

ديمة قندلفت وعادل كرم في «الهيبة»



الوطن

كشفت الممثلة السورية النجمة ديمة قندلفت خبر انضمامها إلى بطلات الجزء الرابع من مسلسل «الهيبة» مع المخرج سامر بركاوي وإلى جانب مواطنيها النجمين مني واصف وديم حسن.

كما أعلن الفنان اللبناني عادل كرم انضمامه للعمل نفسه، فكتب عبر مواقع التواصل الاجتماعي: «بيشرفني خبرك عن التوقيع على الجزء الرابع من المسلسل العزيز على قلبي كثير الهيبة، مع الممثلة الرائعة ديمة قندلفت، متحمس كثير للقاء الجميع وخاصة الحبيب نجم الهيبة ديم حسن، والتعاون الثاني مع العبقري سامر بركاوي، والله يوفق الجميع، بحبكن».

الركض المنتظم يخفف خطر الإصابة بالسمنة

وكالات

كشفت دراسة حديثة أن الركض المنتظم من أفضل أنواع التمارين الرياضية لتخفيف آثار الجينات التي تزيد من خطر الإصابة بالسمنة. ووفقاً لصحيفة «ديلي ميل» البريطانية درس الباحثون في جامعة تايوان الوطنية تأثير التمرين الرياضي على نحو ٢٠ ألف شخص من الصينيين الذين تتراوح أعمارهم بين ٣٠ و ٧٠ عاماً ودرسوا آثار ١٨ نوعاً مختلفاً من التمارين التي تساعد الناس في تخفيف أوزانهم. وقياس الباحثون خلال الدراسة التي نشرت نتائجها في مجلة «علم الوراثة» أجسام المشاركين وراقبوا مقدار التمارين التي قاموا بها مع تحليل الحمض النووي لمعرفة ما إذا كانوا أكثر عرضة للسمنة بشكل طبيعي. وقال الدكتور وان يو لين إن الركض المنتظم يخفف من الآثار الوراثية على مؤشر كتلة الجسم ونسبة الدهون ومحيط الورك مبيّن أن تسلك الجيال والمشي وممارسة التمارين الرياضية والرقص المعياري الدولي خفف من آثار الوراثة على مؤشر كتلة الجسم.

شرطي أراد قتل كلب فأردى صاحبه

وكالات

ارتكب رجل شرطة أمريكي، خطأ فادحاً، خلال الأوتة الأخيرة، فقام بقتل امرأة بريئة بينما كان ينوي تصويب الرصاص إلى كلب يتقدم نحوه. وأظهر مقطع فيديو، رجل الشرطة الذي يبلغ ٢٥ عاماً، وهو يسأل المرأة الضحية «هل هذا كلبك؟ ثم قام بإطلاق النار عليه، عدة مرات. لكن الرصاصات اخترقت صدر المرأة التي تملك الكلب، وبعضها أصاب الحيوان بجروح، وعقب إطلاق الرصاص بدأ صوت الضحية، مارغريتا بروكس، مسموعاً في مقطع الفيديو وهي تصيح بألم «يا إلهي». وأوضحت الشرطة في مدينة أرلنغتون التابعة لولاية تكساس، أن الشرطي الذي لم يجر ذكر اسمه، انتقل إلى المكان حتى يقوم بتفقدته بعدما جرى الإبلاغ عن سيدة من دون مأوى وهي فاقدة للوعي. وأضافت: إن الشرطي الذي تخرج قبل فترة قصيرة فقط في أكاديمية الشرطة، أحيل إلى إجازة إدارية.

دانا مارديني تنضم إلى بسام كوسا



الوطن

انضمت الممثلة السورية الشابة دانا إلى أبطال مسلسل «سر» المؤلف من ستين حلقة وهو من تأليف مؤيد النابلسي وإخراج مروان بركات وإلى جانب الممثل الكبير بسام كوسا.

من دفتر الوطن

شؤون صغيرة

عصام داري

تمر بها أنت.. دون التفات
تساوي لدي حياتي
جميع حياتي..

هكذا كتب نزار قباني عن الشؤون الصغيرة، فلماذا لا أكتب عن شؤون صغيرة بعيداً عن العشق والهوى والغرام، عن شؤون صغيرة نعيشها يومياً فنتمرد حيناً، ونحنى أحياناً!

إذا كان نزار قد وصف تلك الشؤون الصغيرة بأنها تساوي حياة صبية، وربما تساوي كذلك حياة شاب، فإن الشؤون الصغيرة الراهنة التي نعيشها جميعاً، هي الحياة بكل مواجهها وسخريتها وجنونها. أسأل نفسي: هل فساد شخص في موقع المسؤولية يعتبر من الشؤون الصغيرة، أو من الجرائم التي يعاقب عليها القانون؟ وإذا كانت كذلك فلماذا يبقى هذا الشأن الصغير، أي الفاسد، خارج السجن يتمتع بالأموال المسحوبة من جيوب الناس، حسب أغنية لزياد الرحباني؟ شأن صغير آخر يزعنا، قد يبدو صغيراً، لكنه كارثي، أتحدث عن الضوضاء التي نعيش معها مجبرين، وهذه هي ضريبة الحضارة كما يقولون، هل تعرفون أن الضوضاء تؤثر في الدورة الدموية ووظائف القلب وتنشئ اضطراباً للجهاز العصبي والجهاز السمعي و(بلاوي) كثيرة غير ما تقدم؟ وهل كتب علينا أن نتعرض لكل هذه الأمراض والتأثيرات من دون أن نجد حلاً تخفف من الضوضاء، ولا نقول تلغيها؟

لكن المصيبة ظاهرة (تشفيط) الدراجات النارية ليلاً وبشكل جنوني يكاد يتسبب في انفجارات براكين أمغتنا، والغريب أن السلطات المعنية لا تحرك ساكناً لوقف هذه الظاهرة التي صارت ظاهرة عامة وفي كل المدن، وبشكل خاص في دمشق، والأكثر غرابة أن هذا (التشفيط) يكثر في الليل، ويسبب استيقاظ الناس من نومهم وهم في حالة رعب وفزع.

حسب علمي إن هناك قرارات سابقة تمنع تجوال الدراجات النارية في المدن، فهل تراخت السلطات المعنية أم إنها ألغت قرارات المنع؟ وإذا كنا لا نستطيع السيطرة على هذه الظاهرة البسيطة فكيف سنتمكن -لا سمح الله- من مكافحة الفساد؟

وإذا كنا لا نستطيع التحكم في الأسواق وضبط المخالفات ومنع حيتان الأسواق من ابتلاع المواطن، فكيف سنتمكن من إقناع هذا المواطن أن الدنيا بخير وأن (بكرأ أحلي)؟

شؤون صغيرة هي حياتنا اليومية التي لا يمكننا تقبل استمرارها على هذه الوتيرة، ويجب تغيير السمات والاتجاه والخطط، فالأمور لا تتصلح إذا استبدلنا الأشخاص، أو إذا مارسنا لعبة الطرابيش التي يعرفها الجميع، ولا يمكن الاستمرار في تجربة الأشخاص لشغل المواقع والمفاصل في الوظائف العامة، فالتجربة تقودنا إلى إضاعة سنوات من عمر البلد، وإضاعة فرص أمام خبرات وضعت على الرف كي يصل شخص بلا خبرة والشهادة الوحيدة التي يملكها هي «الواسطة»!

شؤون صغيرة تتحول إلى جبال من المشكلات والمعوقات والعقبات والألغام في وجه تقدم البلد ونحن على أبواب مرحلة جديدة لإعادة البناء، وهي مرحلة حساسة للغاية تتطلب تضامناً من الجميع للنهوض بسورية وإعادتها إلى أفضل مما كانت عليه، أو إلى ما كانت عليه على أقل تقدير، فهل هناك من يسع، أم إننا نكتب على ورق يستخدم في تنظيف الزجاج، ويبقى كل ما عداه وسخاً وقذراً؟ مجرد شؤون صغيرة، و«قشة خلق»!

تمثال يخفض

الجريمة بنسبة

٨٢ بالمئة

وكالات

نجح رجل من ولاية أوهايو الأمريكية في خفض معدل الجريمة في الحي الذي يقم فيه إلى ما يقرب من صفر بالمئة، دون أن يفعل سوى شراء تمثال ليوندا من متجر محلي. حدثت بعض الحوادث في منطقة أولكاند، مختلف أشكال الجرائم بين تخريب وتجارة مخدرات وسطو وعبارة، لكن كل ذلك توقف عندما اشترى أحد السكان، ويدعى دان ستيفنسون، تمثالاً ليوندا يبلغ طوله ٦٠ سم ووضعه في زاوية الشارع أمام منزله.

وأوضح الموقع أن اختيار تمثال ليوندا لا يرجع لمعتقدات دينية يؤمن بها، ولكن في الحقيقة أنه يرى بوذا أكثر «حيادية». كانت فكرته، في الواقع، أن التمثال قد يكون لديه قدرة بسيطة على ردع الناس الذين لا يشجعون باستمرار على ارتكاب المخالفات والجرائم في المنطقة، لكنه نجح في تجاوز كل التوقعات، أمل ستيفنسون في أن يؤدي وجود التمثال إلى إحساس بالصفاء، أو على الأقل جعل الناس يفتخرون مرتين قبل التخلص من القمامة في المنطقة.

ما لم يكن يتوقعه بالتأكيد هو أن التمثال أدى إلى سلسلة من الآثار التي من شأنها أن تؤدي إلى التحول الكامل للحي، واختفت النفايات بشكل واضح، حيث بدأ السكان في تنظيف القمامة بالفعل، كما بدأ تجار المخدرات والبغايا في الابتعاد عن المنطقة، وتوقف المخربون عن الرسم على الجدران. بعد فترة وجيزة، بدأ المهاجرون القيتاميون الذين يعيشون في المنطقة في الإشادة بهذا التمثال، حيث قدموا عروضاً من الفاكهة وأكواب الزهر وعصى الخبز.

ماغي بوغصن تطمئن جمهورها



وكالات

فأجأت الفنانة اللبنانية ماغي بوغصن جمهورها بتسجيل صوتي تضمنته من خلاله على حالتها الصحية بعد أن أجرت خلال الأيام الماضية جراحة دقيقة بالراس. وقالت: «أنتم أحلى ناس، أنا حابة أشكركم من كل قلبي، على كل دعوة وعلى كل شي حلوا تمنيتموه لي، بفضل الله تخطبت المرحلة الصعبة، وأتمنى لكم من قلبي كل شي حلوا، بإذن الله راح أكون معكم قريباً، حابة أشكركم كثير من قلبي».

دفع شاب على قضبان قطار

وكالات

تناقل ناشطو مواقع التواصل الاجتماعي، مقطع فيديو يوثق رجلاً وهو يدفع شاباً على قضبان قطار من دون سبب في إسبانيا. ووقع الحادث على رصيف محطة مترو الأنفاق «أرغويل»، وسط العاصمة مدريد. ويظهر مقطع الفيديو شاباً يبلغ من العمر ٢٣ عاماً يقف على رصيف الانتظار، ليمر رجل بالقرب منه ويركبه من الخلف على قضبان القطار. وتمكن الشاب من النجاة بأعجوبة، حيث ألقي بنفسه في الفجوة الموجودة بين سكة الحديد ليمر القطار من فوقه، حيث احتجز الركاب الجاني لحين وصول الشرطة، وبعد التحقق من السجل الجنائي للجاني، تبين أنه مواطن برازيلي يدعى برونو ويبلغ من العمر ٣٠ عاماً، ووجد تورطه بعدة أعمال عنف.

تناول مواد غذائية غنية

بفيتامين يخفض خطر السرطان

وكالات

أظهرت نتائج دراسة علمية، أن تناول مواد غذائية غنية بفيتامين يخفض بدرجة كبيرة خطر الإصابة بأخطر أنواع سرطان الجلد، سرطان الخلايا الظهارية. وأثبت علماء جامعة براون في ولاية رود آيلاند الأمريكية، أن تناول مواد غذائية غنية بفيتامين، يخفض خطر تطور سرطان الخلايا الظهارية بدرجة كبيرة، كما يحصل عند مضادات الأكسدة المعروفة.

المثير في الأمر، أن تناول فيتامين بصورة مكملات غذائية لا يكون له أي تأثير وقائي من سرطان الخلايا الظهارية، وأن هذه الخاصية توفرها فقط المواد الغذائية. ويوضح الباحثون، أن فيتامين ضروري لنمو ونشاط خلايا الجلد السليمة. وقد أكدت نتائج تجارب أجراها العلماء على الحيوانات، أن تناول هذا الفيتامين بجرعات كبيرة يبطل تطور سرطان الخلايا الظهارية. أثارت هذه النتائج اهتمام الباحثين وقرروا التأكد من أن له المفعول نفسه على البشر.

حلل الباحثون البيانات التي تم جمعها في الولايات المتحدة، خلال تنفيذ مشروعات اشترك فيها أكثر من ١٠٠ ألف شخص من العاملين في مجال الطب، وافقوا أن يكونوا موضع مراقبة طويلة بلغ مجموعها ٤٠ سنة. تم بنتيجة هذه المشروعات تجميع معلومات هائلة، سمحت للباحثين متابعة كيف يؤثر تناول المواد الغذائية الغنية بفيتامين في الإصابة بسرطان الخلايا الظهارية. أصيب بهذا السرطان خلال فترة المراقبة ٤ آلاف مشترك. وقد اتضح للباحثين، أن الذين أكثروا من تناول المواد الغذائية الغنية بفيتامين أو مشتقاته، كانوا يملكون حماية أفضل من الإصابة بالسرطان. يشير الباحثون إلى أن «كمية كبيرة من فيتامين في النظام الغذائي خفضت احتمال الإصابة بسرطان الخلايا الظهارية بنسبة ١٧٪، على حين إن اليكوبين والكريبوتوكسانثين والزيكسانثين واللوتين، والصبغة البرتقالية في الجزر والطماطم واللفل والسيبانخ، خفضت احتمال الإصابة به، بنسبة ١٠-١٢٪». ينوي العلماء فهم سبب عدم وجود تأثير مماثل لمكملات بيتا كاروتين، التي تؤخذ عادة لتجديد احتياطي فيتامين، في احتمال الإصابة بسرطان.

نيللي كريم.. بمن تتغزل؟



وكالات

حيرت الفنانة المصرية نيللي كريم، الجمهور بعد نشرها صورة أثناء قيامها برحلة تيلية، وعلقت عليها قائلة: «جمال النيل، قبلاتي لك يا حبي، لالتقاط هذه الصورة الجميلة، أحبك إلى الأبد وما بعدها»، دون الإفصاح عن شخصية الشخص الذي يصورها وتوجه له الكلام. وهو ما دفع عدداً كبيراً إلى التساؤل حول ما تقصده من كلامها وهل هي بذلك تعيش قصة حب جديدة مع منلقط الصورة أم إن كلامها جاء بشكل عام؟

تموز ٢٠١٩

الأكثر حراً

وكالات

أعلنت مجموعة علماء أميركيين أن شهر تموز الماضي كان الأشد حرّاً في التاريخ، في إطار الارتفاع المستمر وغير المسبوق لحرارة الأرض، الظاهرة المرعبة التي بدأت منذ سنوات. وأكد علماء أن شهر تموز الماضي قد تخطف الرقم القياسي لأحر شهر في التاريخ المسجل، أو عادله على أقل تقدير. ومع تزايد تحذيرات العلماء هذا الصيف، أطلق الأمين العام لمنظمة الأمم المتحدة، أنطونيو غوتيريش، تحذيراً مناخياً جديداً، جاء فيه: «لقد عشنا دائماً خلال فصل الصيف الحار، لكن هذا ليس الصيف الذي عشناه في شبانيا، هذا ليس صيف أجدادكم». ولعل ما يكون أخطر من ارتفاع حرارة مياه البحار والمحيطات، هو انتشار الحرائق البرية في الغابات والمساحات الخضراء القطبية والقريبة من القطب، والتي بدورها رفعت درجات حرارة وساهمت في تسريع ذوبان الثلوج في تلك المناطق الباردة. وأضاف العلماء: إن هذه العواصف هي تماماً ما كانوا يحذرون منها ويتوقعون حدوثها، وأن بلوغ الحرارة درجات قياسية سيصبح أمراً أكثر سهولة مع مرور الوقت.