

كيف تخفف شعور الحموضة بـرمضان؟

وكالات

رمضان هو شهر الصيام، ولكنه أيضاً مرتبط بإعداد الأكلات والوصفات المختلفة، ومائدته تكون عامرة بكل ما لذ وطاب، ولذلك تكثر مشاكل المعدة.

وفي هذا السياق، كشف خبراء عن نصائح لمواجهة الحموضة في شهر رمضان، عن طريق تجنب تناول الأطعمة المقلية والحارة والتي تحتوي نسبة عالية من الدهون مثل الأطعمة المصنعة، والحلويات الدسمة عالية السكريات، والأطعمة المليئة بالتوابل والبصل والتوم.

ويفضل تقليل استهلاك مصادر الكافيين كالقهوة والشوكولا والمشروبات الغازية، مع تناول وجبات صغيرة الحجم، ويجب تناول الطعام ببطء مع المضغ الجيد، إضافة إلى تجنب النوم بعد تناول الطعام مباشرة، حيث يجب الفصل بينهما من ٣ إلى ٤ ساعات على الأقل.

ويجب اتباع طرق صحية للطهي كالشوي أو السلق أو الطهي على البخار، مع تجنب الإكثار من تناول المخمل وبعض الفواكه مثل العنب والكرفون والبرتقال والأناناس والبنودرة.

كما أن الإقلاع عن التدخين والكحوليات وإنقاص الوزن من العوامل التي تساعد على تجنب الإحساس بالحموضة خلال الشهر.

طالبة أميركية تضرب

زميلتها بطريقة وحشية

وكالات

أعلنت شرطة مقاطعة سانت لويس في ولاية ميزوري الأميركية أن إحدى طالبات ثانوية «هازلوود إيست» ترقد في المستشفى بحالة حرجة بعد أن تعرضت للضرب من قبل إحدى زميلاتها.

وحسب الشرطة فإن القتال اندلع بالقرب من حرم المدرسة، مؤكدة أنه تم القبض على مشتبه بها تبلغ من العمر ١٥ عاماً وهي محتجزة حالياً لدى محكمة الأسرة بنهم الاعتداء. وأكدت الشرطة أن الطالبة ما تزال في المستشفى من دون أن يتم الكشف عن اسمها وعمرها.

نسرین طافش بعباءة رمضان باللقوش الفلسطينية



الوطن

نشرت النجمة نسرین طافش مجموعة صور بإطالة رمضان مكونة من جلابية باللون الأبيض مطرزة باللقوش التراثية الفلسطينية، وأرقت الصور بتعليق: «يارب في هذا الشهر المبارك.. احم أهلكا في فلسطين وآمن أهل غزة وتلطف بهم وحررهم بفرح قريب».

دراما رمضان والفصحى

فراس عزيز ديب



من دفتر الوطن

مع كل عودة لشهر رمضان المبارك يعود إلينا شريط الذكريات، من الطقوس الخاصة بهذا الشهر الفضيل مروراً بمشاهد احترام مشاعر الصائمين وصولاً إلى الجمعات العائلية لمشاهدة روائع الدراما العربية، صور ستبقى في الذاكرة مهما حاول تجار الحروب ولقمة المواطن نزعها. وعلى سيرة الدراما العربية، ففي أمس وخلال تصفحي لأحد المواقع الفنية لفت نظري زاوية تتحدث عن ذكريات «فوازير رمضان»، هنا شعرت وكأنني قد نسيت هذا النوع من الفن الذي كان رفيق صيامنا الدائم خلال عقود مضت، تحديداً تلك التي أبدعتها النجمة شيريهان وتساءلت لماذا غابت الفوازير عن الشاشات العربية؟

عند البحث في آراء بعض النقاد المحترمين لن تجد جواباً مقنعاً تحديداً أن الجميع يتحدث عن ارتفاع تكاليف إنتاج نوع كهذا من الأعمال، لكن في واقع الأمر تبدو هذه الحجة نكتة سمجة، لأن تكاليف الأعمال الدرامية الحالية لا تبدو منخفضة، بالسبب ذاته هناك من تحدث عن غياب النجمة الاستعراضية القادرة على القيام بالدور بالشكل الأمثل، فالساحة الفنية حالياً لا تمتلك فنانة استعراضية قادرة على تعويض شيريهان، ربما أتفق مع هذا الرأي جزئياً لكن هناك أمراً يبدو أكثر أهمية يجري تجاهله يتعلق بوجود فنانة استعراضية بلامح طبيعية قادرة على النطق بلغة عربية فصحة وسليمة بعيداً عن تقلبات السيلكون والنفخ وابتسامه هوليدو التي لا ندري إن كانت تؤثر على مخارج الحروف عندهن، تحديداً اللواتي يدمجن الإنكليزية بالعربية، هل يوجد؟ لا تتعب نفسك بالجواب!

لكن وقيل أن تتهمني بعض المنظمات النسوية التي لا نعلم حتى الآن عن ماذا تدافع، بأني أبالغ أحياناً في كلامي عن «نون النسوة»، دعونا نعترف بأن هذه المشكلة قد تبدو عامة، أحد الأعمال العربية والذي من المفترض بأنه يتحدث عن حقبة تاريخية ما لشخصية تاريخية لا يتكلم أبطاله بلغة فصحة!

هناك من يبرر ذلك بالقول إن الأعمال باللغة الفصحى ليست بالجماهيرية ذاتها كالأعمال العادية التي تبدو أقرب للمواطن، وهذا رأي حق يراد به باطل لأننا لا نطلب مسلسلاً اجتماعياً باللغة الفصحى من دون أن ننسى بأننا من الجيل الذي أحب وارتبط بأهم الأعمال التي تتحدث الفصحى، ثنائية نجدت أنزور وأيمن زيدان مثلاً، وغيرها الكثير كيف نجحت؟ وكيف شددت إليها حتى «ختايرتنا» الذين لم يكونوا على القدر الوافي من التعاطي مع الفصحى؟

لا أجوبة مقنعة في الأفق، لأن حال وجباتنا الفنية لا يختلف عن حال وجبات المواطن الرضائية، حتى المذاق الشهى بتنا غير قادرين على تأمينه!

العرقسوس يطرد السموم ويحد من السمنة

وكالات

يعتبر العرقسوس واحداً من المشروبات الباردة التي يفضل الكثير تناولها خلال شهر رمضان الكريم بعد الإفطار، للتمتع بمذاقها الرائع والمحبب لهم.

ولكن المدش هو فوائده الصحية المذهلة التي يحققها للجسم، ومنها تحسين عمل الأمعاء وتقليل امتصاص الكوليسترول وتقليل امتصاص السكر في الدم، إلى جانب احتوائه على كمية كبيرة من الأملاح المعدنية، مثل البوتاسيوم والكالسيوم، وجميعها عناصر مهمة وأساسية لصحة العظام والأسنان.

ويعتبر مصدراً ممتازاً للفيتامينات فهو يحتوي على فيتامين أ، وفيتامين ب٢، فيتامين ب٣، والمعادن والعناصر الغذائية الأخرى التي يحتاجها الجسم، لذلك ينصح خبراء التغذية بالحرص على وجوده على مائدة الإفطار في شهر رمضان.

كما يساعد في طرد السموم من الجسم وتنشيط الدورة الدموية ومد الجسم بالطاقة والحيوية خاصة أثناء الصيام، ويوفر حماية كبيرة ضد الإصابة ببعض السرطانات، مثل سرطان الرئة والثدي، لاحتوائه على مستويات مرتفعة من مضادات الأكسدة، التي تساهم في تثبيط نشاط الشوارد الحرة في الجسم.

ويساهم في إنقاص الوزن والحد من الإصابة بالسمنة المفرطة، بفضل قدرته على إبقاء المعدة ممتلئة لساعات طويلة.

ويلعب دوراً كبيراً في تحسين الانتصاب أثناء العلاقة الحميمة، نظراً لاحتوائه على فيتامينات ومعادن، تساعد بدورها على تحسين تدفق الدم المحمل بالأوكسجين إلى العضو الذكري.

ويقلل من الشعور بالتعب أثناء الجماع، لأنه يمد الجسم بالطاقة والحيوية والنشاط، ويساعد على الحد من سرعة القذف، ويساهم في تحسين صحة الحيوانات المنوية، ويعمل على زيادة الرغبة الجنسية.

ومن كثرة فوائده يقول أحد الأطباء إنه يمكن للرجال الاعتماد عليه بدلاً من الفياجرا، لأنه من المنشطات الجنسية الطبيعية، حيث يساعد على زيادة القدرة الجنسية عند الرجال، فضلاً عن دوره الفعال في زيادة عدد الحيوانات المنوية.

لجين عمران: حاولت الانتحار ولكن؟!

وكالات



قالت الإعلامية السعودية لجين عمران: إن جدتها الصندوق الأسود الذي يعرف الكثير عن أدق أسرارها، فهي كانت تتحدث معها في كل شيء، وكانت تعتبرها طبيبتها النفسية التي تستطيع مداواة جراحها النفسية بدواء معنوي، لكن فقدانها لها جعلها تدخل في حالة من الحزن الشديد، إلى جانب علمها بأن والديها كانا يعلمان بكل ما يحدث معها، ما تسبب لها بصدمة كبيرة في ذلك الوقت.

وقالت إنها حاولت الانتحار لكن تجربتها باءت بالفشل، وأعدت منذ تلك اللحظة تقدير قيمة الحياة، لتدرك أنه لا يوجد شخص يستحق أن تفقد حياتك من أجله.

وقالت إنها حاولت الانتحار لكن تجربتها باءت بالفشل، وأعدت منذ تلك اللحظة تقدير قيمة الحياة، لتدرك أنه لا يوجد شخص يستحق أن تفقد حياتك من أجله.

وقالت إنها حاولت الانتحار لكن تجربتها باءت بالفشل، وأعدت منذ تلك اللحظة تقدير قيمة الحياة، لتدرك أنه لا يوجد شخص يستحق أن تفقد حياتك من أجله.

وقالت إنها حاولت الانتحار لكن تجربتها باءت بالفشل، وأعدت منذ تلك اللحظة تقدير قيمة الحياة، لتدرك أنه لا يوجد شخص يستحق أن تفقد حياتك من أجله.

وقالت إنها حاولت الانتحار لكن تجربتها باءت بالفشل، وأعدت منذ تلك اللحظة تقدير قيمة الحياة، لتدرك أنه لا يوجد شخص يستحق أن تفقد حياتك من أجله.

صبي يسرق سيارة

وكالات

فوجئت الشرطة في شمال إنكلترا عندما أوقفت سيارة من نوع «بي أم دبليو» تسحب مقصورة ويقودها صبي صغير السن.

وتلقت الشرطة بلاغاً بسرقة مقصورة من موقع لقضاء العطلات، وأن سيارة تجرها، في حين تمكنت الشرطة من إيقافها بعد مرور ٤٥ دقيقة على البلاغ، قرب غارفورث.

وقال رجال الشرطة: إنهم ذهلوا عندما وجدوا طفلاً يبلغ من العمر ١١ عاماً وهو يقود السيارة بطريقة خطيرة، وبتفتيش السيارة، وجد رجال الشرطة معدات تستخدم في تنفيذ السرقات، إضافة إلى مجموعة من لوحات تسجيل المركبات.

واعترضت الشرطة الصبي للاشتباه في ارتكابه جرائم تشمل السرقة والسطو والقيادة الخطيرة وتم إطلاق سراحه بكفالة مشروطة.

قتل زوجته قبل الإفطار

وكالات

شهدت قرية أبو طبل التابعة لمركز كفر الشيخ في مصر واقعة مؤسفة في نهار رمضان إذ أقدم زوج على إنهاء حياة زوجته خنقاً داخل منزل الزوجية قبل الإفطار.

البدائية كانت عندما تلقت قوات الأمن إخطاراً من شرطة النجدة يفيد بمرور بلاغ من أحد المواطنين يؤكد فيه أنه حدثت مشادة بينه وبين زوجته داخل منزل الزوجية وأنه قام بخنقها.

وهرعت الشرطة إلى موقع الحادث وتبين وفاة الزوجة صاحبة الـ ٢٤ عاماً، وذلك عقب مشادة كلامية حدثت بينهما فنتطور الأمر إلى تعدي الزوج على زوجته وإنهاء حياتها خنقاً.