

شكران مرتجى مثال المرأة الدمشقية



الوطن

بساطة الأم الدمشقية، طاعتها وصبرها، رقة قلبها وجمال مظهرها وأناقة عريتها، حلاوة كلامها وحسن ضيافتها، حتى إنك تكاد تحسبها ملاكاً هارياً من الجنة، ولكن هل شاهدتها يوماً إذا دنا من صغارها عدو؟! إنها النجمة شكران مرتجى بشخصية «أم تيسير» خير مثال عن المرأة الدمشقية في مسلسل «زقاق الجن».

نصائح لتجنب الشعور بالعطش في رمضان

وكالات

مع بداية فصل الصيف، يعاني الصائم خلال فترة الصيام من العطش ويشعر مع درجات الحرارة العالية بحاجة ماسة إلى شرب المياه، لذلك ينصح خبراء الصحة بتطبيق بعض النصائح لتفادي العطش في شهر رمضان.

ويؤكد خبراء الصحة أن تناول الخضروات والفواكه في السحور من أهم الأمور ليس فقط لاحتوائها على الفيتامينات وإنما أيضاً لأنها غنية بالمياه والألياف، ما يخفف شعور الصائم بالعطش.

وينصحون أيضاً بتأخير موعد السحور إلى ما بعد منتصف الليل، فكلما تأخر السحور ازدادت قدرة الجسم على مقاومة العطش.

ومن الضروري تجنب بعض الأطعمة على السحور التي تسبب العطش، مثل المأكولات التي تحتوي على التوابل والحرق، والمأكولات الدهنية والمالحة، لأنها تزيد من حاجة الجسم إلى المياه.

كما يجب الإكثار من شرب الماء بعد الإفطار وخلال السحور، والأفضل شرب ١,٥ لتر يومياً، نظراً لأن المياه الزائدة عن حاجة الجسم تطردها الكلية بعد ساعات قليلة من تناولها، ما يؤدي إلى الإرهاق خلال فترة الصيام.

فيل يتعلم تقشير الموز

وكالات

على عكس بقية الفيلة، التي تلتقط الموز بجذعها وتضع كل شيء في أفواهها، تفننت فيلة في حديقة حيوان في برلين بتقشير الموزة وأكل اللب فقط.

تكشف اللقطات المذهلة كيف تعصر «بانغ فا» الموزة لتكسب قمتها، وتهز محتوياتها وتتخلص من القشرة وتلتقط اللب الناعم وتضعه في فمها.

ويعتقد العلماء أنها على الأرجح تعلمت هذه التقنية من خلال مشاهدة حراس الحديقة لها وهم يقشرون الموز بأنفسهم.

من دفتر الوطن

أخلاق طازجة!!

عبد الفتاح العوض



وفحوى كل ذلك أن الأخلاق غريزة وطبع ولا يستطيع أحد أن يغير فيه أو يعدله. وهذا يتناقض مع ما أصبح معروفاً لنا في الوقت الحالي بأن الإنسان يتغير ويستطيع أن يعدل سلوكه وأن طباعه قابلة للتغيير وهو ما تم التعبير عنه في الحديث النبوي الشريف: «العلم بالتعلم والحلم بالتحلم» فمن يرد أن يكون حليماً يستطيع أن يعود نفسه شيئاً فشيئاً.

بعد هذه الأفكار الجانبية لموضوعنا الأساس نعود للسؤال المباشر حيث لا نجد في كلام الدعاء أمثلة من الوقت الحاضر لأحداث وأشخاص يمثلون نماذج للأخلاق.

نحتاج إلى أمثلة من حولنا نراهم ونعرفهم ونلمس سمو أخلاقهم. وليس إلى نماذج وأمثلة مستوردة من الماضي على أهمية وقدسية هذه النماذج.

لم أستطع إيجاد تفسير لذلك، وربما من المهم أن نتحدث عن ضرورة أن يكون الخطاب المعاصر معنياً بأمثلة ونماذج معاصرة وأمثلة طازجة، فلا يعقل ألا يكون لدينا أمثلة قريبة قابلة للتعميم. وخاصة أن السياق التاريخي لديه سطوة على السلوك العام، وهذا لا يعني أن تتغير الأخلاق، بل الذي يتغير إمكانية التمسك بها.. فهذا زمن القابض فيه على الأخلاق كالقابض على الجمر.

أقوال:

- إن الفعل الأخلاقي هو الذي تحس بعده بالراحة، وغير الأخلاقي هو ما تحس بعده بعدم الراحة.
- رب أخلاق صائها من فساد خوف أصحابها من النقاد وإذا لم يكن هنالك نقد عم سوء الأخلاق أهل البلاد.
- حسن الخلق بسط الوجه وبذل الندى وكف الأذى.

سؤال مباشر: لماذا لا يجد علماء الدين والدعاة أمثلة من السلوك الأخلاقي إلا من الصحابة والتابعين؟! في تشعبات هذا السؤال عدة أفكار متشابهة، لعل أهمها أن الأمثلة النموذجية للأخلاق الإسلامية تقتصر على فترة زمنية تكاد تتكرر دوماً ويكون الصحابة والتابعون هم النماذج المثالية لهذه السلوكيات. فلماذا لا نجد أمثلة معاصرة عن السلوك الأخلاقي.

أقف أولاً عند مفهوم الأخلاق الإسلامية وأن هناك من يعتقد أن الأخلاق مفهوم عام وإنساني، وبالتالي ليس مرتبطاً بدين محدد. ويبدو لي أن هذا الرأي يجانب الحقيقة، إذ إن مفهوم الأخلاق الإسلامية يعني في جزء مما يعنيه الأخلاق التي دعا إليها الإسلام وحض عليها ومارسها بعض أتباعه، سواء تقاطعت هذه الأخلاق مع مفاهيم عامة لدى أديان أو شعوب بغض النظر عن معتقداتهم. ومن الملاحظ أن مفكري الإسلام حاولوا أسلمة آداب الجابري الأخرى، فهذا المفكر محمد عبد الجابري يقول من إغراءات الأسلمة: أسلمة آداب الفرس (الماوردي)، وأسلمة أخلاق اليونان (الراغب الأصفهاني)، وأسلمة آداب السلوك (الغزالي).

وقد لاحظ الجابري أن المروءة هي خلق يختص به المسلمون كما جاء في كتابه الغني نقد العقل الأخلاقي. النقطة الثانية التي تستوجب التوقف عندها لها علاقة بمنبع الأخلاق عند الإنسان فهناك من قال: هي طبع وسجية كما اشتق «الخلق» منها إذ يعني الخلق في اللغة العربية السجية، وفي هذا يقول أحد الشعراء:

وما هذه الأخلاق إلا غرائز فمهن محمود ومهن مذموم وإن يستطيع الدهر تغيير خلقه ينصح ولا يستطيعه متكرم

تعد القهوة من المشروبات الأكثر طلباً بين الناس والتي يحرص البعض على تناولها بشكل يومي، لكن هناك أشخاصاً يستخدمون بعض الإضافات لتحسين مذاق القهوة من دون أن يعلموا بالأضرار التي قد تنتج منها.

وأكد تقرير طبي أن القهوة غنية بالفوائد الصحية والفيتامينات المفيدة للجسم، ولكن بعض المواد التي تضاف أحياناً إليها قد تكون ضارة ويجب استبدالها بأخرى للتخفيف من ضررها الصحي.

يضيف الكثيرون من الأشخاص المبيضات إلى القهوة لتحسين طعمها المر، ولكنها من أسوأ المكونات التي يمكن إضافتها إلى القهوة، بسبب دخول الزيوت النباتية المهدرجة في تركيبها. كما تحتوي المبيضات على نسب عالية من السكر والسعرات الحرارية والدهون التي ترفع خطر الإصابة بأمراض القلب والسكري. لذلك يفضل استبدالها بالحليب العادي قليل الدسم أو حليب اللوز.

ويعتمد البعض على المحليات الاصطناعية خوفاً من اكتساب الوزن الزائد، لكن الدراسات أكدت أن هناك رابطاً قوياً بين استخدامها وحوادث مشكلات صحية خطيرة مثل ضعف التمثيل الغذائي للغلوكوز والسكري والقصور في القلب وغير ذلك. كذلك أجمعت الدراسات على مخاطر السكر العادي وآثار استخدامه السيئ على الصحة، لذلك ينصح باستبدال السكر بالقرفة للحصول على حلاوة طبيعية.

وكالات

إضافات قد تحول القهوة إلى مشروب ضار

عاصفة شمسية تهدد العالم

وكالات

رصدت التلسكوبات تقياً هائلاً مريباً في الشمس، إذ يظهر على شكل بقعة سوداء كبيرة، ويقدر العلماء أنه أكبر من حجم الأرض بعشرين مرة.

ووفق صحيفة «ديلي ميل»، فإن الثقب الذي تم رصده في النهاية أطلق رياحاً شمسية تسببت في حدوث شفق قطبي مذهل في أقصى الجنوب حتى ولاية أريزونا الأمريكية.

وتنتج هذه الثقوب عن عاصفة شمسية قوية يمكن أن تؤثر على أنظمة الطاقة للمركبة الفضائية وعملياتها. وكالة ناسا الأمريكية تخوفت من هذه الكارثة الكونية، التي قد تكون السبب في إغلاق الشركات والمنزل في جميع أنحاء العالم، لأنها ستؤثر على المجال المغناطيسي للأرض والأقمار الصناعية والتكنولوجيا.

ريهانا الأكثر متابعة على «تويتر»

وكالات



وكالات

حققت النجمة العالمية ريهانا رقماً قياسياً جديداً، تضيفه إلى إنجازاتها الفنية الكثيرة، حيث أصبحت أكثر النساء متابعة على موقع التغريدات القصيرة «تويتر»، ولديها أكثر من ١٠٨,٢ ملايين متابع على تلك المنصة. وتحل ريهانا المركز الرابع في قائمة أكثر الأشخاص متابعة على «تويتر»، ويسبقها في القائمة بالمركز الثالث النجم جاستن بيبير ولديه ١١٣ مليون متابع، وفي المركز الثاني جاء الرئيس السابق للولايات المتحدة باراك أوباما ويتابعه ١٣٣ مليوناً، أما المركز الأول بالطبع، فهو مالك «تويتر»، رجل الأعمال إيلون ماسك، ولديه ١٣٥ مليون متابع على حسابه.

قرش ينمش قدم رجل

وكالات

نُقل ركب أمواج إلى المستشفى في حالة خطيرة بعد أن فقد قدمه اليمني في هجوم سمكة قرش قبالة الساحل الجنوبي لجزيرة أوهاو في هاواي. وقال مسؤولون إن الرجل البالغ من العمر ٥٨ عاماً تعرض للعص في ساقه اليمني أثناء ركوب الأمواج في حوض كيوالو على طول واحدة من أكثر المناطق السياحية ازدحاماً في هونولولو. وقال ابنه في بيان للعائلة: «أمامه طريق طويل وصعب، والدي مقاتل وعلى الرغم من أنه يواجه انتكاسة الآن، تعلمون جميعاً أن ذلك لن يمنعه، أشكر أول المستجيبين الذين أنقذوا حياته». ونقل المسعفون الرجل من الشاطئ إلى مستشفى قريب في حالة خطيرة.