

طرق الباب الخطأ فاطمك النار على رأسه

وكالات

في حادثة غريبة، أتهم صاحب منزل في ولاية ميسوري الأميركية بإطلاق النار على مراهق قرع جرس الباب الخطأ بهدف اصطحاب إخوته الصغار.

وقال تقرير الشرطة: إن أندرو ليستر، وهو رجل مسن يبلغ من العمر ٨٤ عاماً، أطلق النار على شاب من أصول إفريقية اسمه رالف يارل، يبلغ من العمر ١٦ عاماً، مرة في رأسه ومرة في ذراعه.

المعجزة تمثلت بأن الشاب الأميركي نجا من الموت، على الرغم من إصابته بالرأس.

وأخرج يارل من المستشفى بعد الحادثة بأيام، وقالت عمه الشاب: إنه يستطيع المشي والحركة بشكل طبيعي، لكنه سيحتاج لكثير من التأهيل على الجانب الذهني بسبب إصابة الرأس، ولم يكشف بعد عن تفاصيل أكثر من ذلك.

هذه الأطعمة لخسارة الوزن

وكالات

كشفت دراسة جديدة عن وجود أطعمة مختلفة يمكن تناول كمية جيدة منها للمحافظة على رشاقة الجسم والتمكّن من إنقاص الوزن مع الوقت.

وأكدت الدراسة أن هناك أطعمة تعمل على إنقاص وزن الإنسان مع الوقت، منها الشوكولا واللبن.

وأوضح الباحثون أن تناول كميات معتدلة من الطعام بشكل متقطع واتباع نظام غذائي صحي وملائم من خلال إدخال تلك الأطعمة الأربعة يمكن أن يخفض من إنقاص وزنه.

وأوضحت الدراسة أن تناول المعكرونة بانتظام من دون إضافات دسمة يؤدي تلقائياً إلى فقدان المزيد من الوزن، مع التركيز على ضرورة تقليل الكمية واستخدام صوص خفيف. وينصح الأطباء بطهي المعكرونة وتبريدها من أجل تحول بعض الكربوهيدرات إلى نشاء مقاوم، وهو ما يساعد على الشعور بالشبع.

وأكدت أن تناول قطعة من الشوكولا عند الصباح يساعد على منح الجسم الطاقة والنشاط، وهو ما يسمح بالحركة وحرقة الدهون وبالتالي إعطاء الفرصة لفقدان الوزن، بشرط اختيار النوع الداكن من الشوكولا وتناول كمية صغيرة منه.

ويعد اللبن من الأطعمة المثالية التي من الضروري إضافتها إلى نظامنا الغذائي، لكونه منخفض الدهون والسعرات الحرارية، كما أنه يعمل على تحسين صحة الجهاز الهضمي، ويساعد على مقاومة أي انتفاخات محتملة أو غازات زائدة في جسم الإنسان، فضلاً عن كونه مصدراً للفيتامينات والمعادن.

«الزعيم» أسامة الروماني



الوطن

النجم الكبير أسامة الروماني في مسلسل «مربي العز»، ويؤدي دور زعيم إحدى الحارات الشامية القديمة في بدايات القرن العشرين. وإلى جانب هذا المسلسل الشامي، فقد أطل عبر الشاشة خلال شهر رمضان في عمليتين اجتماعيتين أخريين هما «صبايا فيلكس» و«الكرزون».

من دفتر الوطن

مزارع حب

عبد الفتاح العوض



السوريون مدهشون حقاً.. تكثر الحياة بوجههم.. فيبادلونها الابتسام.. تركلهم بعيداً عنها فيعانونها..

في هذه الأيام المباركة بالفرح ونحن في أجواء أعياد مسيحيين ومسلمين يمكنك أن تلاحظ بقليل من الجهد قدرة السوريين على التعامل مع الحياة.

لا أدري ما السر الذي يجعل أهل هذه البلاد بارعين في نسج خيوط الفرحة في عالم مضطرب!!.. وما السر في إتقانهم الصبر.

يمكنك أن تقول إن هذه ميزة بشرية وليست خاصة بشعب دون آخر.. فجميع الناس لديهم هذه القدرة على الحياة لأنها فعلاً تستحق أن تعاش.

لكن الشيء الذي يمكن أن يميز السوريين عن غيرهم أن أشياء صغيرة قادرة على أن تشعل فيهم الحماس من جديد.

لا شك أن الأخبار الجميلة التي تأتي من هنا وهناك وكثير من شموع التفاؤل التي تضاء في دمشق قادرة فعلاً على إضفاء مشاعر خاصة عند السوريين. لكنني على إيمان أن المسألة ليست فقط في تبشير الخير إنما تتأتى ميزة السوريين على الفرحة من إرث طويل من التاريخ الذي يحفظونه جيداً وأن مصائر الأيام أن تغيب شمسها سواء كانت فرحاً أم حزناً صيفاً أم شتاءً.. حرباً أم سلماً وأنها في كل حالاتها ستذهب ونبقى كبشر وأن ما يحدث على شدته سيمر ويتلاشى شيئاً فشيئاً.

الآن قرب أيام من العيد ليس من المفيد استحضار الأحزان التي حولنا وما أكثرها لكن من المهم أن تعرف كيف تقابل القادم من الأيام بكثير من الأمل والرجاء.

في علم النفس يتحدثون عن «العقل السعيد» وهي التدريب على جعل عقلك مولداً للسعادة بحيث لا تتأثر بما حولك، ويقولون وعلى ذمتهم إن مزرعة الأفكار الجميلة موجودة في داخل كل فرد منا، وإن مزارع بعض الأشخاص لا تثمر إلا النكد والحزن والتذمر والشكوى وإن آخرين لديهم مزارع من نوع آخر تصدر السعادة والفرح والتفاؤل والطاقة الإيجابية.

شخصياً لا أظن أن أحداً يستطيع بسهولة أن يتجاوز ما لديه وينتقل إلى موج الفرحة إن لم يكن لديه أسبابه، لكن إذا أردنا أن نصدق هؤلاء فإن المسألة ليست مجرد كبسة زر على جانب من رأسك فتحوّله إلى مزرعة سعادة لكن بحاجة إلى تدريب وإيمان من نوع خاص وقدرات خاصة.

أفضل دوماً أن يكون الإنسان حقيقياً في حزنه وفرحه لكن من المبهج فعلاً أن يحاول الناس بشكل عام أن يفتحوا حساباً في بنوك السعادة ولنتحدث عن مجرد أشياء صغيرة جميلة نلتقطها من حياتنا على غفلة منها لنصنع فرحنا الخاص. ومثلما قلت في البداية.. السوريون مدهشون حقاً، ويستطيعون ذلك.. فرغم أن حياتهم ليست سعيدة لكنهم يملكون في عقولهم مزارع سعادة.

كل عيد وقلوبكم مزارع سعادة.

أقوال:

- السعادة لا تستورد بل من داخلنا تولد.
- تدخل السعادة على حياتنا من أبواب لا نتذكر أننا تركناها مفتوحة.
- لقد اخترعنا السعادة اختراعاً.
- لا تقل إن الدنيا تعطيني ظهرها فربما أنت من يجلس بالعكس!!!!

أخطبوط يلتف على عنق غطاس

وكالات

قام أخطبوط ضخم بالالتفاف على عنق أحد الغطاسين في المياه البريطانية ونشبت به وجره إلى عمق ٤٠ قدماً في المياه العميقة، الأمر الذي هدد حياة الغطاس بشكل مباشر. وجرت الحادثة خلال قيام مايكل ماركوت وستيوارت سيلدون، بمهمة بحث عن أخطبوط في مياه كولومبيا البريطانية، حيث صادف أخطبوطاً ضخماً يرتقالي اللون، أطلق عليه الغواصان لقب «لاري الأخطبوط الهادي العملاق».

وصور الغواصان لحظة غثورهما على المخلوق ذي الثماني أرجل، لكن الأخير لف أرجله على عنق الغواص سيلدون وحول معدات الكاميرا وجسمه، لكن مهارة الغواص جعلته يتمكن من تخليص نفسه، خلال تسجيل صدقه هذه اللحظات الحاسمة.

الألوان لتحسين حالتكم النفسية

وكالات

أكد أطباء علم النفس في دراسة أن الألوان تؤثر مباشرة في الصحة النفسية، وأن لكل لون تأثيراً وطابعاً خاصاً به، إضافة إلى أن بعض الألوان تثير المشاعر والعواطف.

وأوضح الأطباء أن بعض الألوان تمنحنا شعوراً بالكآبة والحزن، وبعضها الآخر يمنحنا شعوراً بالسعادة والبهجة والسرور، ويساهم في تحسين المزاج أيضاً.

ونشر موقع طبي تقريراً مفصلاً أكد فيه الأطباء أن هناك أربعة ألوان يمكن أن تجعلك سعيداً وتحسن من مزاجك، وهي:

الأبيض: يرتبط هذا اللون في الأغلب بالنقاء والنضارة، ويجعل الناس يشعرون بالسلام مع أنفسهم، واللون الأبيض الساطع يجعل الشخص يشعر بالإيجابية من نواح كثيرة، ويفضله الكثير من الأشخاص لأن الأبيض في رأيهم يشير إلى البدايات الجديدة.

– الوردية: من الألوان التي تزرع السعادة والفرح، فهو يساعد على تبديد القلق ويملاً المكان بالطاقة الإيجابية، ويقول الكثير من الأشخاص إن اللون الوردية الفاتح يمنحهم شعوراً بالانتعاش والتفاؤل لأنه يذكرهم بالأزهار والورد، وهو ما يؤثر مباشرة في النفسية.

الأزرق: يمثل هذا اللون الهدوء واللفظ والسلام لمعظم الناس، كما أنه فعال في التخلص من الإجهاد، حيث يؤكد الأطباء أن هذا اللون يخفض مستويات ضغط الدم ويخفف من القلق ويبيط معدل ضربات القلب ويجعلك تشعر بالسعادة، لذا ينصح بارتداء ملابس زرقاء اللون أو طلاء الغرفة باللون الأزرق المناسب لتشعر بالمزيد من السعادة والإيجابية.

الأخضر: يرتبط هذا اللون إلى حد كبير بالطبيعة، وهو من الألوان المريحة للنظر أيضاً، ويصفه الأطباء كمهدئ للأعصاب ويساعد على تبديد القلق، إذ يشعر الأشخاص بالإيجابية والنشاط والتفاؤل عند رؤية هذا اللون، لذا ينصح بوضع النباتات الخضراء في أرجاء المنزل للتقليل من التوتر.

لوسي: «الحلال والحرام نسيبهم لربنا»

وكالات



كشفت الفنانة المصرية لوسي عن رأيها بالقبليات في المسلسلات والأفلام، وقالت: «الفن مقيهوش خجل وأنا مع القبليات في سياق الدراما والقبلة تكون للشخصية التي يجسدها الفنان ولكن ليست للفنانة أو الفنان لشخصهم، وهذا ما تربينا عليه وهي السينما وإقناع الجمهور أيضاً تقديم رسالة».

وردت لوسي على تعليقات بعض الفنانين المعتزلين بأن الفن حرام قائلة: «الحلال والحرام نسيبهم لربنا، وده مصطلح الناس الفاضية... إحنا تربينا على السينما والفن وإننا نقدم رسالة للجمهور وموش إسفاف من أجل الظهور أو الفن».

وأكدت أنها اعتزلت الرقص منذ ثلاث سنوات، لكنها ترقص في أعياد ميلاد أصدقائها والمناسبات العائلية فقط.

أحذية لا تناسب مرضى السكري

وكالات

كشف المركز الألماني للتوعية الصحية عن أن الأحذية المفتوحة كالعصندل لا تناسب مرضى السكري، كما لا يجوز أن يسير المرضى أحذية وأوضح أن مرضى السكري لا يشعرون بالألم في القدم أو يشعرون به على نحو ضئيل بسبب تلفيات الأعصاب أو سوء سريان الدم، وغالباً ما يأتي اكتشاف الجروح الصغيرة في وقت متأخر جداً.

وقد يترتب على ذلك الإصابة بعدوى تؤدي إلى تقرحات، وقد يصل الأمر في أسوأ الأحوال إلى بتر القدم. ولتجنب هذه المخاطر، أوصى المركز مرضى السكري بحماية أقدامهم من الجروح بانتعال أحذية مغلقة وذات مقاس مناسب.