمكن أن تظهر تدريجياً. ومع ذلك، هناك بعض العلامات التحذيرية التي يمكن أن تشير إلى نقص ضار، بما في ذلك ضعف العضلات، وتشمل العلامات العصبية الأخرى تقلصات العضلات والتشنج والدوخة. وعادة ما تكون الاضطرابات العصبية «العرض الأساسي» لنقص فيتامين «ب ١٢» وفي حالة عدم معرفتك، يصف التشنج وخزاً أو تنمبلاً في الجلد، يعرف أيضاً بالوخز. هذا وتندرج بعض الأعراض باحتمالية نقص هذا الفيتامين، ومنها اللون الأصفر الشاحب للبشرة، واحمرار اللسان والشعور بالألم، إضافة لقرحة في الفم، وتغييرات في طريقة المشي والحركة وضعف البصر والشعور بالكآبة، إضافة لضعف في القدرات العقلية.

أول حافلة كهربائية في إيران

وكالات

أزاحت شركة «إيران خودرو ديزل» الستار عن أول حافلة ركاب تعمل بالطاقة الكهربائية. وأفادت وكالة «فارس» أن الشركة طرحت الحافلة تحت اسم «إي أتروس»، وهي مصممة للاستخدام في المواصلات العامة بالمدن. وأكدت أن الحافلة تعد الأولى من نوعها، والتي تنتجها الشركة وفقاً للمعايير الدولية والتقنيات العصرية العالمية، وتم تقديمها بأنها أقوى حافلة كهربائية مصنوعة محلياً. وتتميز الحافلة بأن بطاريتها ذات سعة تخزين عالية، ومحركها من أجود أنواع المحركات الكهربائية عالمياً، بقوة ٤٧٥ حصاناً ويعزم دوران ٣٥٠٠ نيوتن، وتبلغ سعة البطارية الكهربائية ٣٥٠ كيلوواط/ساعة، وهي الأعلى سعة من بطاريات الحافلات الكهربائية الأخرى المصنعة في إيران.