

## مليون مشاهدة لهايا دياب



الوطن

تستمر النجمة اللبنانية مايا دياب بحصد الأصداء الإيجابية عن أغنية «إمي يا إمي» التي قدمتها برسالة إنسانية تزامناً مع يوم الطفل في ١ حزيران. وحققت الأغنية «إمي يا إمي» أكثر من مليون مشاهدة بعد ١٠ أيام فقط من صدورها على قناتها الرسمية بموقع «يوتيوب».

## برعاية د. نجاح العطار حفل تأبين د. محمد مروان المحاسني

الوطن

برعاية نائب رئيس الجمهورية الدكتور نجاح العطار، يقيم مجمع اللغة العربية حفل تأبين رئيس المجمع السابق الراحل الدكتور محمد مروان المحاسني في الحادية عشرة من ظهر اليوم في مكتبة الأسد الوطنية.

ويتضمن الحفل كلمة لرعاية الحفل د. العطار، إضافة إلى كلمات للمجمع يليها رئيس المجمع الدكتور محمود السيد وجامعة دمشق يليها رئيس الجامعة أسامة الجبان وأصدقاء الفقيد تليها وزيرة الثقافة د. لبات مشوح وطلاب الفقيد يليها د. إياد الشطي وآل الفقيد يليها د. سامي المبيض.

## بعض أنواع البوظة «قنبلة كيميائية»

وكالات

أعلنت الدكتورة أولغا بيريفالوفا، خبيرة التغذية الروسية، أن بعض أنواع البوظة يمكن اعتبارها قنبلة كيميائية لأنها مصنوعة من مواد أولية غير طبيعية. وأشارت إلى أن البوظة تعتبر خياراً لا غنى عنه لتناول وجبة خفيفة في الصيف. ولكن تكلفة البوظة المصنوعة من الحليب الطبيعي والقشطة والسكر مرتفعة للغاية. لذلك تستخدم بعض الشركات المنتجة لهذه المادة اللذيذة مكونات أخرى ذات تكلفة منخفضة.

وقالت: «البوظة أكثر المنتجات غدراً في الأسواق، لأن المنتجين على مفترق الجودة والتكلفة. فإذا صنعوها من مواد طبيعية مثل الحليب والقشطة فإن تكلفتها ستكون عالية. لذلك من أجل تخفيض تكلفة المنتج، يستخدمون دهوناً نباتية وحبوباً مجففة لتحسين المذاق وإطالة مدة الصلاحية يضيفون إليه كمكبات خاصة مثل مواد حافظة ومحسنات النكهة، ما يجعل هذا المنتج مضرًا بالصحة، بمعنى يصبح قنبلة كيميائية. وتنصح الخبيرة بضرورة الانتباه إلى مكونات البوظة قبل الشراء، ومن الأفضل شراء البوظة المصنوعة من منتجات الألبان الطبيعية».

## من دفتر الوطن

### «المصلحي»

عبد الفتاح العوض



«المصلحة» لا تعني سعادة أكبر عدد من الأشخاص.. بل منفعة شخصية وحتى تلك الشعرات التي تتحدث عن المصالح العامة في كثير من الأحيان تبدو كما لو كانت غطاء إخفاء لنيات حقيقية تتعلق بالمصلحة الفردية فقط.

سمعة «المصلحي» لا ترتبط فقط بأن الشخص يفكر بمصلحته الذاتية فكل الناس تفعل ذلك... بل يتعدى الأمر عندما تكون هذه المنفعة على حساب الآخرين، وعندما لا تكون مشروعة.

ثم هناك وجه آخر «للمصلحي» أنه لا يتذكر الآخرين إلا وقت الحاجة لهم، وفي هذه الحالة يتحول إلى «منافق» محترف حتى ينال حاجته ويتحقق مصلحته.

تعبير «مالي مصلحة» لأمر ترفهه حتى لو كان مشواراً عادياً إلى فكرة أن الدول تتحارب لتحقيق مصالحها مسافة شاسعة وحقل من النظريات والأفكار المتشعبة لكن سواء اقتربت كثيراً من نظرية المنفعة أو المصلحة أم ابتعدت عنها فهي في واقع الأمر النظرية التي تحولت بالواقع إلى قانون بشري... يبدأ وينتهي بجمليتين إما «مالي مصلحة أو لي مصلحة»!!

أهمية صاحب نظرية المنفعة تتأتى من أنه جعل تحقيق المصلحة بعد ذاته أمراً أخلاقياً.. لكن كل إنسان يدرك في قرارة نفسه أن ذلك ليس صحيحاً وأن قانون الضمير يتعارض معه لكن كم من ضمير ما زال على قيد الحياة حتى الآن؟!

### أقوال:

– فإن أُعْطِيَ مِنْهَا رِضْوَانٌ وَإِنْ لَمْ يُعْطَوْا مِنْهَا إِذَا هُمْ يَسْخَطُونَ.

– لكي يحققوا العليمة والسلطة السياسية: جعلوا بدورهم مصالحهم الخاصة كأنها المصلحة العامة.

– أصدقاء المصلحة مثل البلياردو من ضربة واحدة ينفقون.

– لن أضحى بالحقيقة من أجل المصلحة.

أن تقول لأحد إنه «مصلحي» فأنت «تشتته» بشكل مباشر.

«فالمصلحة» لها سمعة سيئة في مجتمعنا لكن في الواقع هي أهم وأكثر ما يحرك سلوك معظم الناس. وإن أعظم إنجازات البشرية كان دافعها الأول مصلحة شخصية وشغفاً خاصاً.

ودوماً كانت المواجهة بين المصلحة والأخلاق كما لو كانا نقيضين لكن كما هو شائع يتقدم العلماء بأفكار تقدم الأشياء بعين أخرى.

واحد من هؤلاء جيرمي بينام الذي تحدث عن نظرية المصلحة أو مذهب المنفعة.. وكان تلخيصه للفكرة بسيطاً جداً بحيث تصير المنفعة هي «تحقيق السعادة لأكثر عدد من الأشخاص وهذا هو مقياس الصواب والخطأ». بتعبير آخر السلوك الصحيح هو الذي يؤدي إلى قدر أكبر من السعادة.. وأكثر وضوحاً «الفعال يكون أخلاقياً إذا أدى إلى نتائج أفضل».

هذا المذهب لقي الكثير من الانتقادات «الأخلاقية» رغم تأييد الكثير لفكرة «السعادة لأكثر عدد من الأشخاص» والتي تعتبر فكرة نبيلة ومفيدة.

لكن الانتقادات جاءت حتى من تلامذة بينام الذي اعتبر أن بعض أفكار نظرية المنفعة «فعلت شراً خطيراً».

لن أذهب بعيداً في مناقشات النظرية فالمسألة على أرض الواقع تبدو «رائجة» في مجالات عديدة لعل هذه النظرية كان لها انعكاس على الاقتصاد ونظرية المنفعة الحدية أن يكون الإنفاق الكلي للمستهلك مساوياً لدخله النقدي» مثلما لها تأثير

على السياسة ويتم استخدامها بأشكال مختلفة، وفي الأديان يبدو الموضوع شائكاً.. فالإسلام يتحدث بوضوح عن المصالح المرسله وهي في مضمونها «جلب المنفعة أو درء المفاسد أو الأضرار معاً».

لكن الذي يحدث في المجتمع بشكل عام بأن

## الفاصولياء تحافظ على صحة القلب

وكالات

تعتبر البروتينات اللبنة الأساسية للحياة، كواحد من المغذيات الرئيسية الثلاثة إلى جانب الكربوهيدرات والدهون، ويركز اختصاصيو التغذية على تضمين البروتينات في نظامنا الغذائي اليومي. وتفيد التقارير البحثية بأن تناول الكثير من هذا البروتين يمكن أن يكون له تأثير سلبي على الصحة في بعض الأحيان وخاصة صحة القلب وهذا يؤثر السؤال: ما الخيار الأفضل؟ ووفقاً للخبيرة الطبية لورين ماناكير فإن أفضل بروتين لصحة القلب هو الفاصولياء.

وقالت: «لا يقتصر دور هذه الأطعمة البروتينية النباتية على توفير قدر كبير من البروتين في قسم البروتين، ولكنها توفر أيضاً الألياف والفيتامينات والمعادن ومضادات الأكسدة التي يمكن أن تدعم صحة القلب».

ووجد الباحثون أن المشاركين الذين تناولوا معظم البقوليات شهدوا انخفاضاً في الإصابة بأمراض القلب التاجية (١٠ بالمئة)، وارتفاع ضغط الدم (٩ بالمئة)، وأمراض القلب والأوعية الدموية (٨ بالمئة).

ووجدت الدراسات أيضاً أن تناول الفاصولياء يساعد في خفض نسبة الكوليسترول.

وأكدت أن الألياف القابلة للذوبان الموجودة في الفاصولياء يمكن أن تمنع تماماً الجسم من امتصاص الكوليسترول. ووجد الباحثون أثناء تحليل ٢٦ دراسة أن المشاركين الذين تناولوا ما يقرب من حصة واحدة (٤/٣ أكواب) من البقوليات يومياً شهدوا انخفاضاً في البروتين الدهني منخفض الكثافة أو الكوليسترول الضار بنسبة ٥ بالمئة.

وتوصي الإرشادات الغذائية الأميركية للأميركيين بأن يأكل البالغون نحو ثلاثة أكواب من البقوليات بما في ذلك الفاصولياء في الأسبوع. وينقسم هذا إلى نحو نصف كوب من الفاصولياء كل يوم.

## أمبر هيرد تخرج عن صمتها

وكالات

أدلت الممثلة الأميركية أمبر هيرد، بأول تصريحاتها منذ صدور الحكم في قضية التشهير التي رفعتها زوجها السابق جوني ديب ضدها.

وأكدت أنها لم تفاجأ بالحكم بعد خسارتها قضية التشهير، وانتقدت رد الفعل العنيف الذي تعرضت له على وسائل التواصل الاجتماعي خلال محاكمة التشهير، قائلة إن ذلك لم يكن عادلاً بالنسبة لها.

وأوضحت أنها لا تلوم انحياز وسائل التواصل الاجتماعي وهيئة المحلفين إلى جوني ديب، لأنه شخص محبوب.

وأضافت: «حتى لو كان هناك شخص متأكد من أنني أستحق كل هذه الكراهية والنقد اللاذع، حتى لو كنت تعتقد أنني أكذب، فما زلت لا تستطيع إخباري أنك تعتقد أنه كان هناك على وسائل التواصل الاجتماعي تمثيل عادل».



## دعوة للتخلي عن تناول لحوم الكلاب

وكالات

دعت كيم كون هي زوجة الرئيس الكوري الجنوبي يون سيوك يول إلى التخلي عن تناول لحوم الكلاب.

وقالت: «أتطلع إلى إنجازات ملموسة بشأن العنف ضد الحيوانات وإهمال الحيوانات المهجورة وتناول لحوم الكلاب خلال ولاية حكومة الرئيس يون».

وأضافت: «أعتقد أن الثقافة العالمية لا بد أن تتقاسم مع الدول المتقدمة. وتناول لحوم الكلاب يمكن أن يترك مشاعر سلبية تجاه كوريا، ولحوم الكلاب غير مفيدة للصحة. إن تربية الكلاب للأكل غالباً ما تتم في أقفاص ضيقة ويتم إعطاؤها مضادات حيوية أيضاً».

وأكدت أن رفض تناول لحوم الكلاب في نهاية المطاف، يعني التعبير عن احترام البشر للحيوانات الصديقة للإنسان وقيمة الحياة».

## عريس يضرب عروسه على رأسها

وكالات

أثار مقطع مصور أظهر إقدام عريس على ضرب عروسه في حفل زفافهما، غضب المتابعين فيما وصفوه بأنه عنف غير مقبول على الإطلاق.

وأظهر الفيديو العروسين واقفين على منصة أمام الأصدقاء والعائلة خلال حفل الزفاف، ليصدم العريس الحاضرين بضرب عروسه على رأسها بشدة.

وقالت المحامية والمدافعة عن حقوق الإنسان ليلي نازكول سيبك: «ضرب نازكول سيبك».

العريس العروس مباشرة في حفل الزفاف أمام الضيوف والأقارب والعائلات من الجانبين، لم يوقفه أحد، ولم يحاول أحد أن يدافع عنها».

ووصف المتابعون الحادثة بالرهيبه والمروعة، على حين رأى آخرون أن العنف ضد النساء والفتيات هو أمر مؤسف ومرحج.