

بسام كوسا في «الغريب»



الوطن

بدأ النجم بسام كوسا تصوير مشاهدته في مسلسل «الغريب» مع المخرجة اللبنانية صوفي بطرس، ويتألف العمل من ١٠ حلقات، وسيعرض في شهر أيلول المقبل على تطبيق «شاهد».

البطيخ الأحمر غذاء أم وجبة خفيفة؟

وكالات

أوضحت الدكتورة يلينا سولوماتينا، خبيرة التغذية الروسية، ما إذا كان البطيخ الأحمر غذاء أم وجبة خفيفة، وما مقدار الكمية التي يمكن تناولها في المرة الواحدة من دون الإضرار بالصحة.

وأشارت إلى أنه من الأفضل تناول البطيخ الأحمر كوجبة خفيفة منفصلة عن باقي الطعام، لأنه يحتوي على نسبة عالية من السكر، ويمكن تناول ٢٠٠ غرام منه في المرة الواحدة.

وقالت: «لا حاجة لتناول كيلوغرامات من البطيخ الأحمر، فمئة غرام منه تحتوي على ٢٥-٢٧ سعرة حرارية، أي إن كيلوغراماً واحداً منه يحتوي على ٢٥٠ سعرة حرارية، وهذا يشكل عبئاً ثقيلًا من السكر، ومن غير المرجح أن ينقها الإنسان بسرعة. أي إنه مثل وجبة غذاء كاملة، ولكن مع ذلك لا ينصح بجعله بديلاً لوجبة الغذاء الاعتيادية. وينصح بتناول ٢٠٠ غرام من البطيخ الأحمر في المرة الواحدة كوجبة خفيفة، بدلاً من تناول البسكويت أو الحلوى».

وأضافت إنه يمكن تناول ٢٠٠ غرام من البطيخ الأحمر أربع مرات في اليوم. أي سيحصل الجسم في كل مرة تقريباً على ٥٠ سعرة حرارية، وهذه تكفي خلال الفترة بين الفطور والغداء، ويمكن تناوله بعد الظهر قبل فترة التجوال المسائية، ما يساعد على حرق السكر.

مصرع ٤ أشقاء صعباً بالكهرباء

وكالات

لقي ٤ أشقاء مصرعهم صعباً بالكهرباء في محافظة الفيوم المصرية، إثر سقوط سلك كهربائي في مياه الري خلال قيامهم بري أرضهم الزراعية.

وسقط سلك كهرباء في مياه الري في أثناء وجود أحدهم وعندما صعقه التيار الكهربائي استغاث بأشقائه فأسرعوا إليه لإنقاذه ليلقوا مصرعهم جميعاً صعباً بالكهرباء.

من دفتر الوطن

الافتراء على الماغوط

حسن م. يوسف



كالنار في الهشيم ينتشر على مواقع التواصل الاجتماعي مقال بعنوان «سافر دون تردد» يقد كاتبه أسلوب المبدع الكبير محمد الماغوط ويحرض الناس على الهجرة بقوله: «انقذ ما تبقى من سنين عمرك المهدور...» ثم يتغنى برقي الغرب وتردي واقعنا.

لست أخالف الكاتب بأن الواقع العربي الراهن ينحدر من سيئ إلى أسوأ، لكنني اختلف معه كلياً في زعمه أن «الـ ٦٠٠٠ ألف سنة حضارة» هي كذبة، وأن بلادنا «صفراء وليست خضراء»! كما أرفض زعمه بأننا «عبء على البشرية وعلى الحضارة الإنسانية وحتى على أنفسنا»!

عندما انتهيت من قراءة المقال انتابني إحساس أنه ليس للماغوط لا بسبب سوداويته المفرطة، فقد كانت كوميدياً الماغوط موجودة كذلك في بعض الأحيان، بل بسبب روح كاتب المقال المنبسط أمام نيل الغرب وجماله وجلاله، وهذه روح غريبة عن الماغوط كلياً!

وقد ازداد إحساسي قوة عندما وجدت المقال نفسه منشوراً بأسماء أخرى، والحق أنني استغربت عندما قام سفير سوري سابق رصين لم يعرف عنه التهويل والتهويل بنشر ذلك النص على صفحته، نقلاً عن صفحة مهاجرة تدعى (سوزان ميسوم) وقدم له بقوله: «بعد أن يغادروا لأسباب متنوعة من المفيد أن نقرأ ماذا يكتشفون، عسى نعمل على إصلاح ما فسد فينا»!

لكنني استعدت ثقتي بحدسي تماماً عندما قرأت لسان حال للصديق المحامي ناصر الماغوط الذي هو أحد أقارب الماغوط المقربين منه والذي ينفي فيه علاقة الماغوط بهذا المقال، قائلاً بالفم الملآن: «أتحدى أحداً أن يقول لي بأن هذا المقال موجود في كتاب «سأخون وطني» أو «سياف الزهور» أو «البدوي الأحمر» أو «شرق عدن غرب الله». هذه الكتب الأربعة هي الوحيدة التي نشر فيها الماغوط مقالات».

ملا شك فيه هو أن الماغوط كان ينتقد بحدة وتشاؤم واقع الأنظمة والمجتمعات العربية غير أن دافعه لم يكن الهدم بل البناء. وهو عندما ينتقد الحكومات لا يدعو لخيانة الأوطان بل لبنائها، وعندما ينتقد سلبية المجتمع وعدم قدرة العربي على الوقوف بالدور، فهو بذلك يدعو لاحترام نفسه واحترام الآخر من خلال التقيد بالنظام.

عندما نشر الماغوط كتابه الأشهر «سأخون وطني» قام بعض ذوي العقول المسطحة بمنع الكتاب من التداول، «فهموه» كدعوة للخيانة! غافلين أو متغافلين عن حقيقة أن الخيانات لا يعلن عنها بل تتم في صمت. ما قصده الماغوط من خلال عنوان كتابه الصادم هو أن يهدد المسؤولين العرب، بأنهم يدفعون مواطنهم لأن يكفروا بأوطانهم، وأن الحال إذا استمر على ما هو عليه فإنهم بذلك يدفعون المواطن العادي الذي يتكلم الماغوط باسمه لأن يخون وطنه! لقد أجاد الماغوط استخدام صدمة الكتابة الساخرة التي تقوم على المدهش وغير المتوقع وتمزج الميكي بالمضحك ومرارة الواقع بحلاوة الحلم. صحيح أن الماغوط أعلن كفره بواقع الأمة، لكنه لم يكفر بالأمة، ولم يحرض أبناءها على الهجرة والتخلي عنها، بل حفزه على تغيير واقعها.

يقول الماغوط: «يا إلهي، كل الأوطان تنام وتنائم، وفي اللحظة الحاسمة تستيقظ، إلا الوطن العربي فيستيقظ ويستيقظ، وفي اللحظة الحاسمة ينام».

يقول الماغوط أيضاً: «أخاف وفرائصي ترتعد من كل خطوة أو نظرة أو رنة هاتف. تأكد أن عندي في أعماقي احتياطياً من الخوف، أكبر مما عند السعودية وفنزويلا من احتياطي النقط». لقد واجه الماغوط خوفه بالكتابة وانتصر عليه وهو لم يناشد العرب التخلي عن أوطانهم بل ناشد الحكام العرب: «جربوا الحرية يوماً واحداً لتروا كم هي شعوبكم كبيرة وكم هي إسرائيل صغيرة».

نادين نجيم: «كل نهفة أقوى من الثانية»

وكالات



اعتبرت الممثلة اللبنانية نادين نسيب نجيم أن الجزء الثاني من مسلسل «صالون زهرة» سيتغلب على الجزء الذي سبقه.

وقالت: «بس بدني قول شي وعادة ما بحكي كثير تفاصيل بس ما قادرة خبي أنا وعم بقراه عم بضحك لوحدي وعم بنخيل شورح بصير نحنا وعم نصور، كل نهفة أقوى من الثانية».

ويشارك في بطولة العمل أيضاً كل من معتصم النهار، طوني عيسى، كارول عبود، ونقولا دانيال، فادي أبي سمرا، زينة مكي، نهلا داوود، مجدي مشومشي

، نوال كامل، جنيد زين الدين وأنجو ربحان.

أطعمة تلحق الضرر بمينا الأسنان

وكالات

أعلن طبيب الأسنان الروسي بيكزود غانيف أن الحلويات وعصائر الفواكه تساعد على تسوس الأسنان.

وأشار إلى أن أكثر المواد ضرراً لصحة الأسنان هي سكر المكعبات.

وينصح بعدم مضغ الحلويات وتناول البسكويت، لأن دقات هذه المواد يمكن أن تبقى بين الأسنان، وبالتالي تسوسها، ومن الأفضل تناول قطعة من الشوكولا الداكنة وبعد ذلك شطف تجويف الفم جيداً بماء دافئ.

كما تلحق عصائر الفواكه الطازجة الضرر بمينا الأسنان أيضاً، بسبب أحماض الفاكهة التي تعمل على تليين مينا الأسنان ومن ثم تأكلها. ونتيجة لذلك يصبح سطح الأسنان خشناً وتبقى فيه دقائق الطعام التي تغدو غذاء للبكتيريا.

نصائح للتخلص من التوتر

وكالات

في ظل الضغوط اليومية المتزايدة، يعاني الكثير من الأشخاص الإجهاد والتعب نتيجة التوتر والقلق الدائمين، وهو ما يسبب حالة من عدم التوازن والمشاكل الصحية التي تظهر على شكل صداع أو مشاكل في القلب أو حتى مرض السكري، ولكن بعض التمارين والأدوات يمكن أن تساعد في إعادة توازن الجسم للوصول إلى الراحة والهدوء.

ونشر موقع «برايت سايد» مجموعة من التقنيات السهلة التطبيق التي تساعد الجسم على الاسترخاء والتغلب على القلق والتوتر، وفي مقدمتها تقنيات التنفس النشط التي ينصح بها الأطباء النفسيون لطرد القلق والخوف، إذ يكفي أن تجلس بهدوء وتأخذ أنفاساً عميقة للتخلص من التوتر واستعادة الهدوء.

ويمكنك أيضاً تطبيق تمرين سهل بوضع إصبعين من أصابعك تحت أنفك أو فوقه وأخذ بعض الأنفاس العميقة.

كذلك يمكن الإمساك بأذنك في أثناء قيامك بتمرين التنفس، أو حتى عقد ذراعيك أمام صدرك للحصول على مزيد من الراحة.

وعرض الموقع حيلة قد تبدو غريبة وغير تقليدية ولكنها مفيدة ونتيجتها سريعة، وما عليك سوى وضع كمية صغيرة من الملح على لسانك، حيث يمكن الطعم أن يصرف انتباهك عن الأفكار المتسارعة التي تسبب لك التوتر. وسيجعلك ذلك أيضاً ترغب في شرب بعض الماء، وهو ما يساعد في تهدئة قلقك.

ومن الحلول المطروحة أيضاً من جانب الخبراء لمكافحة القلق، وضع كيس من الثلج على الصدر لتجميد العصب المبهم. ويمتد العصب المبهم من الرأس إلى الصدر، ويلعب دوراً مهماً في تنظيم الجهاز العصبي. ويمكن تبريد هذا العصب عن طريق الاستحمام بالماء البارد أو غمس الوجه بالماء المتلج أو وضع كيس ثلج على الصدر.

قتل شقيقه بسبب تغيير كلمة السر

وكالات

كشفت شرطة محافظة ذي قار جنوبي العراق عن ملابسات جريمة قتل مروعة ارتكبتها شاب في حق شقيقه، بسبب تغييره كلمة سر شبكة الإنترنت الخاصة بالمنزل.

وتوفي الشاب إثر تعرضه لإصابة بالرقبة في أثناء تنظيف زجاج المنزل حسب ادعاء ذويه، وقد تعرض على أثرها لقطع الحبل الشوكي، ما تسبب بشلل تام ووفاته.

وبعد فتح التحقيق ومواجهته بالأدلة والبراهين، اعترف المتهم البالغ من العمر ٢٢ عاماً بارتكاب الجريمة إثر خلاف مع شقيقه حول تغيير رمز شبكة الإنترنت وقيامه بطعن المجنى عليه بسكين مطبخ وحاول إخفاء الجريمة التي ارتكبتها.