

طرق بسيطة للتخلص من إدمان السكر

وكالات

يعاني الكثير من الأشخاص مشكلة إدمان السكر ويجدون صعوبة كبيرة في تقليل الكمية التي يتناولونها منه يومياً، ولكن يمكنهم ذلك من خلال اتباع بعض الطرق البسيطة التي تساعد على التقليل من تناول السكر وحماية الجسم من السمّة والأمراض.

وأكد موقع مختص بالصحة أنه يمكن الاستغناء عن ملعقة صغيرة من السكر كل يوم، مع تذكير النفس بأن كوب المشروب الذي يحتسيه لا يزال فيه سكر، ما يعني أنه خلال ثلاثة أشهر سيتم توفير نحو ١٥٠٠ سعرة حرارية بالامتناع عن ملعقة السكر نهائياً.

أما الطريقة الثانية فتكمن في استبدال الحبوب السكرية المتناولة عند الفطور بحبوب الشوفان الخالية من السكر، ويمكن وضع بعض الفواكه الطازجة مثل الموز أو التوت أو العنب لإعطاء حلاوة للطعم، ما يعني أنه تم توفير نحو ٣٣٤٤ سعرة حرارية في ٣٠ شهراً.

والطريقة الثالثة تعتمد على اللبن قليل الدسم أو الخالي من الدهون والذي لا يحتوي على سعرات حرارية عالية، ولكن قد يكون اللبن المنكه بالفواكه غنياً بالسكر وبالتالي بالسعرات الحرارية، ولكن يمكن تناول اللبن الطبيعي من دون إضافات، للحصول على الكالسيوم الغذائي، فذلك يوفر في ٣ أشهر نحو ٥٦٦ سعرة حرارية، أي نحو ٣٥١ ملعقة من السكر.

أنهى نشرة الأخبار بسكب الماء على رأسه

وكالات

أنهى أحد مذيعي النشرات الإخبارية المشهورين في النمسا نشرته الإخبارية بطريقة غريبة. وسكب أرمين وولف الماء على رأسه مع نهاية النشرة، وذلك للتعبير عن الضيق بسبب ارتفاع درجات الحرارة في النمسا خلال الفترة الماضية، حيث تخطت في فيينا ٣٧,٢ درجة مئوية.

واعترف بأنه ناقش فكرة سكب الماء على رأسه مسبقاً مع المخرج، فاشترط عليه الأخير ألا يبذل أي جهاز حساس قربه.

ملحم زين في دمشق



الوطن

يستعد النجم اللبناني ملحم زين لإحياء سهرة فنية جماهيرية على أرض معرض دمشق الدولي القديم في الثامن والعشرين من الشهر الجاري في ثاني أيام مهرجان «روزا داماس» الذي تفتتحه مواطنته مايا دياب في اليوم السابق له.

من دفتر الوطن

مسؤول سابق!!

فراس عزيز ديب



هل أتاكم حديث المسؤول السابق؟

ربما لا يوجد دولة في العالم لا يوجد فيها أشخاص يحملون هذا اللقب، بعضهم تحول إلى المؤسسات الكبرى بعد انتهاء مهامه الرسمية أو ترك الحياة العامة، في سورية لا يختلف الوضع العام عن باقي الدول، لدينا مسؤولون سابقون بعضهم قد يكون فشل بمهامه لكنه ترك سمعة عطرة بباقي المستويات، بعضهم قد يكون نجح بمهامه لكن الكثير من الشبهات دارت حوله ولعل أكثر من نعتز بهم هم أولئك الذين نجحوا بمهامهم وتركوا إرثاً طيباً في مسار بناء الدولة. لكن على مستوى الوجود على مواقع التواصل الاجتماعي، غالباً ما نميز من خلال الأفكار التي يتم طرحها والحضور ثلاثة أنواع من المسؤولين السابقين: الأول، هو المسؤول السابق الذي أنهى خدمته بكل هدوء وخرج بعد بلوغه سن التقاعد، تراه في بعض الأحيان يقوم بنشر بعض التوضيحات التي تتعلق بتراكم الخبرة لديه، وهي للأمانة توضيحات تبدو مفيدة للأجيال القادمة، قد يكون قضى حياته المهنية نزيهاً لم يشوهه الكرسي، لكن البعض منهم قد يجلس اليوم ليتمتع بما حملته إليه «المنصب» التي تقلدها! لكن في كلتا الحالتين لا تراه يتمرد على الدولة التي أعطته ولا تراه ينظر على المتعاضين مما آلت إليه الأحوال.

الثاني، هو المسؤول الذي قد يكون أنهى مهامه قبل بلوغه سن التقاعد، تراه ليل نهار ينشر ويكتب ويهاجم خطط الحكومة هنا وينتقد سياساتها هناك، لا يكتفي بذلك بل يطرح ما يسميها برامج وآليات عمل للخروج من هذه الأزمة، حتى لتحسن أفكاره كعصا سحرية، وعندما تسأل المخدرين بأفكاره الفيسبوكية:

لماذا لم نره يطبق هذه الخطط عندما كان في منصبه؟ يأتي الجواب الذي اعتدنا سماعه:

ما خلوه يشغل! طبعاً هذه اللازمة عند المسؤولين السابقين هي كلازمة المؤامرة عند المسؤولين الحاليين، شماعة لا أكثر ولا أقل، بعضهم نجح في خداعه هذا وعاد إلى منصب كنا رأينا أين آلت الأحوال من بعدها؟

الثالث، وهو المسؤول الذي أقبل من منصبه وهو في زهوة شبابه، يعتبر أن إقالته خسارة كبيرة تلقتهما أجهزة الدولة ستعوق مسيرة التطوير والتحديث في الجهة التي كان يعمل لديها، تراه يعمل في السر والعلن مسترضياً كل من يمكن استرضائه لأجل العودة، يبدأ بتصيد أخطاء من أقالوه ويعتبرها جريمة وطنية، يحاول تحشيد الناس لا اعتبار كل خطأ ترتكبه الإدارة الحالية هو انعكاساً للقرار الفاشل بإقالته! هذا الصنف من المسؤولين السابقين ولأمانة هم صنف «قدر» يعيش نرجسية مفرطة كان يعيشها وهو في منصبه عندما كان يعتبر انتقاد عمل المؤسسات هو جريمة وطنية قد توصل صاحبها بالنسبة إليه للانخراط في المؤامرة الكونية ولا مانع من كتابة تقارير كيدية بحقه تشوه سمعته، أما بعد خروجه من المنصب فقد أصبح ذاك الهصور الجسور الذي يريد محاربة الفساد وترهل المؤسسة، عندما ترى هذا الانقسام تدرك تماماً أن ما نعانيه من خلل مؤسساتي لم يأت عن عبث.

في الخلاصة: الخلاصة هنا جداً بسيطة، عندما تدرك حقيقة هذا الصنف من الذين كانوا أصحاب مناصب عليك هنا ألا تسأل لماذا وصلنا إلى هنا، عليك أن تسأل من الذي أوصلهم إلى هنا؟

كابتن يطلب يد حبيبته على متن طائرة

وكالات

تقدم طيار لبناني يطلب يد حبيبته للزواج بطريقة لافتة عبر مكبر الصوت أمام ٢٤٥ مسافراً، قبل انطلاق الطائرة. ونشرت صفحة على «إنستغرام» فيديو للطيار يتقدم يطلب الزواج بطريقة لافتة. وبينما كانت الشابة جالسة بانتظار إقلاع الطائرة، فتح الكابتن مكبر الصوت ونادى برقم مقعدها، معبراً لها عن أمنيته بأن تكون شريكة حياته طالباً الزواج منها. ووسط تصفيق الركاب وحماستهم، أبدت الشابة موافقتها ثم اتجهت إلى غرفة القيادة فخرج منها الكابتن مسكاً بالخاتم.

أكثر ١٠ شعوب استهلاكاً للسعرات الحرارية

وكالات

أصدرت منصة المعلومات التابعة لجامعة أكسفورد أرقاماً مثيرة للقلق حول أكثر شعوب العالم استهلاكاً للسعرات الحرارية.

واستعانت المنصة بأرقام صادرة عن منظمة الأمم المتحدة للأغذية والزراعة (الفاو)، حيث جاء سكان البحرين في المرتبة الأولى بـ ٤٠١٢ سعرة حرارية يومياً.

وفي المرتبة الثانية جاءت الولايات المتحدة بـ ٣٨٦٨ سعرة حرارية، تليها إيرلندا بـ ٣٨٥٠ سعرة، وبعدها كل من بلجيكا (٣٨٢٤ سعرة) وتركيا (٣٧٦٢ سعرة) والنمسا (٣٧٣٨ سعرة) وألمانيا (٣٦٤٧ سعرة) وإيطاليا (٣٦٢٠ سعرة) وقطر (٣٦٠٩ سعرات) ورومانيا (٣٥٩٩ سعرة).

ونشرت صحيفة «ديلي ميل» البريطانية أن البيانات المستخدمة استندت إلى إجمالي المواد الغذائية التي تستهلكها كل أسرة في المتوسط لكل بلد، ولا تعني بالضرورة السعرات الحرارية المستهلكة، كما لا تأخذ في الحسبان حجم الهدر.

وعلقت المنصة على الأرقام بالقول إن استهلاك السعرات الحرارية ظل يرتفع منذ عقود على مستوى العالم بسبب الوجبات الجاهزة والسريعة والمزيد من الأطعمة المصنعة والتي أصبحت متوفرة.

ويحذر الباحثون من أن الاستهلاك المفرط لمثل هذه الأغذية يؤدي إلى السمّة، حيث أصبح مليار شخص يعانون ذلك الآن مقارنة بـ ١٧٥ مليوناً في السبعينيات. يذكر أن إدارة الغذاء والدواء الأميركية تقول إنه يجب أن يستهلك الناس نحو ٢٠٠٠ سعرة حرارية في اليوم بشكل وسطي، في حين تقول خدمة الصحة العامة في المملكة المتحدة إن النساء يجب أن يحصلن على نحو ٢٠٠٠ سعرة حرارية في اليوم، لكن الرجال يجب أن يستهلكوا ٢٥٠٠.

أحلام: «بقدر أشتري ميسي»



وكالات

ردت الفنانة الإماراتية أحلام على أحد الأشخاص الذي طالبها بشراء اللاعب الأرجنتيني ليونيل ميسي معلقة: «أنا بقدر أشتري ميسي بس مابي أشتريه حالياً». رد أحلام بهذه الطريقة فتح عليها موجة كبيرة من التفاعل، ودائماً ما يرتبط اسمها بميسي حول شرائه، لكونها تعتبر من أغنى المطربات العربيات. يذكر أن أحلام تستعد لترح أحدث أغنياتها التي تأتي بعنوان «صوت الأنا»، مؤكدة أن هذه الأغنية تحمل كل معاني العزة والقوة.

نبت الشعر على لسانه

وكالات

تحول لسان رجل في ولاية أوهايو الأميركية إلى اللون الأخضر ونبت عليه الشعر، بسبب تدخين السجائر أثناء تعاطي المضادات الحيوية. وأبلغ مدخن يبلغ من العمر ٦٤ عاماً الطبيب بعد أسابيع عدة من تناوله المضاد والتدخين في الآن ذاته، بتغير لون لسانه وظهور شعر خفيف عليه. وشخص الأطباء حالته بأنها «طبقة غير طبيعية» من خلايا الجلد التي تتشكل على اللسان عندما تتضخم الحليمات الخيطية، وهي نتوءات مخروطية صغيرة تحتوي على براعم التذوق، ويتغير لونها بسبب تراكم البكتيريا. ويضفي عليهم هذا مظهر الشعر، الذي يمكن أن ينمو إلى ما يقرب من بوصة واحدة إذا لم يتم كشط اللسان بانتظام.