



من دفتر الوطن

هل للحزن رائحة؟

عبد الفتاح العوض

«إحسان»... بغيرها لا تعرف كم حزننا. لا تبحث بعيونها الترى دمعة ولا تراقب تجاعيد وجهها فلن تلح ملامحها وهي مقهورة.. فقط يمكنك أن تشم رائحة الحزن بقلبك، بقلبك وليس بأذنك. تسألهما لماذا أنت حزينة وتجيبك هي تصارييف الزمن عندما يدنسها عدو ويسقطها غاصب.. تحزن وهي تسمع أولادها يغازلون مدینة أخرى مراهقة لعوب... تحزن لأن الماضي أخضفها والحاضر أتعبها.. وكيف تتجملين باصبر.. لأن المدن تحرن لكنها لا تبكي... تعاني ولكنها لا تشكو وتعرف أنها قادرة من جديد على السعادة.

في أيامتنا وما أكثرها نرتقي بأوجاعنا.. ومن ذاق راق.. هكذا نحن صوفيون حتى يأخذنا.. ماذا تفعل المدن لتغسل من أحراجنا؟ مثل البشر تعالج نفسها بنفسها، تتلو آيات العمل وتذكر أوراد الأمل وتصفن ربيعها الخاص.. لست من الذين يخشى الوهم الكاذب... دمشق وأخواتها تحضر لخلع أثواب الحزن وتطلق ضحكاتها نسائم فرج وفرح.

أقوال:
ـ دواء الدهر الصير عليه.
ـ يا يالاد الدموع التي لا تتحف.
ـ متى تغسل الشمس هذا الباء؟!
ـ متى من طول نزفك تستريح؟ سلاماً أيها الوطن الجريح!
ـ تدور علينا عيون الذئاب، فتحتار من أنها نحتمني.
ـ لست حزيناً لأن الناس لا تعرفني، ولكن حزين لأنني لا أعرفهم.



كارمن ليس مع «الرائع»

رحيل الفنان صبحي سليمان



نعت نقابة الفنانين الفنان السوري صبحي سليمان الذي يعتبر من جيل الرواد الذي قدموا أعمالاً مهمة في الدراما السورية.

من أعماله ذكر: «سيف بن ذي بن»، «البواسط، العبابدة»، «حي الزار، حمام القيشاني، أبو كامل، غضب الصحراء، اليتایع، عز الدين القسام، حرب السنوات الأربع». وكتب الفتاة أمانة والتي على صفحتها على الفيسبوك: «رفيق الصبا في الفن وداعاً إلى أبدية أجمل».

لا تضيفوا الملح إلى المعكرونة

وكالات

حضر علماء من أن إضافة الملح إلى المعكرونة في الوقت غير الصحيح قد يشكل خطراً على الصحة، حيث تتنج المطهرات في ماء الشرب منتجات ثانوية ضارة عند دمجها مع الملح.

وحل علماء من جامعة «ساوث كارولينا»، في كولومبيا المائية الكيميائية في مياه الصنبور فوجدوا كميات صغيرة من المطهرات التي عند دمجها مع الملح تخلق مواد معروفة باسم المنتجات الثانوية للتطهير بالبود، وتسبب السرطان وتلف الكبد وانخفاضاً في نشاط الجهاز العصبي.

وكشف الفريق عن طرق بسيطة لتجنب حصول هذا الأمر، وللتخفيض من تلك السموم التي قد تتشكل عند سلق المعكرونة، وتشمل الخطوات غلي الماء من دون غطاء، فيعد ذلك طريقة سريعة للحصول على فقاعات الماء، حيث يحبس بخار الماء من التسرب ويسمح بارتفاع درجات الحرارة بشكل أسرع، ومع ذلك، فإن هذه الطريقة تجحب أيضاً المطهرات التي قد يتم طهيها خارج الماء.

واقتصر العلماء أيضاً عدم وضع الملح قبل غلي الماء، بل إضافته بعد طهي المعكرونة وتصفيتها جيداً من الماء ثم غسلها بالماء البارد، ويفضل استخدام الملح الخالي من اليود في الماء.

قرود تهاجم امرأة في منزلها

وكالات

تعرضت امرأة هندية تبلغ من العمر ٧٠ عاماً لهجوم من مجموعة قرود عدوانية في حين كانت في طريقها إلى الحمام بمنزلها، ما أدى إلى وفاتها.

وتشتبه الشرطة أن السيدة انتلقت وضرب رأسها بالأرض أثناء محاولتها الهروب من القرود، ما أدى إلى وفاتها.

وقال مقتضى مركز شرطة راماريدي: «لقد علمنا من خلال السكان المحليين أنه عندما هاجمتها القرود، حاولت الهرب، أثناء ذلك، انتلقت ووقعت على الأرض، وأصيبت في رأسها وتوفيت».

وتعتبر الحادثة واحدة من سلسلة حوادث تكرر في الهند.

النوم يخفض الوزن

وكالات

يعاني الكثير من الأشخاص من مشكلة إنقاص الوزن، وقد كشفت دراسة حديثة أن الحصول على ٧ ساعات من النوم على الأقل كل ليلة يساعدك على الالتزام بروتين إنقاص الوزن وممارسة الرياضة.

وسجل الباحثون في جامعة «بيتسبرغ» ١٢٥ شخصاً غالباً في منتصف العمر، معظمهم من النساء، من يعانون من زيادة الوزن أو السمنة في برنامج لياقة بدنية لمدة عام.

ووجد العلماء أن أولئك الذين ينامون بشكل أفضل كانوا أكثر عرضة لتناول كميات أقل من الطعام ومارسة الرياضة بشكل أكبر.

وتؤكد مراكز السيطرة على الأمراض والوقاية منها الأمريكية أن جميع البالغين يجب أن يناموا ٧ ساعات على الأقل كل ليلة، لكن التقديرات تشير إلى أن ما يصل إلى واحد من كل ٣ يفشل باستمرار في الوصول إلى هذا المستوى.

وتؤدي تضمية ٣ ليالٍ فقط من قلة النوم إلى تراجع في الصحة العقلية والبدنية، مما يتسبب في ضعف التركيز وتعكير المزاج وحتى مشاكل في التنفس.

كما أن هناك أدلة على أن عدم النوم ٧ ساعات في الليلة يجعل الشخص أكثر عرضة للإفراط في تناول الطعام، ويزيد تفضيله للوجبات الخفيفة المليئة بالدهون والملح والسكر على الأطعمة الصحية.

وخلال فترة الدراسة، حضر ٧٩ بالمائة من المشاركين جلسات جماعية للأشهر الستة الأولى، ولكن خلال فترة الأشهر الستة التالية انخفض هذا إلى ٦٢ بالمائة فقط.

وأظهر التحليل أن المشاركين الذين كانوا يحصلون على قسط كافٍ من النوم كانوا أكثر التزاماً بالخطة، وأيضاً أكثر عرضةً لمواصلة حضور جلسات المجموعة، والالتزام بالنظام الغذائي وتحقيق أهداف نشاطهم البدني.

مايا دياب تدافع عن المثليين مجدداً

وكالات

عادت الفنانة اللبنانيّة مايا دياب مجدداً للدفاع عن المثليين وحقوقهم في لبنان، متنية أن يعيشوا براحة وطمأنينة

جزء من المجتمع، بعيداً عن وضعهم في خانة التصنيفات.

وقالت: «استُأذنا في حقوقها، يا ريت الناس جميعها تقتنع بالموضوع بأن المثليين «ناس» موجودون منذ بدء التكوين، هم ليسوا موضة، ولم يفكروا بأن يكونوا هكذا في الحياة».

وأضافت: «يا ريت نبشر الجميع بها بهذه الطريقة، لأنّ عيب بـ ٢٠٢٣ تكون بعدنا عم نحكى عن منع ناس معينين يعملوا مؤتمر أو يشاركون في موضوع معين لأنّوا بنتهجهون بأنّهم «كذا» هو ليس نعنة، عيب ما تكون نحكي عن هذا الموضوع، عيب ما تكون تقبل بصورة دائمة بؤثر بصورة الآخرين».

لماذا تنمو الغدة الثديية لدى الرجال؟

وكالات

