

حازم شريف يغني الندم بجديده



الوطن

طرح الفنان السوري الشاب حازم شريف أغنية جديدة بعنوان «ندم» عبر المتاجر الرقمية الكبرى وصفحاته الرسمية على مواقع التواصل الاجتماعي. الأغنية باللهجة اللبنانية، قدم بها مرة جديدة اللون الرومانسي بإحساسه المرفف فينتطرق إلى حالة الندم التي يعيشها الشخص بعد انفصاله عن الحبيب. الأغنية من كلمات أحمد ماضي، إعداد وتوزيع جان صليبيا، وانتهى من تصويرها على طريقة الفيديو كليب على أن يطرح العمل خلال الأيام القريبة المقبلة عبر قناته الرسمية على موقع «يوتيوب».

فوائد لا تحصى لرياضة رفع الأثقال

وكالات

كشفت دراسة حديثة أن ممارسة رياضة رفع الأثقال لمدة تقترب من الساعة كل أسبوع، تساهم في تخفيض خطر الإصابة بالسكتات الدماغية والنوبات القلبية، بنسبة تصل إلى ٧٠ في المئة تقريباً، فضلاً عن فوائد صحية أخرى. وقالت صحيفة «ديلي ميل» البريطانية: إن الدراسة أجراها باحثون في جامعة ولاية أيوا الأميركية، على أكثر من ١٣ ألف شخص بالغ. وأوضح قائد فريق البحث دك تشول لي: «يعتقد الناس أنهم بحاجة إلى قضاء الكثير من الوقت في رفع الأثقال، لكن في الواقع الدقائق قد تكون فعالة في الحفاظ على صحة القلب».

وتابع: «بناء العضلات يساعد على تحريك المفاصل والعظام، كما أن له فوائد على النظام الغذائي. لا اعتقد أن الناس يعلمون كل هذه المزايا». وأضاف: «هذه الرياضة تخفف مخاطر الإصابة بأمراض القلب والسكتة الدماغية والسكري، إضافة إلى الحد من ارتفاع الكوليسترول في الدم». وكانت دراسة سابقة توصلت إلى أن الأشخاص الذين يمتلكون عضلات قوية يعيشون مدة أطول من أصحاب العضلات الضعيفة. وقالت الدراسة، التي أنجزها خبراء من جامعة ميتشيجان الأميركية: إن قوة العضلات هي التي تحدث فرقاً في طول العمر، وليست الكتلة.

عائلة تقتل مراهقاً زار ابنتهم منتصف الليل

وكالات

قتلت عائلة فتاة هندية مراهقا يبلغ من العمر ١٦ عاماً باستخدام منجل زراعي، وذلك بعدما قبضت عليه متسللاً إلى حبيبته منتصف الليل داخل منزلها، في قرية نيمغاون. والأشنع في الجريمة هو أن أفراد عائلة الفتاة تركت الطفل وهو يئزف بغزارة خارج باب البيت، بعدما ضربوه بالمنجل الزراعي الحاد حتى فقد الوعي. وفارق الطفل الحياة بعد وصوله إلى المستشفى، بينما تحركت الشرطة وانتهت ٣ عناصر من عائلة الفتاة بجريمة القتل الوحشية. وبدأت القصة عندما تسلس الطفل إلى داخل منزل حبيبته منتصف الليل، بينما رصد أحد أفراد العائلة وجود الطفل وأخذ بعدها بالصراخ منبهاً سكان البيت، وخلال ثوان معدودة أحاط ٣ من أفراد العائلة بالضحية وبأقنعه أدهم بضربة وحشية بالمنجل، كانت السبب الرئيس لوفاته.

خرافات عن الكافيين

وكالات

ما أبرز أضرار مادة الكافيين؟ وهل هي فعلاً مضرة بالصحة؟ نستعرض في حلقة جديدة من ٥ خرافات أبرز المعتقدات المتعلقة بهذه المادة. الخرافة الأولى تقول: إن تناول مادة الكافيين يؤدي إلى الجفاف، ولكن الصحيح هو أن وجودها في سوائل مثل القهوة أو الشاي لا يؤدي إلى الجفاف، بل على العكس، يمنع حدوثه. أما الخرافة الثانية فتتعلق بعدم احتواء القهوة الخالية من الكافيين على هذه المادة أبداً. غير أن الدراسات أن القهوة الخالية من الكافيين تحتوي على نحو ٢٠ ميليغراماً من الكافيين، أي إنها ليست خالية منها تماماً. ويعتقد الكثيرون أن مادة الكافيين مضرة بالصحة، غير أن الخبراء يؤكدون أنه قد يكون لهذه المادة مخاطرها البسيطة، ولكنها تخفف من خطر الإصابة بمرضي الباركينسون والزهايمر. أما عن علاقة مادة الكافيين بالوزن، فتقول الدراسات: إن هذه المادة تساعد في تسريع عملية الأيض، ولكنها غير مرتبطة بشكل مباشر في خفض الوزن. وأخيراً، يعتقد أن تناول مادة الكافيين خلال اليوم يؤدي إلى القلق وتأخر النوم ليلاً، والصواب هو أن جدول النوم لا يتأثر في حال تناول الشاي أو القهوة قبل ٦ ساعات على الأقل من موعد النوم.

أحمد حلمي يكشف تفاصيل فيلمه الجديد



وكالات

كشف الممثل المصري أحمد حلمي عن استعداده لتصوير فيلم جديد بعد غياب دام أكثر من عامين. العمل كوميدي إنساني، من بطولة الممثلين مئة شلبي وخالد الصاوي إضافة إلى عدة وجوه فنية.

امراة تقفز أمام قطار لتخيف زوجها

وكالات

عاين ركاب محطة سكك حديدية في الصين حادثاً مرعباً لامرأة تقفز أمام قطار قادم باتجاهها قبل وصوله إليها بلحظات. وقع الحادث، في مدينة نانجينج في مقاطعة جيانغسو الصينية، بعد أن دب خلاف بين زوجين ينتظران وصول القطار إلى المحطة، فركضت المرأة فجأة وقفزت من رصيف المحطة إلى السكة وركض وراءها شريكها. وحاول موظفو محطة القطار تحذير سائق القطار القادم بإشارات خاصة، وتنبئيه إلى الحادث المفاجئ الذي طرأ في المحطة. وتمكن ركاب المحطة وشريكها من إنقاذ المرأة ورفعها من السكة في اللحظات التي كان فيها القطار يتقدم باتجاهها. وقالت المرأة وهي مصدومة لما حصل لها: «أردت أن أمزح فقط، هناك شخص ما سحبني إلى الوراء بعد أن قفزت. شعرت بالخوف الشديد عندما نظرت حوي ورأيت القطار يمر بجانب ساقَي تماماً». ودفعت المرأة الصينية غرامة قدرها ٢٠٠ ين (حوالي ٣٠ دولاراً) مخالفة لعرقلة وتأخير حركة القطار.

أفعى تغرز أنيابها

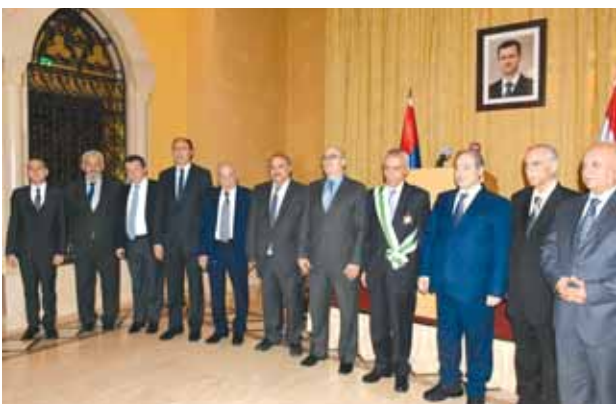
في الأعضاء التناسلية لرجل

وكالات

انقضت أفعى طولها متران على رجل تايلاندي أثناء دخوله مرحاضاً وغرزت أنيابها في أعضائه التناسلية، وواجه معركة مصيرية إثر ذلك. وذكرت صحيفة «AsiaOne»، أن تيرداد كايبو بانغبان البالغ من العمر ٤٥ لم يلاحظ وجود الأفعى في المرحاض وجلس عليه ليقيض حاجته. وحاول بانغبان النهوض من المرحاض بعد أن قضى حاجته، لكنه شعر بأن أنيابا كانت مغرزة في أعضائه التناسلية. وأدرك الرجل أنه يتعامل مع أفعى شرسة، فأمسك رأسها على الفور وانتزعها من جسده وألقاها. لكن عضه الأفعى خلفت في جسم بانغبان أربعة جراح نافذة بسبب أنيابها الحادة، وتمكن من الوصول إلى المستشفى بمساعدة زميله في العمل، حيث أخاط الأطباء الجراح بـ٥ قطبة، مكونات شعبها. المقدار أشار في كلمته إلى أن الجرائم

دمشق تقلد السفير بولاديان

وسام الاستحقاق من الدرجة الممتازة



في سورية رسخت في روحه معاني جديدة للحب والوفاء والتآخي، فتقاسم الألم مع السوريين خلال الحرب الكونية على بلادهم كما تقاسم هؤلاء الأسنى مع أسلافه الأرمن الهاربين من بطش العثمانيين. وأشار بولاديان إلى ارتياحه تجاه تطور العلاقات الثنائية بين البلدين، معرباً عن شكره للدعم الذي تلقاه من المؤسسات السورية والتسهيلات اللامتناهية والتعاون لمساعدته في أداء مهامه سفيراً لبلاده.

من دفتر الوطن

كأس العرب في حرب العقول

حسن م. يوسف



«سورية، كما يليق بها، تتقدم على كل الفرق العربية، في المسابقة الجامعية العالمية للبرمجة التي تنظمها رابطة آليات الحوسبة. لو كنت أعرف كيف أرغد لفعلت. نفتخر بكم يا شباب سورية، ونفتخر بأساتذتكم وعلى رأسهم الرائع الدكتور جعفر محسن الخير عميد كلية المعلوماتية في جامعة تشرين والمدير الوطني للمسابقة في سورية. هذا نصر لسورية أهم من بطولة العالم في كرة القدم! استيقظوا يا من تراهنون على الأقدام. العالم يخوض حرب العقول. وقد تقدم شبابنا في هذه الحرب على كل شباب الوطن العربي، فمرحى وألف مرحى». كان ذلك هو نص لسان الحال الذي نشرته على صفحتي في الفيس بوك يوم الإثنين الماضي. صحيح أن كلماتي السابقة هذه، قد تبدو حماسية أكثر مما يجب لمن ينظرون إلى هذا الإنجاز الوطني بعين باردة، لكنني رغم ذلك لا أزال أتمسك بكل حرف جاء فيها، بل إن قلبي لا يزال يزغرد فرحاً لتمكن شبابنا من انتزاع كأس العرب في البرمجة لأول مرة. لذا أود أن أحيي أعضاء فريق (راديوكتيف) المكون من البرمجين حسن جدوع، حسين قره فلاح، وجود زوزو من الجامعة الافتراضية السورية، كما أود أن أعرب عن امتناني وتقديري لمدربي هذا الفريق وهم المهندس الدكتور جعفر محسن الخير والمهندس علاء جراد والمهندس إحسان الرفاعي. لكن الحصة الأكبر من الشكر تذهب للدكتور جعفر محسن الخير الذي كان له الفضل في توطين هذه المسابقة في سورية، إذ تمكن من خلال إدارتها ورعايتها بشكل منهجي ومستمر أن يحولها إلى واحد من أهم الأحداث العلمية على الساحة السورية. يطلق على هذه المسابقة البرمجية للكلبات الجامعية عالمياً لقب «حرب العقول». وهي تمتاز بأهمية فائقة لكونها أقدم وأعرق مسابقات البرمجة لطالاب الكلبات الجامعية على مستوى العالم، وهي تركز على مفهوم البرمجة الجماعية التي تعتمد على تقسيم العمل والتفاعل ضمن أعضاء الفريق الواحد. تجري المسابقة على أربعة مستويات، فهي تبدأ محلياً إذ تقيم كل جامعة مسابقاتها الخاصة بها، ثم تنتقل الفرق المحلية الفائزة للتنافس في المسابقة الوطنية، ثم تصعد الفرق الفائزة وطنياً لخوض غمار المسابقة الإقليمية، ثم تذهب الفرقة الفائزة في المسابقة الإقليمية إلى المسابقة العالمية. خمسة عشر فريقاً سورياً شارك في المسابقة الإقليمية البرمجية للكلبات الجامعية في البلدان العربية التي جرت بشرم الشيخ خلال الأسبوع الماضي، لاشك أنه شيء مهم ومفرح أن يفوز فريق سوري في حرب العقول على مستوى العالم العربي، لكن الأكثر أهمية هو أن هذه النتيجة ليست مجرد طرفة، بل هي نتيجة عمل جدي مبرمج وطموح، ودليل ذلك أن فريق الجامعة الافتراضية السورية لن يذهب وحده إلى المسابقة النهائية العالمية التي ستعظم في حزيران القادم، لأن خمسة فرق سورية أخرى تأهلت للمشاركة معه، فقد فاز فريقان من جامعة البعث بالمرتبتين الثالثة والسابعة، وفاز فريق جامعة دمشق بالمرتبة التاسعة. كما فاز فريق المعهد العالي للعلوم التطبيقية والتكنولوجيا بالمرتبة الرابعة عشرة، وفازت جامعة حلب بالمرتبة الخامسة عشرة. يشارك في المسابقة النهائية نحو ١٢٠ فريقاً يوصفون بأنهم «نخبة النخبة» من البرمجين في جامعات العالم، ولنا الحق أن نشعر بالفخر لوصول ستة فرق برمجة سورية إلى النهائي العالمي. جدير بالذكر أن العائدين بكأس العرب في حرب العقول لم يستقبلهم أحد! ولو كانوا فريق كرة قدم مهزوماً لقامت الدنيا لهم! وهذا يثبت أننا قوم نفكر بأرجلنا لا بعقولنا!

رويدا عطية تضع مولودها الأول



الوطن

وضعت الفنانة السورية النجمة رويدا عطية مولودها الأول في بيروت سمته زين، والجدير ذكره أنها طرحت مؤخراً أغنيיתה الجديدة «تعا»، كإهداء لابنها قبل قدومه إلى العالم.