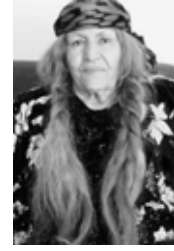


رحيل الأديبة فوزية المرعي في الرقة

الوطن



نعى اتحاد الكتاب العرب القاصة والأديبة والشاعرة ابنة مدينة الرقة فوزية المرعي التي أطلق عليها الأديب الراحل عبد السلام العجيلي لقب أم الجديلة، وعرفت بهذا اللقب، بعد مسيرة أدبية وثقافية طويلة.

والأديبة من مواليد مدينة الرقة ١٩٤٨، وتعتبر من رواد القصة في سورية وركناً من أركان القصة القصيرة في محافظة الرقة، ويرعت بتوثيق الزي الرقاوي، وقدمت المرأة الرقاوية بأجمل صورها.

والراحلة هي صاحبة أول منتدى ثقافي، أسسته في مدينة الرقة عام ٢٠٠٥، وكان إنجازاً يعكس حلمها الذي راقها منذ زمن.

أكالات للتخلص من الدهون الزائدة في رمضان

وكالات

ينصح خبراء التغذية عادةً الصائم بتناول الطعام بشكل طبيعي بعد الإفطار ولكن بكميات متوازنة، مع تجنب الوجبات المقلية والحلويات، وإضافة بعض العناصر إلى قائمة الطعام لأنها تساعد على الشعور بالشبع والتخلص من السمنة.

البقوليات: مثل الفول والعدس والحمص، وهي من أهم المكونات الصحية التي تمد الجسم بالبروتينات النباتية اللازمة والألياف والمواد المضادة للأكسدة والحديد، وبالتالي فإن تناولها يكبح الشهية ولا يسبب تراكم الدهون.

البيض: يمكن تناول البيض عند الإفطار أو السحور، فهو يقلل من الشعور بالجوع والرغبة في تناول الطعام بكميات كبيرة، ويمد الجسم بالطاقة.

التفاح: يحتوي التفاح على الكثير من الماء والألياف التي تخفف الرغبة في تناول الطعام لفترات طويلة وتساعد في إبقاء الجسم منتعشاً خلال ساعات الصيام.

المكسرات: يمكن كل من يريد خسارة الوزن وتجنب تراكم الدهون في الجسم تناول المكسرات المحمصة المتنوعة، فهي كفيلاً بمد الجسم بالطاقة خلال النهار.

أهل عرفة: عشها كما هي



الوطن

بالتزامن مع النجاح الذي حققه في مسلسل «أغص عينيك»، احتفلت النجمة أمل عرفة بعيد ميلادها. وكتبت: «عشها كما هي... بسيطة أو معقدة... استمر... احرص على الأثر الطيب فقط، شكراً للمحبة الكبيرة، إنها واحدة من أجنحتي التي أطيير بها».

من دفتر الوطن

المصلحة أولاً

عبد الفتاح العوض



في المساء، وعندما يحاول أن يفسر ذلك لا يجد غير «ربما يكون في العالم الآخر جنة ويحرمون منها!!» أبعد من ذلك يقول: إن بعض الناس لا يلتزمون بالتعاليم من منطلق فكري ودافع عن القناعة، بل لأن «الإيمان يقدم السعادة».

إن أردنا أن نذهب إلى الحياة الاجتماعية فإن ديفيد هيوم يقول: المصلحة هو ما تحققه السعادة، ويلتقي مع الفارابي الذي قال قبله ما يوصل إلى السعادة هو خير.

لكن أفضل من عبّر عن هذه الفكرة هو ديمقريطس الذي قال: «الفرح والحزن يشكّلان العلامة الفارقة بين الأشياء النافعة والأشياء الضارة».

جزء آخر ومهم جداً في التعامل مع المصلحة أن المصالح العامة مقدمة حكماً على مصالح الفرد. وهذا الأمر ليس مقتصرًا على القوانين الحديثة بل هو جزء من الفكر الفلسفي بشكل عام.

أعترف أنني ذهبت بعيداً عن السؤال الأساسي الذي طرحته في البداية فالبعض لا يميز بين المبدأ والمصلحة بل هناك مفكرون يعتبرون أن المصلحة بحد ذاتها مبدأ.

إن كان لابد من الإجابة عن السؤال.. بظني.. أن أصحاب المصالح يجعلون الغاية تبرر الوسيلة في حين أصحاب المبادئ يقولون: إن الغايات النبيلة تحتاج إلى وسائل نبيلة.

أقوال:

- المصلحة الشخصية هي الصخرة التي تتحطم عليها أقوى المبادئ.
- أصحاب المبادئ يعيشون مئات السنين وأصحاب المصالح يموتون مئات المرات.
- أصدقاء السياسة أعداء تجمعهم المصلحة.

لماذا ينجح أصحاب المصالح ويفشل ذوو المبادئ؟! إن وصفت شخصاً ما بأنه «مصلحي» فهي شتيمة مباشرة وخاصة إذا تراقق ذلك مع الجحود وعدم الوفاء لمن قدم له المصلحة، لكن إن قلت عنه إنه براغماتي «واقعي نفعي» فهذا يعني المرونة والتكيف مع الظروف، في الفكر يبدو لفظ «المصلحة» جميل ومهم بأن واحد.

أحد الفلاسفة يقول «المصلحة معيار صحة أي جهة يبذل» وعندما يشرح ذلك جون ديوي يقول «الفكرة الصائبة هي التي تنتهي بنا إلى ما ينبغي، أما الفكرة الخاطئة فهي التي لا تؤدي إلى مصلحتنا». في السياسة تعتبر المصالح هي الأساس الذي تبني عليه المواقف، والمقولة الأشهر في هذا المجال «في السياسة لا توجد أصدقاء وأعداء.. بل توجد مصالح»، مع التنويعات المختلفة لصياغة المقولة.

في الاقتصاد يعتبر محرك العمل الاقتصادي هو «المنفعة» ولم تنجح أي نظرية اقتصادية لم تراعى هذا المبدأ حيث يتحرك الناس وفقاً لمصالحهم وأكثر ما يمكن أن تقوم به الدول في هذا المجال أن تكون الحكم العادل بين أصحاب المصالح المتضاربة.

حتى ونحن نتحدث عن الأديان فإن المصلحة حاضرة بقوة، فقهاء المسلمين تحدثوا بإسهاب عن أن المصلحة هي جلب منفعة أو دفع مضرّة وتعتبر قاعدة المصالح المرسله واحدة من أهم القواعد التي يستند إليها الفقهاء، وفيها حديث عميق ومفصل عن الأهمية بين جلب المصلحة ودرء المفسدة، كما جاء في القرآن الكريم يدعونه «خوفاً وطمعاً».

ويطرح مفكرون غربيون علاقة المصلحة بالدين مثل وليم جيمس أحد منظري الفلسفة الذرائعية حيث يقول: إن الناس يمارسون أعمالاً لا تراعي القيم الدينية في النهار، لكنهم يحرصون على الصلاة

مشروبات تجعل البشرة أكبر سنًا

وكالات

حدد أحد الخبراء ٣ مشروبات يمكن أن تحفز شيخوخة بشرتك لتبدو أكبر سنًا، ما يؤكد أن ما يستهلكه الإنسان يؤثر فعلياً في شكله الخارجي.

وتقدم القهوة بعض الفوائد الصحية الواعدة للدماغ وصحة الأمعاء وغير ذلك، ولكن الكافيين مدر للبول ما قد يؤدي إلى جفاف الجسم والبشرة لتبدو أكبر سنًا.

وتعرف الصودا بأنها ملىء بالسكريات التي تزيد من نسبة الجلوكوز في الدم، وذلك قد يؤدي إلى زيادة الالتهاب، أحد الأسباب الرئيسية لشيخوخة الجلد.

وأكد أن الكحول يعمر بشرتك عن طريق تجفيف الجلد والجسم، كما يؤدي إلى شيخوخة الدماغ ويضر بالأمعاء، وبالتالي مضر للكلب.

تمساح يفرس أسنانه في خبير زواحف

وكالات

التقطت الكاميرات في حديقة حيوانات في جنوب إفريقيا لحظة مرعبة بطلها تمساح يبلغ طوله ١٥ قدماً قام بفرس أسنانه في خبير زواحف كان يقدم عرضاً أمام المتفرجين.

وكان الخبير يقدم عرضاً لعشرات الزوار في منتزه «كروكو دايل كريك» الترفيهي عندما تعرض لهجوم شرس.

وكان مدرب التمساح ينحز الحيوان حتى يغلق فمه، لكن سرعان ما قام التمساح وهو أحد أكبر أنواع الزواحف الحية التي تتمتع بأقوى عضه في العالم بالانقضاض عليه.

وبعد أن ثبت فكيه على الرجل أسفل الخصر مباشرة، سرعان ما سحب إلى الأرض قبل أن يركض تمساح آخر أصغر قليلاً للانضمام إلى الهجوم.

وبدأ السياح بالصراخ طلباً للمساعدة قبل أن يقرر التمساح ترك الرجل، ما سمح للأخير بالوقوف والهروب إلى بر الأمان. وشوهت بركة من الدماء على أرضية القفص، حيث تم نقل حارس الحديقة إلى مستشفى فيكتوريا للمعالجة.

وقال أحد خبراء التماسيح: «كان التمساح يوجه له تحذيراً فقط. إذا كان يريد قتله، فق بي كان من الممكن أن يفعل ذلك بسهولة. لقد كان محظوظاً للغاية لأن التمساح الثاني اندفع إلى الداخل لم يعضه ولو فعل ذلك لتمزق جسد الخبير إرباً».

ووصلت وحدة الإسعاجية بجنوب إفريقيا، التي توفر الأمن والمساعدة الطبية على مدار ٢٤ ساعة، إلى مكان الحادث لتجد أن الموظفين قد نقلوا المعالج بالفعل لتلقي العلاج.

وقال أحد الموظفين: «لقد تعرض لإصابة خطيرة في ساقه اليمنى وفي أعضائه التناسلية».

صديقة كيت ميدلتون تضع حداً للشائعات

وكالات



بعد انتشار اسمها في وسائل الإعلام الأسبوع الماضي، واتهامها بأنها طرف في حياة الأمير ويليام لزوجته كيت ميدلتون، خرجت روز هانبري عن صمتها لتتفي كل الادعاءات والأخبار التي يتم تداولها.

ويبدو أن السيدة البريطانية ترغب في التوقف عن ذكر اسمها وإبعادها عن أي رواية خاصة بحياته أمير ويلز، حيث نقلت وسائل إعلامية أجنبية، إن هانبري نفت الشائعات التي تفيد أن غياب أميرة ويلز العلني يرجع إلى علاقة غرامية بينها وبين الأمير ويليام، وذلك بعد أن طرح ستيفن كولبير الفكرة أمام الجماهير.

وإلى ذلك، أكد محامو هانبري وعمرها ٤٠ عاماً أن كل ما ورد شائعات كاذبة تماماً، على حين لم يعلق القصر الملكي على هذه القضية.

وأشارت إلى أن تصرف المضيفة كان عدوانياً، وقالت لهما: «كان عليكما حجز أربعة مقاعد»، لذلك تدخلت صديقتها في الأمر، وبالتالي أجبرت على مغادرة الطائرة معاً.

ومن جانبها قالت مضيفة الطائرة، في مثل هذه الحالات لا يمكن أن تقلع الطائرة لأنها انتهاك للتعليمات.

طرد امرأتين من الطائرة بسبب حجمهما

وكالات

تم إجبار امرأتين في نيوزيلندا على مغادرة الطائرة قبل إقلاعها بسبب حجمهما الكبير جداً.

وقالت إنجيل هاردينغ: «أجبرنا أنا وصديقتي على مغادرة الطائرة قبل إقلاعها مباشرة، لأن المضيفة لم تتمكن من إعادة مسند الذراع في مقعد الراكب، لأنه كان يرتكز على ذراعي الضخمة جداً، ما سبب لي الألم».

وأشارت إلى أن تصرف المضيفة كان عدوانياً، وقالت لهما: «كان عليكما حجز أربعة مقاعد»، لذلك تدخلت صديقتها في الأمر، وبالتالي أجبرت على مغادرة الطائرة معاً.

ومن جانبها قالت مضيفة الطائرة، في مثل هذه الحالات لا يمكن أن تقلع الطائرة لأنها انتهاك للتعليمات.