

عرسان يستهلون زفافهم بالتصويت في الانتخابات الرئاسية الروسية

وكالات

انتشرت عبر مواقع التواصل الاجتماعي صور ومشاهد لعرسان استهلوا زفافهم بالتصويت في الانتخابات الروسية، لاختيار رئيس للبلاد يكونون آمنين على مستقبلهم وأبنائهم في ظلّه. وتوجهت مجموعة من العرسان إلى مركز الاقتراع رقم ٢٠٧ في مدينة كوستروما في نوفوسيبيرسك شرقي روسيا للتصويت في الانتخابات الرئاسية. وبعد التصويت توجهوا إلى المحكمة لتسجيل زواجهم. وقالت لجنة الانتخابات الإقليمية: «اليوم اتخذناخبونا العرسان قراراً مهماً مرتين، حيث صوتوا وسجلوا عقود زواجهم».

نصائح لتنقية الجسم من السموم في رمضان

وكالات

أكد خبراء التغذية أنه يمكن تنقية الجسم من السموم التي تراكمت من كثرة تناول الأطعمة الدسمة والحلويات المليئة بالسكريات، من خلال اتباع النصائح في شهر رمضان:

- تناول الطعام بشكل متقطع، إذ ينصح خبراء التغذية بتقطيع الطعام إلى ٥ وجبات وتجنب تناول كل كميات الطعام مرة واحدة، بل اعملوا على تقسيم الوجبات وتناول الطعام بشكل متقطع فذلك يحمي الجهاز الهضمي من أي اضطرابات أو مشكلات صحية.
- الماء: تزيل المياه السموم من الجسم، لذلك ينصح بشرب كميات كبيرة من الماء على الإفطار لتنقية المعدة وطرد السموم منها.
- الألياف: ينصح الخبراء بالإكثار من تناول الشوفان والخبز الأسمر والحبوب الكاملة والفواكه والخضراوات، فهذه الأطعمة غنية بالألياف وتحمي من الإمساك وتنقي المعدة.
- الأطعمة الدهنية والسكريات: يسبب تناول السكريات والدهون الخمول والتخمة وعسر الهضم، وكذلك زيادة الوزن، لذلك يفضل استبدال الفواكه الطازجة بها أو المجففة بعد الإفطار وعلى السحور.

باسم ياخور والمليون يورو



الوطن

نقى النجم باسم ياخور حصوله على أجر مليون يورو في مسلسل «العربي»، وغرد أحد المتابعين: «لحد الآن، «العربي» هو الأول بالأعمال العربية، يا أخي لو تأخذ أجر فيه مليون يورو كل حلقة مو خسارة في باسم ياخور وسلوم حداد». فرد عليه: «شكراً يا صديقي، إذا باخد هالمبلغ على مجمل أعمالي يكون مبسوط». يشار إلى أن ياخور يحقق نجاحاً كبيراً في أحداث الجزء الثاني بالشخصية الرئيسية للمسلسل الشامي.

من دفتر الوطن

الألسنة السامة وزلاتها

حسن م. يوسف



إن: «السويد والاتحاد الأوروبي يقفان متحدين في أن إسرائيل لها الحق في الإبادة الجماعية»! كما تجلت الحقيقة في زلة لسان الناطقة باسم حكومة الكيان السرطان تال هاينرش إذ قالت في حديث على إحدى محطات التلفزيون (الإسرائيلية): «إن جيش الدفاع لا يستهدف إلا المدنيين»، صحیح أن المخلوقة حاولت أن تصحح زلة لسانها قائلة إنها تقصد «الإرهابيين طبعاً» لكن ما يبث على الهواء مباشرة ليس حذاء أو قميصاً يمكن استبداله أو رده! بغض النظر عن زلة لسان جو بايدن حول عملية أميركا العسكرية في رفح، أستطيع القول من دون تردد إنه من الممكن لمن يريد أن يستخدم عقله، أن يرى بوضوح أن الحرب في غزة ليست أميركية بتمويلها وتسليحها وتغطيتها الإعلامية فقط، بل هي أميركية بأهدافها السياسية والاقتصادية، فقد أكد مؤتمر الأمم المتحدة للتجارة والتنمية -UNC TAD أن قطاع غزة يملك ثروات وموارد طبيعية بمليارات الدولارات، إذ تقدر احتياطيات النفط والغاز في الأراضي الفلسطينية بنحو ١,٥ مليار برميل من النفط الخام و١,٤ تريليون قدم مكعب من الغاز، ويجمع الخبراء على أن الميناء (المؤقت) الذي أوعز بايدن لقواته بإنشائه قبالة شاطئ غزة ما هو إلا مسمار حجاج أميركي الذي يهدف لتدمير غزة وتهجير سكانها بغية الاستيلاء على ثرواتها. صحیح أن زلات ألسنة السياسة الغربية، لا تؤثر في سياسات بلدانهم، التي ترسم بمهنتي الخبث والعقلانية الجليدية، لكنني أصدق زلات لسان السياسيين الغربيين أكثر من تصريحاتهم المحبوة. وقد سبق للشاعر كشاحم ابن مدينة الرملة الفلسطينية أن قال قبل أكثر من ألف عام: **يأبى الذي في القلب إلا تبتنا.. وكل إناء بالذي فيه يرشح.**

يعتبر سيغمووند فرويد، مؤسس مدرسة التحليل النفسي، أن زلات اللسان هي بمثابة نوافذ على العقل الباطن، فعندما يزل لسان المتكلم، قد يبوح بأهم أسراره التي يطمح أن يبقيها طي الكتمان. وقبل ولادة فرويد بقرون استنتج سلفنا الصالح أنه: «ما أضرر أحد شيئاً إلا ظهر في فلتات لسانه وصفحات وجهه». وقد تكاثرت زلات لسان بايدين حتى باتت مرجحة لفرقة، فأثناء زيارته لكندا في العام الماضي ألقى كلمة أمام البرلمان الكندي، توجه فيها بالتحية للصين بدلاً من كندا! ورداً منه على سؤال صحفي عن ترمز مجموعة فاغنر الروسية العسكرية غير النظامية بقيادة يفغيني بريغوجين، قال: «من الواضح أن بوتين يخسر الحرب في العراق... ثم صحح بأنه يقصد أوكرانيا». قبل أيام زل لسان الرئيس الأميركي جو بايدن في إحدى إطلاقاته على الإعلام، وقال بالحرف الواحد: «... كما قلت البارحة، عملياتنا العسكرية في رفح... إلخ» وقد توقف كثيرون عند عبارة «عملياتنا العسكرية» التي تتضمن اعترافاً من شعور بايدين بأن الحرب الإجرامية التي يشنها الكيان السرطان على أهلنا في غزة ما هي في الحقيقة سوى حرب أميركية يلعب الصهيونية فيها دور مخلب القط! وقد تكاثرت مؤخراً زلات ألسنة الناطقين باسم الحلف الذي يحكم جل العالم، فأثناء تصريح للصحافة حول الحرب الإجرامية الدائرة في قطاع غزة، زل لسان السفير (الإسرائيلي) في أستراليا أمير ميمون فقال «نحن لسنا ضحايا»، صحیح أن سفير الكيان حاول أن يراجع سريعاً عن زلة لسانه، لكن ذلك لم يضع حداً لتعليقات الصحفيين الساخرة. غير أن زلة اللسان الأفظع جاءت من رئيس وزراء السويد أولف كريسترسون إذ قال في خطاب له أمام حشد من الناس

ضربت والد زوجها بعكاز فولاذي

وكالات

نشرت الإعلامية المصرية سهير جودة فيديو للقاء بينها وبين الفنانة نجوى فؤاد من على سرير المرض، مؤكدة أنها تتعذب منذ ٦ أشهر. وتحدثت فؤاد عن بعض الأمور الشخصية، إضافة إلى حديثها عن ضياع عمرها ببلاش، مؤكدة أنها تتمنى مقابلة الفنانة سهير زكي. وأضافت عن أبرز أصدقائها من الوسط الفني ممن يحرصون على زيارتها بقولها: «قليلون جداً، وأبرزهم نبيلة عبيد وفيفي عبده اللي يطمئنون عليا دائماً، ومفيش حد تاني ببسأل».



نجوى فؤاد: «بقالي ٦ شهور بتعذب»

وكالات

ما أسوأ وقت في اليوم على الإطلاق؟

اكتشف باحثون من جامعة ميشيغان ودارتموث هيلث أسوأ وقت في اليوم، يميل فيه الأشخاص إلى انخفاض الحالة المزاجية. وفي دراسة أجريت على أكثر من ٢٥٠٠ مشارك، وجد الباحثون أن الساعة الخامسة صباحاً هي أسوأ وقت في اليوم رسمياً. وهذا هو الوقت الذي أبلغ فيه الأشخاص عن انخفاض حالاتهم المزاجية، مقارنة بالساعة الخامسة مساءً، عندما كانوا أكثر ابتهاجاً. وكانت الساعة الخامسة صباحاً الأسوأ أيضاً بغض النظر عن الوقت الذي استيقظ فيه المشاركون، لكن مزاجهم كان أسوأ كلما طالت فترة استيقاظهم. وقال المؤلف الرئيسي للدراسة الدكتور بن شابيرو من دارتموث هيلث: «إن المزاج يتقلب بشكل طبيعي مع أدنى نقطة في الصباح وأعلى مستوى في المساء بغض النظر عن الحرمان من النوم. والحرمان من النوم هو عملية منفصلة تزيد من انخفاض الحالة المزاجية، لذا فإن الشخص الذي يستيقظ طوال الليل حتى الساعة ٥ صباحاً يجب أن يكون مزاجه أقل مما لو كان قد استيقظ للتو في الساعة ٥ صباحاً. ومع ذلك، في يوم عادي، سيظل مزاجه في الساعة الخامسة صباحاً أقل من مزاجه في المساء». وقال كبير الباحثين البروفيسور داني فورجر، من جامعة ميشيغان: «لقد اكتشفنا أن المزاج يتبع إيقاعاً مرتبطاً بالساعة الداخلية (الساعة البيولوجية) للجسم، ويزداد تأثير الساعة عندما يظل الشخص مستيقظاً لفترة أطول. وتسلط الدراسة الضوء على الدور المهم الذي تلعبه ساعة الجسم في الحالة المزاجية. ولم تسلط النتائج الضوء على الانخفاضات والذروات المزاجية في الساعة ٥ صباحاً و٥ مساءً فحسب، بل أظهرت أيضاً أن الحالة المزاجية تتدهور كلما طالت فترة استيقاظ المشاركين».

مقتل مدير مدرسة داخل مدرسته

وكالات

أفادت وسائل إعلام لبنانية بالعثور على جثة مدير مدرسة في مدرسته بمدينة صيدا، مرجحة أن تكون الوفاة ناجمة عن تعرضه للقتل. وقال رئيس بلدية سبلين الواقعة شمالي صيدا إن المعلومات حول ما إذا كانت جريمة أو وفاة طبيعية لم تحسم بعد، وقد وصلت الأدلة الجنائية إلى المكان والطبيب الشرعي ولم تعلن بعد عن نتيجة الفحص وبالتالي لم يصدر التقرير بعد بانتظار انتهاء الأدلة الجنائية من عملها. القتل هو مؤسس المدرسة وفي العقد الخامس من العمر وهو فلسطيني الجنسية وكان متزوجاً من سيدة لبنانية وليس لديه أولاد ويعيش وحيداً داخل المدرسة.