

أخطاء تسبب الوزن الزائد والتعب في رمضان

وكالات

يطبق أغلبية الأشخاص بعض العادات الغذائية الخاطئة خلال شهر رمضان التي تؤثر سلباً على صحة الصائم، لذلك من الأفضل أن تكون هناك خطة صحية متوازنة للحصول على جميع العناصر الغذائية التي يحتاجها الجسم خلال الصوم. إليكم أبرز الأخطاء التي يرتكبها الصائم وتؤدي إلى نقص الفيتامينات والمعادن الضرورية في الجسم مما ينتج سوء تغذية وتعبه وانهاياره بشكل كامل بسبب الكسل والخمول:

- الوجبات الدسمة: يتناول أغلب الصائمين عند الإفطار الوجبات الدسمة المملوءة بالدهون والسعرات الحرارية العالية التي تسبب اكتساب الوزن، وبالتالي ترهق الجسم بسبب تراكم الدهون في الأرداف ومحيط البطن.
- المشروبات: يلجأ الصائم إلى تناول الكثير من المشروبات الخالية من أي فوائد غذائية للجسم كاحتوائها على الفيتامينات والأملاح الضرورية للصائم، مثل المشروبات الصناعية والغازية التي تسبب زيادة في السعرات الحرارية لا أكثر.
- تجاهل السلطات: تتنوع الأطباق على المائدة الرمضانية، إلا أن أغلب الناس يتجاهلون أهمية تناول الخضراوات المختلفة والغنية بالمياه والألياف الضرورية كي تساعد على تسهيل عملية الهضم وتجنب اضطرابات المعدة وزيادة الوزن.
- النوم: خلال شهر رمضان، يعتاد الكثير من الأشخاص السهر لأوقات متأخرة مع مشاهدة التلفاز لفترات طويلة، الأمر الذي يؤدي إلى تناول كمية كبيرة من الوجبات الجانبية التي تسبب اكتساب الوزن الزائد والتعب.

مصادرة تمساح مريض

وكالات

أعلن مسؤولون محليون مصادرة تمساح مريض من منزل شمالي ولاية نيويورك الأميركية، كان صاحبه يحتفظ به مخالفاً للقانون. وصادرت شرطة الحفاظ على البيئة التمساح البالغ وزنه ٣٤٠ كيلوغراماً وطوله ٣,٤ أمتار من منزل في مدينة هامبورغ. وركب صاحب المنزل حمام سباحة للتمساح البالغ من العمر ٣٠ عاماً، وسمح للزوار بالدخول إلى الماء لمداعبته. ويعاني التمساح عى في كلتا عينيه ومضاعفات في العمود الفقري ومشكلات صحية أخرى، والبحث جار على مكان يمكن أن يتلقى فيه رعاية دائمة. وانتهت صلاحية ترخيص احتفاظ صاحب التمساح بالحيوان عام ٢٠٢١، على حين لم يقرر مسؤولو البيئة بالولاية ما إذا كانوا سيوجهون له اتهامات أم لا.

تيم حسن: «تاج» مترجم بعناية



الوطن

أوضح النجم تيم حسن حقيقة وجود ترجمة للحوارات الفرنسية في مسلسل «تاج»: «فكتب: «حبايبنا إلي عم يسألوا عن عدم وجود ترجمة في مسلسلنا تاج، أكيد المسلسل مترجم بعناية لكل من يشاهدنا على MBC1، شاهد، وتلفزيون الجديد، لكن النسخ المتوافرة خارج أمكنة العرض الأساسية لا بد أن تنقصها مزايا ومنها الترجمة، شكراً على المتابعة والسؤال».

يشار إلى أن العمل من تأليف عمر أبو سعدة وإخراج سامر البرقاوي ويؤدي أدوار البطولة إلى جانب تيم حسن كل من بسام كوسا ونورا رحال وفايا يونان وكفاح الخوص وآخرون.

اهتمام كبير بالجناح السوري في معرض مينسك الدولي للكتاب

وكالات

نال الجناح السوري المشارك في فعاليات الدورة الـ ٣١ لمعرض مينسك الدولي للكتاب اهتماماً رسمياً وشعبياً واسعاً، حيث زاره عدد من السفراء ورؤساء البعثات الدبلوماسية المعتمدين في مينسك، إلى جانب عدد كبير من المواطنين البيلاروس، وحظي بتغطية كبيرة من وسائل الإعلام البيلاروسية. وتعرض في الجناح السوري ممثلاً بالسفارة السورية في مينسك مجموعة من الكتب الأدبية التي اختارتها وزارة الثقافة إلى جانب عدد من المنشورات والبروشورات والأقراص الليزرية الثقافية والسياحية باللغتين العربية والروسية، إضافة إلى صور وصناعات وألبسة تقليدية تعبر عن تاريخ سورية وحضارتها. وأعرب كل من وزير الإعلام البيلاروسي فلاديمير بيرتسوف، ونائب مدير الإدارة الرئاسية مكسيم ريجينكوف، ونائب وزير الخارجية البيلاروسي إيغور نازاروك، خلال زيارتهم للجناح السوري المقام في «الحي الدولي» في المعرض عن إعجابهم بتاريخ وحضارة سورية، مقدمين الشكر للسفارة على مشاركتها الدائمة في المعرض. كما أكد الوزراء البيلاروس خلال لقاءهم مع السفير السوري في بيلاروس محمد العمراني عمق العلاقات السورية-البيلاروسية.

«جرائم القتل في القانون السوري» في سجن اللاذقية

الوطن

ضمن الخطة الثقافية الرامية إلى إعادة تأهيل وتوجيه النزلاء، أقام المركز الثقافي في سجن اللاذقية المركزي محاضرة بعنوان «جرائم القتل في القانون السوري» قدمها الأستاذ المحامي جورج ديب وبدأها بتعريف جرم القتل العمد وغير المقصود، ثم عدد أنواع جرائم القتل مع شرح وتوضيح عقوبة كل منها في قانون العقوبات السوري بشكل مفصل. واستمرت المحاضرة ما يقارب ثلاث ساعات أجاب فيها ديب عن أسئلة بعض النزلاء فيما يخص موضوع جريمة القتل، كل حسب وضعه.

غذائيات مفيدة لصحة الكبد

وكالات

أشارت الدكتورة ليليا ستارودوبيتسيفا خبيرة التغذية الروسية إلى أن شرب كمية كافية من الماء يعتبر أحد أهم مكونات صحة الكبد، كما يجب تناول الدهون الصحية وخاصة أحماض «أوميغا-٣» الدهنية لكي يعمل الكبد بصورة طبيعية. وقالت: «تعتبر إضافة السمن الحيواني أو الزبدة إلى النظام الغذائي مثالياً. كما يمكن استخدامها في الطهي». ونصحت بتناول الفواكه والخضراوات والفواكه المجففة لأنها تحتوي على الألياف الغذائية. كما أن خضراوات الفصيلة الصليبية البروكلي مفيدة للكبد أيضاً، لأنها تعمل على تحسين إنتاج الإنزيمات التي تعزز إزالة السموم من الكبد وتساعد في مكافحة الأورام واستعادة بنية الكبد.

امرأة تعنف زوجها على مدى سنوات

وكالات

أظهرت كاميرا مراقبة مشاهد مرعبة توثق اللحظة التي ينكمش فيها رجل معنف على الأرض في حين كانت زوجته تهاجمه وتلوح بسكين بمنزلهما خلال فترة «حكما» التي استمرت ٢٠ عاماً. وجرى التقاط مقاطع الفيديو عبر كاميرا مراقبة الأطفال كأداة دافعة لهجمات شيري سبنسر على زوجها ريتشارد في منزلهما المكون من سبع غرف نوم في بوبويث شرق بوركشاير ببريطانيا. وأظهرت مقاطع من مقابلات الشرطة شيري وهي تكذب بشكل عرضي بشأن كون زوجها هو المعتدي، فقط لكي يتحول وجهها إلى اللون الرمادي عندما تواجه اللقطات. وفي إحدى المرات، تبرزت على الأرض وأجبرته على تنظيفها، وفي أخرى ضربته بزجاجة نبيذ بقوة لدرجة أنها شوهدت أذنه بشكل دائم. وسجنت شيري، ٤٥ عاماً، لمدة أربع سنوات في محكمة هال كراون من القاضي كيت رايفيلد، الذي قال لها: «هذه أسوأ حالة من السلوك المسيطر والقسري الذي رأيته». والآن، يشارك ريتشارد سبنسر قصته بتفاصيل حية في الفيلم الوثائقي الذي تبثه القناة الخامسة بعنوان «زوجتي، المعتدية: اللقطات السرية»، على حين بذلت شيري جهوداً يائسة من خلال المحاكم في محاولة لوقف بث الفيلم الوثائقي. وأعطت كاميرا مراقبة الأطفال المخفية مخرجاً حيواً للزوج الذي تعرض للضرب، بعد أن تحمل سنوات من الإساءة الجسدية واللفظية من زوجته، ما تركه مكسوراً على الأرض في وضع الجنين. وكان سبنسر قد التقى زوجته في ملهى ليلي في عام ٢٠٠٠، وتزوجا على أحد الشواطئ التايلاندية في عام ٢٠٠٩. وبعد أن استقبلا الابنة الكبرى من بناتهم الثلاث في عام ٢٠١٥، قام سبنسر بتثبيت كاميرا المراقبة حتى يتمكنوا من مراقبتها. وبدلاً من ذلك، أظهرت اللقطات شيري تصف زوجها بـ«الصبى السمين» و«المتالم» و«الغبى»، وتسبب له كدمات وخدوشاً كان يحتاج إلى تغطيتها بالمكياج قبل الذهاب إلى الخارج.

حلا شيخة: لا أؤمن بالفشل

وكالات



كشفت الفنانة المصرية حلا شيخة الآثار التي تسبب فيها غيابها عن الساحة الفنية لفترات عديدة، على حياتها المهنية، مشيرة إلى أنها تتأثر بهذا الغياب بنسبة كبيرة، ولكنها لا تؤمن بالفشل إطلاقاً. وقالت: «بالطبع أتأثر بهذا الغياب، لكنني لا أؤمن بالفشل، وأحمد الله أن جمهوري دائم التشجيع لي وأشعر بحبهم ودعمهم لي، وهذا من شأنه أن يشجعني». وتابعت: «أرى أن القدر يلعب دوراً كبيراً في حياتي، فكل مرحلة بها الحلو والصعب، وهي تجارب حياتية نمر بها وتعلم منها».

قطة تحمل مواد كيميائية مسرطنة

وكالات

وضعت مدينة يابانية في حالة تأهب قصوى بسبب قطة سقطت في وعاء من المواد الكيميائية المسببة للسرطان ومهريت، وهي لا تزال مفقودة حتى الآن. وحذر المسؤولون من أن القطة مغطاة بالكروم السداسي التكافؤ، ويجب على سكان مدينة فوكوياما الحذر من لمس أي قطة تبدو غير طبيعية، وطلب منهم الاتصال بالشرطة في حال العثور عليها. واكتشف عامل وصل لمناوبته في المصنع أثراً غامضاً من آثار أقدام صفراء بعيداً عن حاوية تحتوي على الكروم السداسي التكافؤ، وهو مادة مسرطنة شديدة الحموضة. وأظهرت لقطات الكاميرا الأمنية القطة وهي تغادر المصنع. ولم تتم معرفة مكان وجودها حتى الآن.