

## هاني شاكر يعود إلى دمشق



الوطن - تصوير طارق السعدوني

كشف النجم المصري هاني شاكر عن عودته إلى دمشق مجدداً خلال شباط المقبل ليقدم فيها سهرة عيد الحب، لينتجد اللقاء مع الجمهور السوري بعد حفلين متميزين شهدا حضوراً جماهيرياً كبيراً خلال أيلول من العام الماضي في دار الأسد للثقافة والفنون.

## نصائح الأطباء لإنقاص الوزن ليست فعالة

وكالات

كشفت دراسة حديثة أن الأطباء لا يساعدون مرضى السمنة على خسارة أوزانهم بالطريقة الصحيحة، وذلك بسبب التعليمات المبهمة والسطحية وغير المدعومة بأدلة علمية. ولقّبت الدراسة إلى أن عدداً كبيراً من الأطباء لا يقدمون في الأغلب المعلومات المفيدة للمرضى الذين يرغبون في تخسيس أوزانهم، وذلك فهم نادراً ما يساعدون المرضى على فقدان الوزن. ووجد الباحثون أن ٩٧ بالمئة من نصائح إنقاص الوزن التي يتلقاها المرضى من الأطباء نادراً ما تتضمن طرقاً فعالة يمكن اتباعها، حيث غالباً ما تكون النصائح عامة وغير مفهومة. ورأى الباحثون أن الأطباء في العموم يخبرون المرضى بأن عليهم التقليل من الأكل وزيادة النشاط البدني، ونتيجة لذلك، يجد المرضى صعوبة في تنفيذ المعلومات.

## سقطت سيارتهم من ارتفاع ٧٦ متراً ونجوا

وكالات

نجح ٤ أشخاص من حادث مروع لسيارة «تسلا»، بعد أن سقطت من ارتفاع يبلغ نحو ٧٦ متراً وتحطمت على شاطئ صخري في ولاية كاليفورنيا الأميركية. وأوضح المسؤول في الحماية المدنية بالمنطقة بريان بوتينغر: «لقد صدمنا للغاية عندما اكتشفنا أن الركاب نجوا من الحادث»، حيث كان رجل وامرأة وطفلان (٩ سنوات و٤ سنوات) داخل السيارة. وأضاف: «الحوادث على هذا الجرف ليست نادرة، الشيء النادر هو أن ينجو أحد من هذا النوع من الحوادث». وأوضح أن الركاب الأربعة كانوا في وعيهم عندما وصل إليهم منقذو إدارة الإطفاء، الذين استخدموا الحبال لرفعهم، ثم أقلتهم طائرة مروحية إلى بر الأمان حيث نقلوا إلى المستشفى. وأفادت الشرطة بأن الرجل والمرأة تعرضا لإصابات لا تهدد الحياة، أما الطفلان فلم يصبهما أذى.



من دفتر الوطن

## سخاؤها أم سخاءها؟!

فiras عزيز ديب

أعترفتُ بأكثر من مناسبة أني لستُ من هواة الشعر قراءة ولا استماعاً، ربما قد يكسر هذا الجدار لدي ما كتبه الراحل الكبير «نزار قباني» الذي كنت ولا أزال أراه كمتنبي عصره و«أبي النواس» الذي كنت ولا أزال أراه من أكثر الشخصيات تاريخياً التي تعرضت للظلم والتهميش وتشويه السمعة بصورة متعمدة ساهمت بذلك حتى المناهج التعليمية التي تلقيناها والتي لم ترع مطلقاً ما قد يحمله التاريخ من تزوير بحق هذا المبدع، ولو كتب ربما لمن ينتهي نسبهم إليه أن يرفعوا دعوى قدح ودم بحق كل من أساء لهذا الفيلسوف العظيم لكسبوا جميع القضايا بالصفة القطعية.

لكن ومع انتشار فيديو لجنة التحكيم في برنامج أمير الشعراء التي تجادل المتسابق الليبي «عبد السلام سعيد أبو حجر» في خطأ لغوي لم يرتكبه، اضطررت لمشاهدة ما قاله هذا المتسابق ليس من باب أنني خير لغوي يقتضي الأمر مني أن أدلي بدلوي في هذه الحالة الإعرابية، فأنا مجرد صحفي وكاتب قد ارتكب أخطاء أو لنقل هفوات تبقى بعناية الزملاء في التدقيق الذين أعتبرهم صمام أمان لغوي، لكن ما دفعني للمتابعة أننا ومنذ سنوات لم نلاحظ «تريداً» على صفحات مواقع التواصل الاجتماعي العربية عليه القيمة لحدث خارج سياق طلاق فنانة أو تزييح فستانها لبضعة أمتار من دون علمها، تريداً لا يتاجر بفقر يلقي مساعدة أو تافهاً يصنع محتوى باستغلال حاجة الآخرين وطبقتهم بمسمى دراسة اجتماعية أو كاميرا خفية، تريداً يتعلق بإعراب كلمة، الحدث كان كافياً أن يعيدنا إلى سنوات ما قبل هذه الحرب اللعينة على عالمنا العربي عموماً وسورية خصوصاً حيث لاشيء يعكر صفو حياتنا إلا بعض المشاكل البسيطة، والألغاز المتداولة، كم مرة حاول أبناء جيلنا وصل ثلاثة مربعات بثلاثة مثلثات من دون أن يتقاطع أي خط مع الآخر؟ وما زلنا نحاول وقد لا نبالغ إن قلنا إن فشلنا في الحل لا يشبهه إلا إخفاق الحلول الحكومية لمشاكلنا الاقتصادية والتنموية! سخاؤها أم سخاءها؟ بصراحة ليس هذا ما يشغل بالي وبواقعية أكثر لن أقرب من لجنة التحكيم وسأعتبر أن إصرارهم على الخطأ كان من باب مغالطة المتسابق واختبار صبره لا أكثر هي حقيقة وليست مجرد تبرير، لن أهاجم البرنامج لأنني مؤمن بكل جهد يبذل هذه اللغة العظيمة ويعلي شأنها، في كل دول العالم هناك برامج تظهرها برامج مسابقات وباطنها إحياء للغة، الجميع في هذا العالم يسعى لإحياء لغته بينما نحن نتباهى بمزجها مع الإنكليزية والفرنسية ثم نحسد لنجد من أجهت فأخطأ. سخاؤها أم سخاءها لا فرق لدي، الفرق فقط أن شيئاً جميلاً كسر كل هذه الفوضى من حولنا، ليت هناك من يكسر فجأة كل الكوابيس التي عشناها ونعيشها منذ عقد من الزمن عسانا نستفيق منها بعد أن أكلت عمراً لن يعود، ثم نفتح عيوننا فجأة لنرى من وضع ورقة أمامنا مكتوباً عليها بلا تنقيط: قِيلَ قِيلَ قِيلَ قِيلَ غروب الشمس! طالباً منا الحل، تخيلوها بلا تنقيط وتذكروا عظمة هذه اللغة، شكراً لكل جهد لإحيائها!

## أغرب مخالفة مرورية

وكالات

أعربت الشرطة عن مفاجأتها عقب رصد مركبة على الحدود السويسرية الألمانية تقل ٢٣ فرداً من العائلة نفسها. وذكرت الشرطة أن مسؤولاً أوقف السيارة التي تتسع لسبعة ركاب وكانت تقل أفراد «عائلة كبيرة» متوجهين من بولندا إلى العاصمة السويسرية برن. وأضافت إن الأسرة التي تضم تسعة بالغين و١٤ طفلاً، مُنعت لفترة وجيزة من دخول سويسرا، وبعد الانتهاء من الإجراءات الرسمية، سمح للأسرة بدخول سويسرا لكن منع أفرادها من الوجود جميعهم داخل المركبة. وأشارت الشرطة إلى أن سائق السيارة، وهو مقيم في سويسرا، قد يتلقى غرامة بسبب نقله ركاباً داخل سيارته بصورة غير آمنة مطلقاً.

## عادات في الأكل يجب تجنبها بعد الثلاثين

وكالات

ينصح خبراء التغذية لكل مرحلة عمرية باتباع نظام غذائي معين للحفاظ على صحة الجسم ورشاقته، ومن أهم عادات الأكل التي يجب تجنبها بعد سن الثلاثين هي أنماط الأكل السيئة والمضرة بالصحة، إذ تكمن المشكلة في هذه السن وما بعدها، بأن الجسم والخلايا والتمثيل الغذائي تصبح كلها مختلفة عن السابق. ونشر موقع طبي بعض العادات الغذائية التي يجب تجنبها بحلول منتصف العمر لساعتك على عيش حياة أطول وأكثر صحة. في البداية، ينصح باعتماد فكرة «مكافأة النفس»، فلا مشكلة في تناول فطيرة أو قطعة شوكولا من حين إلى آخر، فذلك لن يصيبك بمرض السكري أو الضغط. لكن تناول كميات كبيرة وغير منتظمة من السكريات والأكلات الدسمة كل يوم، قد يسبب الكثير من الأمراض مع الوقت. ومن المهم أيضاً تجنب شرب المشروبات المحلاة بالسكر، إذ تؤكد الدراسات أن هناك ارتباطاً قوياً بين المشروبات الغازية والمشروبات السكرية الأخرى وزيادة الوزن وزيادة خطر الإصابة بالأمراض، لذلك من الضروري التوقف تدريجاً عن تناول تلك المشروبات واستبدالها بشرب الكثير من الماء. وينصح أيضاً بتناول الأكل بوعي وبعد قياس السرعات الحرارية الموجودة فيه، وبالتالي فإن البحث عن الطعام للتكيف والراحة هو عادة شائعة تؤدي إلى الإفراط في الأكل، والحل هو أن تكون واعياً لكمية الطعام التي تتناولها خلال النهار والتدرب على الأكل اليقظ بأن تتخلص من كل مصادر التشتيه وتناول الطعام ببطء. وينصح كذلك بعدم تخطي الوجبات لإنقاص الوزن أو تجربة أنظمة غذائية صعبة، فذلك يؤدي إلى نتائج عكسية وستكون خسارة الوزن في الأغلب عبارة عن وزن ماء فقط.

## فرح الزاهد: لا أحد يتقدم للارتباط بي

وكالات



كشفت الفنانة المصرية فرح الزاهد عن حالتها العاطفية، حيث أكدت أنها ليست مرتبطة وتتمنى ذلك، لكن لا أحد يتقدم للارتباط بها. وقالت: «في الحقيقة، أنا حالياً لست مرتبطة ولا أعيش قصة حب ونفسي يحصل ده لكن مفيش حد بينقدملي». وعن مواصفات فتى أحلامها قالت: «أتمنى الارتباط بشخص طيب، وأن يكون خارج الوسط الفني، ويشجعني على الحاجة اللي بحبها». وأشار إلى أنها حصلت جائزة أفضل وجه سينمائي في عام ٢٠٢٢، باختيار الجمهور في «مهرجان الأفضل» الذي أقيم منذ أيام عدة.

## «تلغرام» يطرح ميزة جديدة

وكالات

طرح تطبيق «تلغرام» مجموعة من المزايا، ومن أبرزها «الوسائط الخفية». وتوفر الميزة الجديدة خيار مشاركة صورة أو مقطع فيديو، ولكنها مصحوبة بطبقة متألثة تخفي محتواها، التي تتلاشى بمجرد أن يقوم مستلم الرسالة بالنقر عليها، لكي تكون مفاجأة له. ومن أجل إرسال الوسائط بصورة خفية أو ضبابية، يجب الانتقال إلى قائمة «المرفقات»، واختيار «وسائط أو أكثر»، ثم النقر على «Hide with Spoiler» لإضافة الطبقة المتألثة إلى الصور أو الفيديو المطلوب إرسالها. وأشار إلى أن «تلغرام» طرح في تشرين الثاني الماضي، حزمة من الميزات الجديدة والتحديثات المرئية، من أبرزها تحويل الصوت في رسائل الفيديو إلى نصوص.