

سلاف فواخرجي تعلن انفصالها عن وائل رمضان



الوطن

أعلنت النجمة سلاف فواخرجي انفصالها عن زوجها النجم وائل رمضان بعد ٢٣ عاماً من الزواج من خلال منشور طويل عبر مواقع «إنستغرام»، توجه بولدين «حمزة وعلي». وما كتبه: «كما نطفم عن أمهاتنا يوماً.. نطفم عن نحب كما نطفم عنك الآن، وقلبي كما يقال ينخلع، ليس بيدك وليس بيدي، إنما هو القدر يرسم حياتنا ويختار لنا ما ليس نحب لسبب ما، أو حكمة ربما.. والم في القلب على الأكييد». وختمت: «البدايات أخلاق والنهيات أخلاق، وكنت بداية وليس لك في قلبي وعقلي وحياتي ووجداني نهاية.. وإن ابتعدنا لا يمكن أن ننفصل ولو انفصلنا، شكراً لك إلى يوم الدين، وأحبك إلى أبد الأبدين».

يشار إلى أن سلاف تطل خلال رمضان بمسلسلي «مع وقف التنفيذ» و«الكندوش ٢» بينما تصور مشاهدتها في عشائية «البوايات السبع»، أما وائل فيظهر بمسلسل «حوازيق».

قلة النوم وراء الدهون

وكالات

قالت دراسة جديدة إن النوم غير الكافي يساهم في زيادة امتصاص السعرات الحرارية، بما يؤدي إلى تراكم الدهون في البطن، خاصة الدهون غير الصحية. ووجدت الدراسة 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. لذلك فالحل لمواجهة دهون البطن هو الحصول على قسط كاف من النوم.

أسامة الروماني في «ملتقى الإبداع»



الوطن

احتفاءً بمشواره الفني وتجربته الإبداعية الرائدة، يستقبل المعهد العالي للفنون المسرحية الفنان الكبير أسامة الروماني ضمن فعالية «ملتقى الإبداع» في الرابعة من عصر اليوم.

من دفتر الوطن

تصريحات رمضان!

فراس عزيز ديب



أفضل من إخفاق الآخرين، نتجاهل فشلنا ونظبل لأنه أقل وطأة من إخفاق الآخرين!

في السابق كان الحديث عن الإعلام محوراً لهذه المقارنات، كان البعض ممن يطبلون لنجاحات الإعلام السوري مثلاً يبحثون عن إخفاق المنظومات الإعلامية الصديقة أو المعادية ليظهروا لنا مدى ما نعيشه من نعمة إعلامية، هذه العدوى بدأت تنتشر أنتشار النار بالهشيم وتحديداً في القطاعات الحكومية التي تلامس احتياجات المواطن اليومية، هؤلاء عليهم أن يستوعبوا فكرة جوهريّة:

ليس المطلوب منك أن تشرح لي أين أخفق الآخر، المطلوب منك أن تشرح لي أين نجحنا نحن وما دلائل هذا النجاح؟ أي عندما يستطيع المواطن على الأقل أن يؤمن بثلاثي احتياجاته اليومية لا كلها، عندها لا مانع لدينا بأن نجلس أمام التلفاز لنشاهد التصريحات التي تقارب بين الوضع في سورية والوضع في أوروبا، من دون أن نشك ولو للحظة بأن ما نتابعه ليست دراما كوميدية رمضانية!

في الخلاصة: المقارنات المتعلقة بالوضع المعيشي بين سورية وغيرها من الدول «رجس من عمل الشيطان فاجتنبوه»، هي أسوأ من «وهن عزيمة الأمة» لأنها توهن عزيمة المواطن الذي لا وجود لأمة أو دولة من دونه، الفرق أن هناك من يجهز لحاكمه أي مواطن يقوم بهذا الفعل ويتجاهل تصريحات المسؤولين، المقارنات لا يمكن لها أن تكون انتقائية لأنها ليست في مصلحتنا، فال مواطن الأوروبي مثلاً قادر براتب شهر أن يركب سيارة ولو مستعملة، قادر أن يبذل اثناً منزله، ماذا يفعل راتب المواطن السوري؟! هذه أيضاً مقارنة أليس كذلك؟

تعتبر الطبقة الوسطى في كل المجتمعات صمام أمان لتماسك الدول، هذا ما كان الحال عليه في سورية مثلاً قبل هذه الحرب اللعينة، بحيث شكّل اتساع رقعة هذه الطبقة دلالة على تطور في آليات الاستفادة من موارد الدولة وتوظيفها في سحب المواطن من الطبقة الفقيرة نحو الطبقة المتوسطة، بمعزل عن هذه الآليات وإن كنا نتفق أو نختلف معها لكنها حققت المطلوب.

كان ما يميز أبناء هذه الطبقة التي افتخر بالانتماء إليها سعي الأهل أن يزرعوا في فكر أبنائهم التخلي عن المقارنات مع الغير، حسناً فعلوا مع أنهم ربما لم يقرؤوا علم النفس تحديداً بما يتعلق بمفهوم «المقارنات المفيدة» التي يقوم من خلالها الفرد بتحديد مكانته انطلاقاً من مقارنتها مع الآخرين، لأن هذا المفهوم وحسب علماء النفس وإن كان له جانب إيجابي تحفيزي إلا أن له جانباً هداماً قد يدمر مشاعر الرضى عن الذات وصولاً إلى السلوكيات العدوانية التي تستخدم الكثير من الأسلحة لتعويض هذا النقص بما فيها الكذب.

لكن ويعيداً عن علم النفس والسياسة والاقتصاد فإن أسوأ صفة قد تحملها المقارنات هي الانتقائية، بمعنى آخر أن أختار ما يجعلني نذاً للمقارن به وأوظفه كنتيجة منطقية لوجودي في المكان الصحيح، هو أشبه بمن يلعب الورق مع نفسه ويعرف نوع الكروت الموجودة في كل جهة، وعندما ينتصر يهزل للانتصار. في سورية وللأسف فإن هذه الانتقائية ومنذ بداية الحرب اللعينة أخذت أحد أسوأ أشكالها، وهو الشكل الذي ربما لم يتحدث عنه بعد علم النفس ولا الجيوبوليتيك ولا الأنثروبولوجيا ولا حتى علم الفيروسات، وهو مقارنة الفشل بالفشل، لدرجة يظهر فيها فشلنا

شيرين رضا: «مش هتجوز ثاني»



وكالات

تحدثت الممثلة المصرية شيرين رضا عن بعض تفاصيل حياتها الزوجية، وقالت: «فشلت مرتين في الزواج ومش هتجوز ثاني ومش بتعاكس، بحب الحيوانات وعندي في المنزل ١١ قطاً وبيغاء، أما منزلي الآخر فيه زهاء ٨٠ قطاً وكلبان. وعن الحب وعلاقتها بالرجال قالت: «ممكن اعترف لراجل بحبي ومش هتسكف لو قالي خليبنا أخوات». ووضعت معايير لاختيار الشريك المناسب، بحيث يجب أن يكون كريماً ومحترماً وحاصلاً على شهادة جامعية... فهذه هي معايير الارتباط الأساسية، وليس فقط المال.

لاعب تنس يصف خصمه

وكالات

بعد مرور أقل من أسبوع على حادثة الصفعة التي وجهها الممثل ويل سميث لمقدم حفل توزيع جوائز الأوسكار ٢٠٢٢ كريستوف روك، تكرر الأمر في مباراة تنس ضمن بطولة للناشئين في غانا. وصف الفرنسي مايكل كوامي البالغ من العمر ١٥ عاماً، بعد انتهاء مبارياته في الجولة الأولى من بطولة الاتحاد الدولي للتنس لفئة الناشئين في غانا، خصمه الفرنسي رافاييل في أنكراه، الذي تمكن من هزيمته. وأظهر مقطع فيديو نشره موقع صحيفة «ماركا» الرياضية الإسبانية، كوامي وهو يصف أنكراه بقوة أثناء اقتراب اللاعبين من بعضهما لأداة التحية عقب نهاية المباراة، وسط دهشة الجمهور.

فوائد «الكرمنتينا»

وكالات

تحتوي «الكرمنتينا» كمية جيدة من فيتامين «سي» حيث تحتوي حبة صغيرة واحدة فقط على ٣٦,١ ملليغرام، أو ٤٠ في المئة من القيمة اليومية لهذا الفيتامين، وهو عنصر غذائي أساسي عندما يتعلق الأمر بدعم المناعة. ويعتبر «الكرمنتينا» طريقة سريعة ولذيذة لتقليل مستويات التوتر، وهو أمر ضروري للحفاظ على نظام المناعة في أفضل حالاته، ويساهم في تقليل الإجهاد المزمن من عدد الخلايا الليمفاوية في الجسم. وتحتوي حبة صغيرة على ١,٣ غرام من الألياف، التي يمكن أن تساعد في إدارة نسبة السكر في الدم والكوليسترول والحفاظ على صحة الجهاز الهضمي.

مشروبات مثالية لجسم رشيق في رمضان

وكالات

يعتبر الكثير من الأشخاص شهر رمضان فرصة مثالية للتخلص من الوزن الزائد من خلال تناول بعض المشروبات التي تساعد على التخسيس بشكل فعال، وخاصة مع مشكلة الإفراط في تناول الأطعمة التي تحتوي على الدهون والسكريات. ويصح خبراء التغذية الجميع بالاعتماد على بعض المشروبات خلال الإفطار، لمساعدة الجسم في الحفاظ على رشاقته وعدم اكتساب المزيد من الوزن، والمشروب الأول هو الماء بالليمون منخفض السعرات الحرارية، الذي يساعد في إنقاص الوزن بسرعة، وينصح بتناوله قبل الوجبات للشعور بالشبع وحرقة المزيد من الدهون، ولكن خلال شهر الصوم يفضل تناوله بعد الإفطار لحماية المعدة. ويعتمد الكثير من الأشخاص على مشروب الشاي الأخضر والزنجبيل، فالأول يساعد في حرق الدهون ما دامت كمية الطعام معتدلة، أما مشروب الزنجبيل في رمضان فيحرق الدهون الزائدة، ويفيد الجهاز الهضمي ويساعد على التخلص من عسر الهضم والانتفاخات والغازات، كما أنه ينشط عملية الأيض ما يساعد على إنقاص الوزن. كذلك يعتبر الكركديه من المشروبات المفيدة التي يمكن تقديمها بعد الإفطار في شهر رمضان، فهو خالٍ من السعرات الحرارية ويساعد على خفض ضغط الدم ودر البول، فضلاً عن أنه مفيد للقلب ويقوي خلايا الدم ويعزز المناعة ويحمي الجهاز الهضمي.