

أهل عرفة تحتفل بـ«براندو الشرق»



الوطن

النجمة أمل عرفة في حفل افتتاح مسلسل «براندو الشرق» في دبي، وهو من تأليف جورج خبز، وإخراج أمين درة.

العمل اجتماعي، من فئة الكوميديا السوداء، تدور أحداثه حول المخرج «يوسف» الذي يبحث عن تمويل لتصوير أول أفلامه، فيسعى لإقناع ممثل بلعب دور البطولة، وهي مهمة تأخذه في رحلة ملووءة بالفرح والحزن.

انطلاق تصوير مسلسل «خريف عمر»

الوطن

دارت عدسة المخرج المثقني صبح إيداناً ببدء تصوير مسلسل «خريف عمر» تأليف حسام شراباتي ويزن مرتجي.

ويشارك في أدوار البطولة سلوم حداد، باسم ياخور، عبد المنعم عمايري، معتمصم النهار، قمر خلف، كارمن لبس وآخرون.

العمل اجتماعي معاصر تدور أحداثه في ثلاثين حلقة، ويقدم الأفكار بروؤية جديدة ضمن قالب بوليسي لا يخلو من التشويق والأكشن.

طلاء الأظافر يتحول إلى سرطان

وكالات

تحولت جلسة لتنظيف وطلاء الأظافر في أحد المراكز المتخصصة في الولايات المتحدة إلى كابوس مخيف، حيث أصيبت الشابة التي خضعت لهذه العملية البسيطة بالسرطان.

وأصيبت غريس غارسيا، من كاليفورنيا بسرطان قاتل تحت أظافرها، بعد أن كانت الآلة عنيفة في تنظيف الجلد المحيط بالأظافر.

وقالت: «لم أصدق ذلك، شيء بسيط مثل «المانكير» يمكن أن يقتلني»، في إشارة إلى تنظيف أظافر اليدين والجلد المحيط بها.

وبعد انتهاء الجلسة التي حجزتها للاعتناء بأظافرها، لاحظت الأم لثلاثة أطفال أن إصبعها يتألم بشدة، وبدت كأن بثرة تتشكل على الجلد المحيط بأظافرها.

وعندما لم يتحسن الوضع في غضون ٣ أشهر، عرفت أن هناك خطباً ما، فقررت زيارة طبيب للأمراض الجلدية، أخذ خزعة من إصبعها.

وتم تشخيص غارسيا بنوع من سرطان الجلد غير الميلانيني، والمعروف باسم سرطان الخلايا الحرشفية.

اغتيال غاندي يستمر

حسن م. يوسف



من دفتر الوطن

مرت قبل أسبوعين في الثلاثين من كانون الأول الماضي الذكرى الخامسة والسبعون لاعتقال المهاتما غاندي، والحقيقة أن غاندي له مكانة عليا في عقلي وقلبي، بل له حضور مستمر وحي في بيتنا فكلمنا ناديت ابني رام أو جئت على ذكره، يبرز غاندي في خلفية الكلام، لأن غاندي هو من جعلني أسمى ابني رام، فعندما زرت متحفه في نيودلهي مطلع ثمانينيات القرن الماضي رأيت فوق تمثاله الأبيض الضخم آخر كلمتين تلفظ بهما قبل أن تصعد روحه الطاهرة إلى باربيها: وهما «هي رام» ومعناها الحرفي «أه يا رام» ورام هو أحد أبرز الآلهة المعبودين من الهندوس.

من المعروف أن شاعر الهند الأكبر رابندرانات طاغور قد أطلق على غاندي لقب «المهاتما» وهو يعني الروح العظمى، لأنه دعا إلى وقف التمييز ضد المنبوذين، كما دعا أبناء دينه من الأغلبية الهندوسية إلى احترام حقوق الأقلية المسلمة، فاعتبر المنصبين دعوتهم هذه «حياة عظمى وقرروا التخلص منه». وبينما كان في طريقه للصلاة أطلق عليه أحد المتعصبين الهندوس ثلاث رصاصات من مسافة قريبة.

اعتنق غاندي ما عرف بـ«المقاومة السلمية» واشتهر بها لدرجة أن الأمم المتحدة تحتفل باليوم العالمي للاعنف في الثاني من تشرين الأول الذي يصادف يوم ميلاد غاندي. لكن كثيرين دعا إلى مبدأ اللاعنف قبل غاندي وبعده لعل أبرزهم الأديب والفيلسوف الروسي ليف تولستوي والأميركي هنري ديفيد ثورو.

أمضى غاندي معظم حياته في السجون بسبب مواقفه وتأثير كلماته العميقة على الشعب الهندي، وكان طوال حياته مناصراً للقضايا العادلة وعلى رأسها قضية فلسطين، فعندما صدر وعد بلفور أعلن رفضه له واعتبر أنه «عذر بمقدسات ٧٠ مليون مسلم في الهند»، وقد حاول المثقفون الصهاينة استمالة غاندي، لكن محاولاتهم

باعت بالفشل وعندما تصاعد إلحاحهم عبر عن رأيه من خلال جريدة «الهاريجان» أي «أبناء الله» التي أطلقها في ٢٦ تشرين الثاني عام ١٩٣٨، فقال: «إن فلسطين للعرب كما هي إنكلترا للإنكليز، وفرنسا للفرنسيين، وإن ما يحاول اليهود فرضه في فلسطين لا يمكن تسويغه بأي قانون أخلاقي... إن تحويل أرض العرب الأباة الذين تمتلئ بهم فلسطين، إلى اليهود، كليا أو جزئيا، على أنها وطنهم القومي، إنما هو جريمة ضد الإنسانية، وتنبأ للكيان الصهيوني قبل إنشائه بأنه: «لن يكون سوى إضافة جديدة لمستعمرات الرجل الأبيض وقاعدة لحماية المصالح الاستعمارية». ولهذا لا يخفي الصهاينة حقدهم عليه فقد وصفه قيادي صهيوني في الهند بأنه «قديس زائف وغبي». والحقيقة أن اغتيال غاندي لا يزال مستمرا، ففي عام ٢٠١٥، جرى تشويه تمثال لغاندي في جنوب إفريقيا، وفي عام ٢٠١٧ طرح عبر موقع أمازون لبيع التجزئة إعلان عن قباقيب عليها صورة غاندي، وفي عام ٢٠١٨ أصدرت محكمة في مالايو حكماً بإيقاف العمل في تشييد تمثال لغاندي بعد اتهامات بأنه كان عنصرياً، وفي عام ٢٠١٩ وبالتزامن مع الذكرى الـ١٥٠ على ميلاد غاندي، قام لصوص بسرقة «رفاته» من نصبه التذكاري. كما تستمر محاولات تشويه صورته، فجزوف ليليفيلد رئيس تحرير «نيويورك تايمز» سابقاً أصدر كتاباً زعم فيه أن غاندي كان يحمل أفكاراً عنصرية تجاه السود، وقام الأكاديميان آشوين ديباسي وغلاد فاهيد باجترار المعلومات نفسها في كتاب آخر وصفا فيه غاندي بـ«حامل نقالة الإمبراطورية»، وعندما تجرأ حفيد غاندي آرون المقيم في أميركا على القول: «إن إسرائيل لاعب كبير في نشر «ثقافة العنف» في العالم، قامت القيامة عليه واضطر لأن يعلن اعتذاره ويقدم استقالته من منصبه كرئيس لأحد معاهد نشر السلام في الولايات المتحدة».

تلميذ يطعن معلمته

وكالات

أقدم طالب جزائري على طعن مدرسة اللغة العربية، وتدعى ربحانة بن شية، بخنجر خلف ظهرها، بسبب استدعائها ولي أمره جراء سلوكه المشاغب.

وأوضح مصدر أن الضحية كانت قد قامت باستدعاء ولي التلميذ في العاشرة صباحاً لتخبره بسلوكيات ابنه. وفي منتصف نهار اليوم ذاته، وبينما كانت المدرسة بالقرب من الإدارة، اقترب منها الطالب في فناء المدرسة وهو يحمل خنجرًا ذا مقبض خشبي بيده ووجه لها ضربة في ظهرها ولاذ بالفرار. وتم توقيف المشتبه فيه بعد أن قام والده بتسليمه للجهات الأمنية.

أفضل الأنظمة الغذائية للعيش لفترة أطول

وكالات

يعتبر النظام الغذائي غير الصحي أحد الأسباب الرئيسية للوفاة على مستوى العالم، وهذا الطريق إلى حياة أطول محفوف بالمخاطر ولا يقدم أي ضمانات. ومع ذلك، فإن النظام الغذائي الصحي هو أحد أقوى الأسلحة التي يمكنك إضافتها إلى ترسانة الحماية الخاصة بك من الأمراض المختلفة. وهذا يجعل الأنظمة الغذائية المليئة بالفاكهة الملوثة والخضروات مكوناً مهماً لطول العمر، مع أربعة أنظمة غذائية فعالة بشكل خاص.

وبينما تختلف الحميات الغذائية اختلافاً طفيفاً، فإنها جميعاً تؤكد أن تناول المزيد من الحبوب الكاملة والفاكهة والخضروات والمكسرات والبقوليات هو المفتاح. وتم تطوير مؤشر الأكل الصحي باعتباره المعيار الغذائي الرسمي، ويمكن أن يقلل من خطر الوفاة بنسبة ١٩ بالمائة لأي سبب.

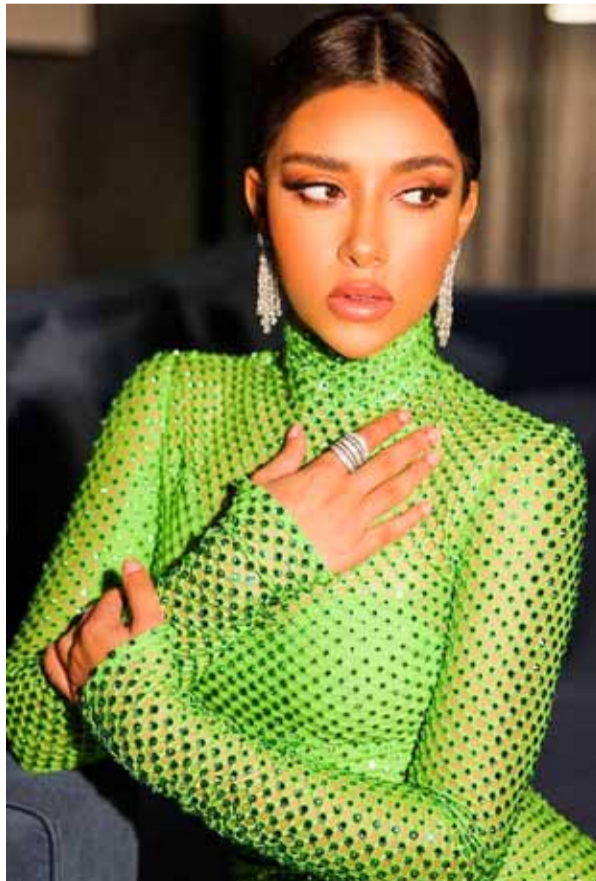
ويشيد هذا النظام الغذائي بالأطعمة النباتية بينما يتجاهل تناول اللحوم الحمراء والمعالجة والسكر المضاف والدهون غير الصحية والكحول. ويعتمد بروتوكول الغذاء على درجة من صفر إلى ١٠٠، مع التركيز على عدد الفواكه والخضروات والحبوب الكاملة ومنتجات الألبان والمأكولات البحرية التي يحصل عليها الشخص لكل ١٠٠٠ سعرة حرارية يأكلها.

ويتطلب هذا النظام الغذائي خمس حصص من الخضار يومياً، وأربع حصص من الفاكهة، وخمس إلى ست حصص من الحبوب الكاملة، وحصاة واحدة على الأقل من البروتين من المكسرات وجرعة منتظمة من الأسماك.

كما أن حمية البحر الأبيض المتوسط نموذجية لأنماط الحياة الصحية التقليدية للأشخاص الذين يعيشون حول البحر الأبيض المتوسط، هذا النظام الغذائي مليء بالخضروات والفواكه والبقوليات والمكسرات والفاصولياء والحبوب والأسماك.

وأظهرت النتائج أن الأشخاص الذين يلتزمون بهذا النوع من النظام الغذائي شهدوا انخفاضاً في خطر الوفاة بنسبة ١٨ بالمائة.

بليسي: فخورة بنفسي وأحبها



وكالات

فتحت الفنانة اليمنية بليسي فتحي باب الأسئلة أمام متابعيها، فأوضحت أن هذا العام لا يوجد اليوم ولكن توجد أعمال مصورة... الألبوم ربما العام القادم.

وردت على سؤال حول من تحب الغناء إلى جانبه في حال الدويتو الغنائي، قالت إنها تفضل النجم اللبناني وائل كفوري بين الرجال، وموطنه النجمة نانسى عجرم بين النساء.

وعلى الصعيد الشخصي، أكدت أن قلبها يصبح جباراً جداً حين يريد القسوة، وشدت على رضاها التام عن نفسها: «فخورة بها وأحبها وأعرف حذاقير قصتها وأقدر مجهودها وعطاءاتها».

ولادة على متن رحلة جوية

وكالات

ولدت طفلة خلال رحلة تابعة لشركة «خطوط أورال الجوية» على متن رحلة قادمة من مطار جوكوفسكي بموسكو إلى مدينة خوجاند بشمال طاجيكستان، حيث أبلغت راكبة حامل الطاقم بعد ارتفاع الطائرة بأنها تشعر بالحم في بطنها. وسألت كبيرة المضيفات الركاب إن كان بينهم أطباء، ولحسن الحظ اتضح أنه كان هناك ما يشبه «مستشفى ولادة متكامل» على متن الطائرة، يضم طبيب لحدفي الولادة، وقابلتين وحتى أخصائي أشعة.

ولم يستدع الموقف هبوطاً اضطرارياً، وأنجبت المرأة طفلة سليمة يبلغ طولها ٤٦ سنتيمتراً ووزنها ٢,٦ كيلوغرام بعد ساعة من دخول مرحلة المخاض، وكانت سيارة إسعاف تنتظرهما في مطار الوصول.

وغادرت الأم وابنتها المستشفى، وهما بخير.