

مشجع وحيد في مباراة فالنسيا وأتلانتا



وكالات

بعد قرار الاتحاد الأوروبي بمنع حضور الجماهير لعدد من المباريات في البطولات الأوروبية، أقيمت مباراة فالنسيا الإسباني أمام أتلانتا الإيطالي، في إياب الدور ثمن النهائي من بطولة دوري أبطال أوروبا، من دون جمهور، وشهدت بنفس الوقت موقفاً ظريفاً، رغم صعوبة الأحداث المترافقة مع انتشار فيروس كورونا الجديد.

وظهرت مقاعد ملعب «ميستايا» خالية تماماً، باستثناء مقعد واحد ظهر فيه تمثال لمشجع، أثار استغراب المشاهدين، قبل معرفته عندما صورته الكاميرا عن قرب.

المشجع هو تمثال فيسنتي أباريسيو، أحد المشجعين الكبار لنادي فالنسيا، والذي واطب على التواجد في كل مباريات «الخفافيش»، من خلال شراء التذاكر الموسمية التي تسمح له بحضور كافة المباريات على أرضية ميدان ناديه.

واعتاد فيسنتي على حجز المقعد رقم ١٦٤ في الصف رقم ١٥ في ملعب «المستايا»، والذي لم يتخل عنه طوال فترة تشجيعه لنادي فالنسيا. ورغم وفاته، منذ ٣ أعوام، قررت إدارة نادي فالنسيا صنع تمثال من البرونز للمشجع الوفي، حسب لقبه في المدينة، ووضعوه في مقعده المعتاد في الملعب ليواصل حضور المباريات رغمًا عن فيروس كورونا. وجاء نقش فيروس كورونا المستجد في إيطاليا وإسبانيا مؤخراً، يؤدي إلى صدور قرار عن الاتحاد الأوروبي بمنع حضور الجماهير لعدد من المباريات، من بينها مباراة فالنسيا وأتلانتا، ومباراة خيتافي وإينتر ميلانو في الدوري الأوروبي، بالإضافة إلى مباراة برشلونة ونابولي في دوري أبطال أوروبا.

شاي القرفة والغار لخسارة الوزن

وكالات

تحتوي القرفة على نسبة مرتفعة من مضادات الأكسدة ويعزز تناولها عملية الأيض وحرق الدهون وخسارة الوزن.

أما الغار فيحفز عملية الهضم ويساهم في تخليص الجسم من الفضلات والبقايا الضارة.

ولهذا ينصح باستخدام هذين المكونين من أجل صنع وصفة تساعد على خسارة الوزن. ويحتاج هذا إلى لتر من الماء وملعقة صغيرة من بودرة القرفة و٦ أوراق غار وملعقة صغيرة من العسل.

يوضع الماء على النار حتى يغلي وتضاف القرفة وأوراق الغار. يترك الخليط على نار هادئة لمدة لا تقل عن ٥ دقائق.

وبعد ذلك ينزع عنها ويترك ليبرد على درجة الحرارة العادية. وأخيراً تتم تصفيته وتناوله في الصباح قبل موعد وجبة الطغور. ومن الممكن شرب القليل منه عند الشعور بالجوع في الفترة الفاصلة بين الوجبات.

ويجب التنبيه إلى أن هذه الخلاصة لا تشكل وصفة سحرية تعمل على حرق الدهون في أيام، بل من الضروري أن يترافق تناولها مع اتباع نظام غذائي يحتوي على مكونات صحية. كما ينصح دائماً بممارسة التمارين الرياضية مثل المشي لمدة لا تقل عن ٣٠ دقيقة يومياً.

أسعد فضة مكرماً



الوطن - تصوير: طارق السعدوني

الممثل السوري القدير أسعد فضة أثناء تكريمه على مجمل مسيرته الفنية وعطاءه، من وزارة الثقافة بمناسبة احتفالية «الثقافة تجدد انتصاراتها» وذلك في دار الأسد للثقافة والفنون بدمشق.

سيناريوهات محتملة للقضاء على البشرية

وكالات

أجرت شركة الإذاعة والتلفزيون الفنلندية مقابلة مع العالم السويدي في معهد دراسة المستقبل، كريم جباري، والذي قام بتقييم السيناريوهات الأكثر شعبية لاختفاء البشرية.

يرى العالم السويدي أن خطر انقراض البشرية نتيجة حدوث الأزمة المناخية قليل جداً وأوضح قائلاً: لكي يتحقق هذا السيناريو يجب أن ترتفع درجة الحرارة على سطح الأرض حتى مستوى درجات الحرارة في كوكب الزهرة وهو ٤٦٢ درجة مئوية فوق الصفر وذلك ما لا يمكن تحقيقه في ظروف كوكبنا.

إلا أن آثار التغيرات المناخية قد تكون خطيرة ويمكن أن تؤدي إلى نشوب الحروب وانتشار الأوبئة. وأضاف: إن الأوبئة واسعة النطاق يمكن أن تشكل خطورة على البشرية.

لكن يمكن ضبط انتشارها عن طريق التلقيح ومراعاة قواعد الصحة العامة وذلك على الرغم من تفشي فيروس كورونا والإيبز في البلدان الكثيرة. على حين حذر العالم من انتشار بكتيريا الجلد والحشرات مثل القردة التي يمكن أن تحمل فيروسات مجهولة.

وقال العالم السويدي إنه من المستحيل التنبؤ فيما سييسر عنه استخدام السلاح النووي أو حتى انفجار نووي صغير يمكن أن يتحول إلى الحرب النووية واسعة النطاق. ويرى أن الرماح النووي الذي سيغطي الشمس ويسبب حلول الشتاء النووي يمكن أن يؤدي إلى تغيير المناخ في الكوكب أجمع لعشرات السنين.

ويعتبر العالم السويدي أن الكويكبات يمكن أن تشكل خطورة على حضارتنا. لكن العلماء قد درسوا الكويكبات الكبيرة القريبة منا، مع ذلك فإن هناك خطراً لسقوط كويكب أصغر حجماً قد يدمر المدينة بكاملها.

وفيما يتعلق بخطور التواصل مع أشكال الحياة خارج كوكبنا فإن هذا السيناريو، حسب العالم السويدي، يعتبر من السيناريوهات الخيالية.

وهناك احتمال خيالي آخر تقوم وسائل الإعلام والسينما بترويجه وهو خطر تطور الذكاء الاصطناعي حيث يتحدث البعض عن احتمال فرض السيطرة على البشرية من قبل الذكاء الاصطناعي نتيجة أخطاء البرمجة.

إلا أن، جباري، يرى أن البشرية تستطيع ابتكار نظام قادر على ضبط قدرات الذكاء الاصطناعي والحيلولة دون تطوره في اتجاه غير مرغوب فيه يمكن أن يلحق ضرراً بالبشرية.

من دفتر الوطن

«ضربة معلم»..

بعثية

فرنسا - فراس عزيز ديب



كنت وسأبقى من المدافعين عن ضرورة التمسك بالحياد الحزبي أو الأيديولوجي لكل كاتب يبحث عن المصداقية في تعاطيه مع الشأن العام، لكن في الوقت ذاته لا بد من التمييز بين الحياد الحزبي والحياد الوطني، فإن كنت أرى بنفسى عربياً بالفطرة فلا يعنيني أن أكون عربياً في الأيديولوجيات، لكن بما يتعلق بالوطن فالأمر مختلف فلا حياد مع الوطن، والذي يرى نفسه محايداً تجاه الحرب على وطنه عليه ببساطة أن يبحث عن كرامته أين باعها.

الأيديولوجيات الحزبية لا تولد معنا، وعدم الاقتناع بها لا يلغي الزامية احترامها أو تقبلها، على هذا الأساس لا يحق لك كمؤدج أن تستصغر أيديولوجية حزبية أو حدثاً داخلياً في حزب آخر وتنتقص من قيمته، لأنها تبدو انتقادات بمرجعية تنافسية لا أكثر. بذات الوقت وجب على من لا يحملون أيديولوجيات حزبية عدم التدخل بالشؤون الداخلية لأي حزب من الأحزاب ما لم يتقاطع هذا الأمر مع الشأن العام للدولة، وعلى الذين يقدمون أنفسهم كمحايدين إن مارسوا نقد السلبيات أن يشيروا للإيجابيات فتجاهل الإيجابيات يقتل المصداقية، ويتسيب واقعي أكثر فإنك تتحول إلى شخص لا تريد أن ترى الإيجابيات لأنها تشكل انهيها لشعبية تبنيتها على حساب سلبيات الآخرين وهذه ليست شطارة هذه بأدنى درجاتها خسة.

قبل أمس، أعلن مصدر في حزب البعث عن إلغاء تشكيلات الفروع والشعب الحزبية التي صدرت في شباط الماضي، حدث وإن كان سابقة في تاريخ الحزب الذي يحكم سورية منذ أكثر من خمسين عاماً، إلا أن مدلولاته الكبيرة يجب عدم المرور عليها مرور الكرام، حدث لربما انتظره السوريون كثيراً لأن الجميع في سورية يدرك أن معالجة الخلل تبدأ من هنا، من اللحظة الأولى لدخول البعثيين رسمياً المعتزك العام، فإما أن يكون هذا الدخول مبنياً على الكفاءة والأحقية أو مبنياً على مقولة «من يبدأ حياته بالاستنادة ينهيها بالتسول».

لا يعنيني الدخول في تفاصيل القرار، تحديداً أن المصدر الحزبي تحدث صراحة عن «اعتراضات كثيرة وصلت»، فكلمة «اعتراضات» تعني ضمناً بأن هناك تجاوزات أما كلمة «وصلت» فهي واضحة هذه المرة لن وصلت، لأن اعتراضات كثيرة ربما كانت تطرح في السابق دون أن يكون لها أذاناً مصغية بل على العكس هناك من كان يرمي مطلقياً بسيف «العمالة»، ربما ما يعني أن نقيم بتشمين عال هذه الخطوة، والتي تمنى فعلياً ألا تكون خطوة عابرة تحديداً أننا مقبلون بعد أسابيع على انتخابات مجلس الشعب وما قد يليها من تشكيل حكومة جديدة وتغييرات في العديد من مفاصل الدولة.

في الخلاصة، لكي نفهم أهمية ما حصل دعونا نراقب ردات فعل المواطنين عند سماعهم الخبر، لننتأكد بأن هذا الشعب متعطش لأن يرى لمسار إصلاحية فاعلة على أرض الواقع وضرورات قاضية لمواضع الترهل والفساد، تحديداً أن هؤلاء لا يتفوق إلا بريان واحد، ربما مشكلة كبيرة عندما يكون هذا الريان مضطر حتى لتلبية أبق التفاصيل التي من المفترض أن لها من يتابعها، لكنها ببساطة ثقة الناس التي ترى فيه ملاكماً لا يدير ظهره لمطالب الشعب إلا عندما يقرر توجيه لكمة لمن ما زالوا غير مقتنعين بأن قطار الإصلاح سيتجاوز عقولهم الخشبية، ما يعني أن اللكمة الأولى تمت بانتظار الكلمات الباقية، فهل تكون الحلبة هي لوائح المرشحين لانتخابات مجلس الشعب؟ لا يهم، ما يهمنا الآن إننا لسوريين أياً كانت توجهاتنا السياسية علينا أن نصفق لكل خطوة إصلاحية أو تحرك إيجابي نحو بناء الوطن الذي نطمح إليه بعيداً عن تقزيم جهود الآخرين، بل ونقول ببساطة: شكراً لتلك القبضة التي لكمت، هي فعلياً «ضربة معلم».. بعثية.

نيللي كريم تعيد يسرا

وكالات



حرصت الممثلة المصرية نيللي كريم على تهنئة مواطنها الممثلة يسرا بعيد ميلادها على طريقها الخاصة، إذ نشرت مجموعة من الصور التي تجمعها معاً، ووجهت إليها رسالة جاء فيها: «كل سنة وأنت طيبة، أنا سعيدة ومحظوظة بوجودك في حياتي».

قتل الزرافة البيضاء الوحيدة في العالم

وكالات

قتل صيادون غير شرعيين في كينيا الزرافة البيضاء الوحيدة في العالم وعجلها، وفق ما أعلنت جمعية محلية لحماية البيئة. ويقول المحافظون على البيئة إن قتل الزرافة البيضاء وعجلها، في شمال شرقي كينيا، يشكل ضربة لخطوات هائلة اتخذها المجتمع للحفاظ على الأنواع النادرة والفريدة من نوعها. وعثر على جيفتي الزرافتين البيضاوين، اللتين لم يتم الإبلاغ عن مشاهدة مظهرهما في أي بلد آخر في العالم هيكلين عظميين بعدما قتلتهما من صيادين غير شرعيين في محمية في غاريسا في شمال شرقي كينيا. وبعد نفوق الزرافتين، اللتين تستمدان لونهما من حالة تصبغ نادرة للغاية، يعتقد أن ذكر زرافة بيضاء ثالثة، هي صغير الزرافة الأثني المذبوحة، هو الزرافة الوحيدة المتبقية في العالم.

الثوم والليمون

لخفض

الكوليسترول

وكالات

يعاني الكثير من الأشخاص من ارتفاع مستوى الكوليسترول في الدم وعادة ما يلجؤون إلى تناول الأدوية التي يصفها الطبيب من أجل العلاج.

ومن المعروف أنه من المفيد في موازاة ذلك اعتماد نظام غذائي صحي. كما يمكن تناول بعض الوصفات التي تساعد على فتح الأوردة وخفض مستوى الدهون الضارة. ومنها وصفة الليمون والثوم.

وتحضيرها يجب توفير هذه المكونات: ٤ حبات ليمون، ٤ حبات ثوم و٣ لترات من الماء المغلي.

يقشر الثوم وتقرم كل حبة إلى قسمين. تغسل حبات الليمون جيداً وتقطع كل منها إلى عدة قطع. يضاف الماء الفاتر إلى المكونات ويوضع الخليط على النار حتى الغليان.

بعد ذلك ينزع عن النار ويوزع على ٣ عبوات. وزجاجة مليئة بالماء الفاتر.

تغلق كل منها بإحكام وتترك في الفلاجة لمدة ٣ أيام. وبعد ذلك تتم تصفية الخليط.

في الأيام الأولى يمكن شرب ملعقة طعام من الخلاصة قبل ٣٠ دقيقة من مواعيد الوجبات الأساسية. وفي حال لم تظهر أي أعراض مزعجة يمكن تناول ملعقة طعام مع زيادة الجرعة بشكل تدريجي. ولتحقيق الفائدة الأفضل اتباع هذه الطريقة لمدة ٤٠ يوماً. لكن يجب دائماً استشارة الطبيب الاختصاصي.

التخدير من

اختفاء «رئة

الأرض»

وكالات

حذر علماء بريطانيون من أن غابات الأمازون المطيرة التي تسمى «رئة الأرض» وغيرها من النظم البيئية الكبيرة يمكن أن تنهار وتختفي بسرعة كبيرة بمجرد الوصول إلى نقطة اللاعودة.

واستخدم باحثون بريطانيون بيانات العالم الافتراضي لتحديد مدى السرعة التي يمكن أن تمر بها أهم النظم لدينا بنقطة اللاعودة، مبيّنين أنه بمجرد الوصول إلى هذه النقطة يمكن أن تصبح غابات الأمازون المطيرة أشبه بالنظام البيئي من نوع السافانا في غضون ٥٠ عاماً وهذا يعني انخفاض أعداد الأشجار ومعدل الأمطار والمزيد من المساحات المفتوحة.

ويتفق العديد من العلماء على أن الأنظمة البيئية الأخرى تتجه بالطريقة نفسها حيث إن الحرائق في كل من أستراليا والأمازون مدعاة للقلق.

وقال المعد الرئيس للدراسة الدكتور سيمون ويلكوك من جامعة بانغور: «للأسف ما تكشفه ورقتنا البحثية هو أن البشرية بحاجة إلى الاستعداد للتغيرات في وقت أقرب بكثير من المتوقع وستؤثر هذه التغيرات السريعة على أكبر النظم البيئية وأكثرها أهمية في العالم وكذلك على الفوائد التي توفرها لنا بما في ذلك كل شيء من الغذاء والمواد إلى الأوكسجين والمياه التي نحتاجها للحياة».

ويؤكد الباحثون في الدراسة أن التركيز على إنقاذ الأنواع الأساسية يمكن أن يساعد النظام البيئي بأكمله.

وكالات

فانيسا هادجنز: أصبحت أكثر نضوجاً



صرحت المطربة والممثلة الأميركية فانيسا هادجنز أنها ما زالت تعتبر أغنياتها «أنت موسيقا النفس»، أفضل أغانيها رغم طرحها عام ٢٠٠٧. وقالت: إنها كانت تعبيراً عن حالة حب وقتها، ورغم أنها انتهت إلا أن الأغنية تجسد أحاسيسها وعواطفها لأنها ما زالت تعتبر نفسها تعيش حالة حب كفتاة مراهقة. وأشارت إلى أنها أصبحت أكثر نضوجاً الآن، وتعتقد أنها تجيد اختيار قراراتها في العمل والحب والحياة، متمنية أن تقضي بقية عمرها مع شريك حياتها الممثل أوستن باتلر الذي ترتبط به منذ عام ٢٠١١.