

استغل شهر رمضان لتنقية جسمك



وكالات

يرى الكثير من خبراء التغذية في شهر رمضان المبارك فرصة مهمة لتنقية الجسم من السموم عن طريق إدخال بعض الأطعمة إلى الوجبات اليومية خلال الإفطار والسحور. وتبدأ العملية بتناول البروتينات لأنها تساعد على إصلاح النسيج من أنسجة الجسم، كما أنها ترفع من معدل كريات الدم الحمراء التي تصل إلى الأنسجة وتنشط الدورة الدموية، مما يعزز صحة الجسم والكبد، وأفضل نوع بروتين تتناوله على الإفطار في رمضان هو البروتينات الخالية من الدهون، والدهون غير المشبعة مثل المكسرات والجوز والأسماك والدجاج، مع تجنب تناول كميات كبيرة من اللحوم الحمراء ومشتقات الحليب والبيض. وينصح كذلك بإضافة الثوم والبروكلي والسبانخ إلى الوجبات اليومية، بهدف تقوية المناعة وتعزيز عملية الأيض وتقوية العظام، فهذه الأطعمة تنقي الجسم بأكمله من السموم. ويساعد تناول كوب من عصير الكرفوف عند وجبة الإفطار في تنظيف الجهاز الهضمي والجهاز الدوري والكبد، وذلك لأنه غني بمضادات الأكسدة والفيتامين «سي». ومن العادات الجيدة أيضاً خلال الشهر الفضيل، أن تحتسي فنجاناً من الشاي الأخضر بعد تناول وجبة الإفطار قليل، فهو غني بمضادات الأكسدة التي تحسن عملية الأيض وتساعد في الحفاظ على وزن مثالي، والشاي يخلص الجسم من السموم بطريقة طبيعية.

انطلاق تصوير فيلم «الهيئة»



الوطن

أعلن النجم السوري تيم حسن عن انطلاق اليوم الأول من تصوير فيلم «الهيئة» في لبنان، معلماً أن الممثلة اللبنانية زينة مكي ستشاركه دور البطولة. وكشف صناع الفيلم أنه سيكون تشويقياً وبوليسياً من بيئة الهيئة، ولكن في بقعة جغرافية مختلفة.

من دفتر الوطن

برلمان الفيسبوك!!

عبد الفتاح العوض



إرادة الجميع ما عدا الشركات التي تمتلك وسائل التواصل الاجتماعي.. هذه الشركات هي التي تقرر تقيد الوصول لموضوعات معينة وحجب أفكار أو أشخاص أو أخبار بناء على توجهات سياسية بحته والكل يعرف ذلك فما لا ترضاه هذه الشركات لن يكون موجوداً وإن وجد فسيكون بالحدود الدنيا. هذه المخاطر حاضرة الآن بقوة ولم تستطع الدول رغم محاولاتها الخجولة من أن تجد علماً افتراضياً يصعب التلاعب به.

لكن إن أردنا أن يكون شكل مسرح أئينا مكاناً لاتخاذ القرارات فيمكن أن يتحول الفيس بوك وأصدقائه إلى برلمان إلكتروني.. ما هو الشكل الفني لهذا البرلمان وكيف يتم اختيار النواب؟

وكيف يمكن أن تعتمد أصواته أو الاستماع إلى الآراء من خلاله.. تبقى أمور تحتاج إلى خبرات تقنية وسياسية واجتماعية تستطيع أن تقوم تحدها.

لا أظن أن الأمر متاح بالوقت الحالي بشكل جدي، والآن الفيس بوك وإخوانه في غالب الأحيان للشكوى والسخرية والتعبير عن العواطف وكلها أمور على أهميتها لكنها لا تقدم فائدة تذكر.

لعل الأهم أن يكون للسوريين منصة سورية خالصة عندها يمكن التفكير فعلاً بإنشاء مجلس نواب إلكتروني.. هدفه بث أفكار جديدة للمشاركة في صناعة الحل.. والأهم الكف عن «النق».. برلمان حلول يكون منبراً لعرض الأفكار وتبادل الآراء وليس لفشة الخلق والسخرية من كل شيء.

أقوال:

- كل شعب في العالم ينال الحكومة التي يستحقها.
- الديمقراطية القائمة بالمساواة بين البشر بغض النظر عن مستواهم الفكري لا ينتج عنها سوى ثقافة جماهيرية منحلة.
- الشعب الذي يضع امتيازاته فوق مبادئه سرعان ما يفقد كليهما.

ثمة تعبير نادر لم يستخدم على نطاق واسع هو «الديمقراطية الإلكترونية». والفكرة بقدر ما هي بسيطة لكنها خطيرة ومهمة جداً. تشبه الديمقراطية الإلكترونية إلى حد كبير الديمقراطية في أول نشأتها ديمقراطية أثينا حيث يجتمع الناس في المسرح أو الساحة يتناقشون ويتبادلون الآراء يختلفون ثم يتفقون على قرار الأكثرية. مع فارق أنه في تلك الفترة ٥٠٠ قبل الميلاد لم يكن للنساء ولا للعبيد حق إبداء الرأي أو التصويت.

الآن ما يحدث في وسائل التواصل الاجتماعي يشبه إلى حد كبير ديمقراطية أثينا.. والمسرح أو الساحة التي كان يجتمع فيها الناس تشبه إلى حد كبير الفيس بوك أو غيره من وسائل التواصل الاجتماعي.

أخطر ما في الموضوع أن العالم الإلكتروني معرض للعبث.. عبث فني وتقني ونلاحظ أن الهجمات الإلكترونية تظل مؤسسات مهمة جداً ورغم مالها من قدرات مالية وإمكانات تكنولوجية إلا أنها تتعرض للقرصنة والتفكير وأنواع مختلفة من العبث في محتوياتها نقطة الضعف هذه خطيرة جداً وحتى الآن لم يستطع أحد أن يؤكد أن أمنه الإلكتروني مضمون.

الخطر الثاني أن العالم الافتراضي يعطي الحقوق متساوية للجميع فالبعض يتحدث في حقول لم تطأها عقولهم من قبل ويدون آراء بكل شيء سواء عن دراية أم غير ذلك.

ليست القصة في مساواة الأحمق والحكيم.. بل الأكثر أنه قد يحصل الأحمق على حقوق متابعة أكثر، كما تحظى الموضوعات السطحية على اهتمام أكثر من قضايا أكثر خطورة.

التركيز يكون على الجاذبية وليس الأهمية. وهو أمر له علاقة بطبائع البشر. والخطر الثالث.. يتعلق بوجود إمكانية التأثير على سوق الفيس بوك وتوابعه من خلال حسابات وهمية ويتم التلاعب بهذا الموضوع بشكل ليس من السهل متابعته حتى في أهم الدول التي تمتلك قدرات تكنولوجية عالية.

أمر على الخطر الرابع مسرعاً.. فهو خارج

إعدام ٣ شبان دفعة واحدة

وكالات

قضت محكمة مصرية بمعاينة ٣ متهمين بالإعدام شنقاً والسجن ١٠ سنوات للمتهم الرابع، لاتهامهم بقتل طفل وسرقة «التوك توك» منه. وأشارت التحريات إلى قيام ٤ أشخاص بأعمال تتراوح من ٢٣ إلى ٢٧ عاماً بتكوين تشكيل عصابي تخصص في سرقة «التكاتك»، وقتل قانديها من الأطفال والاستيلاء على متقولاتهم. وأكدت التحقيقات قيام المتهمين بقتل المجني عليه بالاعتداء عليه بالضرب، وقاموا بخنقه بقطعة من القماش، واستولوا على «التوك توك»، وما معه من أموال حصيلة عمله، وقاموا ببيعه للمتهم الرابع الذي كان على علم بكونه من متحصلات السرقة.

«قلة النوم» تسهم في تراكم الدهون

وكالات

كشفت دراسة جديدة أن النوم غير الكافي يسهم في زيادة امتصاص السعرات الحرارية ما يؤدي إلى تراكم الدهون في البطن وخاصة الدهون غير الصحية. وقال الباحث الرئيسي في الدراسة فيريند سومرن: إن النوم غير الكافي يعيد توجيه الدهون إلى الأحشاء الأكثر خطورة (البطن) والأهم من ذلك أنه على الرغم من حدوث انخفاض في امتصاص السعرات الحرارية والوزن أثناء فترة (النقاهة) أي الفترة التي تلي قلة النوم أو الحرمان منه تستمر الدهون في التراكم في منطقة البطن، مشيراً إلى أن النوم غير الكافي هو حافز غير معروف لترسب الدهون الحشوية. وشملت الدراسة ١٢ شخصاً يتمتعون بصحة جيدة ولا يعانون سمنة حيث أمضى كل منهم ٢١ يوماً تحت الاختبار وجرى تقسيمهم إلى مجموعتين الأولى ترك لأفرادها حرية النوم بينما وضعت قيود على نوم أفراد المجموعة الأخرى على أن يتم تبديل أسلوب النوم في كل جلسة واستمرت التجربة ثلاثة أشهر وكان لدى كل المشاركين حرية اختيار الطعام. وراقب الباحثون استهلاك الطاقة وأوزان المشاركين وتوزيع الدهون في الجسم وتوصلوا إلى أن قلة النوم قادت إلى زيادة بلغت ٩ بالمئة من مساحة دهون البطن و١١ بالمئة من الدهون فيها في مجموعة عشوائية مقارنة مع المجموعة المضبوطة. وكان امتصاص السعرات الحرارية يزيد في مراحل الحرمان من النوم ثم تراجع مع تحسن ساعات النوم وقد تركزت الدهون في منطقة البطن.

منة عرفة: ما زالت أحب طريقي

وكالات



كشفت الممثلة المصرية منة عرفة عن تفاصيل جديدة لها علاقة بأزمة انفصالها عن زوجها الممثل محمود المهدي، وأكدت أنها ما زالت تحبه ولم تكن تريد الطلاق أن يحدث كما أنها لم تتوان عن محادثته بعد انفصالهما. وقالت إنها في الفترة الأخيرة التي كانت تمر بها لاحظت أنها تغيرت كثيراً، وشعرت أنها تحملت مسؤوليات تفوق عمرها بكثير. وأضافت: إنها تعلمت أن تلتزم الصمت وألا تقول كل شيء، مشيرة إلى أنها شعرت بالاعتقاد بسبب هجوم الناس عليها بسبب صمتها وعدم تعليقها على طلاقها أو الدفاع عن زوجها السابق بسبب الهجوم عليه.

اضبطوا تناول الحلويات في رمضان

وكالات

أوصى خبراء التغذية بتناول كمية قليلة من الحلويات والاكتماء بقطعة أو فنتين على الأكثر خلال شهر رمضان، وعدم المبالغة بكمية القدر، ومن الأفضل استبداله بقطر خال من السكر. كذلك من الممكن تحضير بعض الحلويات الشرقية في المنزل بطريقة صحية لا تحتوي على سعرات حرارية عالية. ومن المهم أيضاً تجنب تناول الحلويات مباشرة بعد الإفطار، بل بعده بساعتين أو ثلاث، بحيث تكون المعدة قد هضمت جزءاً من الطعام. ويجب الحرص على شرب كوب من الماء قبل تناول الحلوى للتخفيف على الشعب بشكل أسرع، والحرص على ممارسة بعض التمارين الرياضية بشكل منتظم خلال شهر رمضان لزيادة معدل الحرق.