

خطأ في وجبة الفطور يجعلها ضارة بالصحة

وكالات

تعد كمية الطعام المتناولة في وجبة الفطور من الأمور المهمة والضرورية لتحديد فائدتها للجسم، لذا لا تتخدر بوجبة الفطور الصغيرة لأنها تؤثر سلباً في سلامة فطورك والفوائد التي تمد جسمك بها، فكلما كانت صغيرة الحجم وقليلة المكونات أصبحت عرضة لتناول المزيد من الطعام والإفراط في تناول الوجبات السكرية بعد ذلك، وهو ما يجعلك عرضة أيضاً لزيادة الوزن واكتساب المزيد من الدهون تدريجياً. في المقابل، إذا كانت وجبة الفطور متكاملة وكبيرة الحجم فهي مفيدة وكافية وتحفز عملية التمثيل الغذائي مبكراً في ساعات اليوم الأولى، ما يساعد على تعزيز حركة الدهون والسكريات الحرارية، وبالتالي الحفاظ على وزنك. وأكد تقرير طبي أنه إلى جانب حجم الوجبة، يرتكب بعض الأشخاص خطأ آخر في وجبة الفطور، وهو تناولها بسرعة كبيرة، وهذا خطأ مترامز مع قلة كمياتها وصغر حجمها، فتسرع في تناولها، وتصبح أكثر عرضة للسمنة واكتساب الوزن الزائد بسبب تناول الطعام من دون هضمه جيداً.

الاحتفال بمرور مئة عام على ابتكار «سلطة سيزر»

وكالات

تحتفل مدينة تيخوانا الواقعة على الحدود المكسيكية-الأميركية، بالذكرى المئوية لطبق محلي حظي بشهرة عالمية هو سلطة «سيزر» التي ابتكرت في أحد مطاعم المدينة المكسيكية حسب معظم المؤرخين. وابتكرت هذه «السلطة» على يدي الطاهي الإيطالي سيزار كارديني، الذي افتتح مطعمًا في تيخوانا خلال عشرينيات القرن الفائت. وأشار مؤرخون محليون إلى أن تاريخ اختراع هذا الطبق يعود إلى الرابع من تموز ١٩٢٤ عندما عبر عدد كبير من الأميركيين الحدود للاحتفال بيوم الاستقلال وتناول الكحول، وهو مشروب كان من المستحيل العثور عليه شمال ريو غراندي في ظل الحظر المفروض منذ عام ١٩٢٠. وفي ظل وجود عدد كبير من الزبائن ونقص في المكونات، وضع الطاهي الإيطالي كل ما تبقى من مكونات في يديه داخل وعاء خشبي. وبعد مرور قرن على ذلك، يواصل مطعم «سيزر» في تيخوانا، أحد أكثر المطاعم الشهيرة في المدينة، إعداد السلطة بحضور الزبائن وبالطريقة نفسها التي كان يتبعها قبل مئة عام.

ناصر زيتون: أقبل أي انتقاد ولكن!



الوطن

أوضح النجم ناصر زيتون أنه أخفى علاقة الحب التي جمعتهم بدانيلا رحمة لسنوات قبل زواجهما، لأنه يؤمن بأن الكتمان هو سبب نجاح أي شيء في الحياة. وأكد في لقاء مصور أن عقلته الخاصة بالبيت تختلف عن عقلته كفنان، فهو يفضل أن يحتفظ بخصوصية علاقته بعائلته، ويرفض الخوض في تفاصيل حياته الشخصية، كما أنه يقبل أي انتقاد يوجه إلى عمله لكنه يرفض توجيه أي كلمة إلى عائلته أو خياراته الخاصة.

من دفتر الوطن

رحلوا.. وبقيت صورهم!

فراس عزيز ديب



هذا ليس عنواناً لرواية عن الحب والوفاء يموت في نهايتها البطل والبطة فيضطر الكاتب لتزويج الودة البطل من والد البطة كنوع من الحلول للحبكة القصصية الخارجة عن المؤلف، وليس عنواناً لفيلم من بطولتي سيحطم شبابيك التذاكر لأنني أساساً لا أعمل في الفن، وشبابيك التذاكر لم يعد منها إلا بعض الطاقات الصغيرة لبعض دور السينما التي لا تزال تصارع من أجل البقاء، وهو كذلك الأمر، ليس عنواناً للحديث عن كارثة إنسانية أدت إلى ما أدت إليه من قتلى وجرحى لشبان في هذا الشرق البائس حملوا أحلامهم على مراكب الموت، إذ عليك الحذر من التعاطف مع هؤلاء كي لا تلقى الكثير من الاتهامات! للأسف، هذا عنوان لمشكلة تعيش معنا منذ عشرات السنين لكنها للأسف كانت ولا تزال عصية الحل، ربما ولسوء الحظ لأن الحلول كانت مبنية على افتراضين لا ثالث لهما:

الافتراض الأول، مبني على الوعي التراكمي من الخبرات والتجارب السابقة وهو حكماً بضاعة شبة مفقودة في الكثير من المفاصل الحياتية للأسف.

الافتراض الثاني، وجود أجهزة دولة تتعاطى بحزم مع هذه المشكلة أو بأفكار جديدة تمنع استمرار حدوثها لكن في الحالتين.. لا أمل!

مع كل حدث انتخابي ننتظر أن يتجسد الوعي عند المرشحين بالطلب من أعضاء حملاتهم الانتخابية التوقف عن لصق صورهم هنا وهناك لكن من دون جدوى، الصور التي وصلتني عن التشويه الذي يحدث ليست بجديدة علي، لكن الجديد هو الإحباط المتجدد من فكرة الوعي المفقود، كيف لي أن أضع مستقبل البلد التشريعي بين أيدي من لا يستطيع الحفاظ على واجهة جهة عامة أو جسر وتقاطعات؟

في السياق ذاته ننتظر مع كل حدث انتخابي أفكاراً جديدة من مجالس البلديات لقمع هذه الظاهرة، إما بتخصيص أماكن محددة قابلة للفك والتركيب على التقاطعات الرئيسية للشوارع، أو إنزال أقصى الغرامات بحق المخالفين لكننا مازلنا ننتظر وفيما يبدو أننا سننتظر كثيراً.

لا أعرف حقيقة ما الأوراق المطلوبة للترشح لكن لا مانع أن يضاف إليها تعهد خاص يوقع عليه المرشح بإزالة كل التعديلات التي تتسبب بها حملته الانتخابية أو الاستحواذ على مبلغ مالي يسمح للبلديات بإزالة هذه التعديلات على نفقته، لكن من غير المسموح به بقاء البلد مع تشوهات كهذه لدرجة جعلتنا نحمد الله بأن الوضع الاقتصادي وارتفاع الأسعار قلل من حجم الإنفاق على الحملات وإلا.. قلنا بعد أن انتهت الانتخابات:

رحلوا.. ورحلت الجدران.. وبقيت صورهم!

دبابة تطلق النار في الشارع

وكالات

أشارت الشرطة الألمانية إلى أن دبابة تابعة للجيش الألماني في طريقها إلى ميدان التدريب في بافاريا أطلقت قذائف فارغة وسقطت الخراطيش على سيارة مارة، من دون أن تلحق الضرر بأحد.

وجاء في تقرير الشرطة: «لأسباب لا تزال غير واضحة، أطلقت إحدى الدبابات عدة طلقات أصابت الخراطيش سيارة تقودها امرأة تبلغ من العمر ٣٢ عاماً».

وفقاً للشرطة، كانت هذه الدبابة ضمن قافلة للجيش الألماني تسير على الطريق السريع باتجاه مدينة باساو لإجراء تدريبات، وكان مدفع الدبابة موجهاً إلى الأعلى لأسباب تتعلق بالسلامة، لذلك لم تلحق أي أضرار بالسيارة ولم يقع ضحايا.

عادات يمكن أن تدمر شعورك بالسلام النفسي

وكالات

يلجأ البعض إلى ممارسة التمارين الرياضية باستمرار أو ممارسة اليوغا أو التأمل واليقظة الذهنية، ولكن يظل البعض غير قادر على التخلص من القلق أو تحقيق راحة البال. وهناك عدد من العادات الشائعة التي يجب التوقف عنها بشكل فوري لاستعادة الشعور بالسلام النفسي، كما يلي:

- زيادة العبء الرقمي: إن قضاء وقت طويل على الأجهزة الرقمية، واستهلاك الأخبار السلبية أو وسائل التواصل الاجتماعي من دون فترات راحة يمكن أن يطغى على العقل ويجهده.

- القمع العاطفي: يمكن أن يؤدي قمع المشاعر عمداً بدلاً من معالجتها إلى الضغط النفسي والإرهاق العاطفي في نهاية المطاف.

- إسعاد الآخرين: إن السعي المستمر للحصول على الاستحسان أو محاولة إرضاء الجميع يمكن أن يؤدي إلى قدر هائل من القلق ويمنع الشخص من التعبير عن نفسه بأريحية وتلقائية.

- شره الاستهلاك بلا تفكير: يمكن أن يؤدي الانخراط في التسوق أو الأكل أو أي أنشطة أخرى غير مدروسة كآلية للتكيف إلى توليد حالة من الشعور بالذنب وعدم الرضا.

- العيش في الماضي أو المستقبل: إن الشعور بالحزن الشديد للماضي أو التخيل المستمر للمستقبل يمكن أن يمنع الشخص من الشعور بالمتعة بالحظة الحالية.

- الخوف من الفشل: إن تجنب التحديات أو التجارب الجديدة بسبب الخوف من الفشل يمكن أن يحد من النمو الشخصي ويسبب شعوراً بالتعثر.

- الإفراط في الالتزام: إن تحمل الكثير من المسؤوليات أو الأنشطة يمكن أن يؤدي إلى التوتر والقلق والشعور بالإرهاق.

- البحث عن الكمال: إن البحث عن الكمال في النفس أو توقع الكثير من الآخرين يمكن أن يؤدي إلى خيبة الأمل وتوتر العلاقات، ما يتسبب من المعاناة من حالات نفسية غير مريحة.

- الافتقار إلى الحزم: يؤدي الافتقار إلى الحزم وعدم التعبير عن احتياجات الشخص أو حدوده بوضوح يمكن أن يؤدي إلى شعور بالاستياء والعجز في العلاقات الشخصية والمهنية.

أدليل: لا أحب أن أكون مشهورة

وكالات



على ما يبدو أن النجمة العالمية أدليل تخطط للحصول على استراحة طويلة والتراجع عن العمل في الموسيقى، فقالت في مقابلة تلفزيونية: «ليس لدي أي خطط لموسيقا جديدة على الإطلاق، أريد استراحة كبيرة بعد كل هذا وأعتقد أنني أريد القيام بأشياء إبداعية أخرى لفترة قصيرة فقط». كما كانت صريحة حول تجربتها مع الشهرة، قائلة: «لا أحب أن أكون مشهورة، أحب أن أتمكن من تأليف الموسيقى طوال الوقت».

زفاف يتحول إلى ساحة معركة

وكالات

تحول حفل زفاف في ولاية أتر برديش الهندية إلى ساحة معركة عندما اكتشف أهل العريس أن أموال والد العروس لم تكف لشراء اللحم والسمك، وقام العريس بطرد أهل العروس وغادر الزفاف، في حين أصيب ما لا يقل عن ستة أشخاص.

وجاء العريس مع موكب الزفاف، وبعد تبادل أكابيل الزفاف، تحرك أقارب العريس نحو قسم الطعام لتناول العشاء، لكنهم غضبوا عندما اكتشفوا أن هناك أطباقاً نباتية فقط.

وعلى الأثر نشب اشتباك بين العريس وأقاربه مع أقارب العروس، وأظهر مقطع فيديو للحادثة ضيوف حفل الزفاف وهم يلزمون ويركلون ويضربون بعضهم بعضاً بشكل عشوائي، في حين كانت العائلتان تتجادلان.