

مقتل شاب بعد دفاعه عن فتاة

وكالات

تمكنت القوى الأمنية المصرية من ضبط ٣ مواطنين قاموا بقتل شاب بطعنة نافذة بالصدر بسلاح أبيض (سكين) لدفاعه عن فتاة كانوا يتحرشون بها في منطقة دار السلام بالعاصمة المصرية القاهرة.

وفي تفاصيل هذه الجريمة، حققت النيابة العامة مع المتهمين بشأن ملابسات الواقعة، واعترفوا بتفاصيل الجريمة، حيث أقرّوا أنهم لم يقصدوا قتل المجنى عليه، وإنما كان هدفهم تخويله للابتعاد عن طريقهم، بعد تدخله للدفاع عن فتاة كانوا يقومون بالتحرش بها، على حين اقتادت أجهزة الأمن ثلاثة المتهمين بطعن الشاب بسكين إلى مكان الجريمة لتمثيلها، كما أمرت بالتحفظ على السلاح المستخدم في الجريمة، واستعجال تقرير الطب الشرعي للوقوف على أسباب الوفاة، كما أمرت بحبسهم ١٥ يوماً على ذمة التحقيقات.

وعن بداية هذه الواقعة، أشارت التحريات إلى أنه ورد بلاغ لقسم الشرطة من أحد المستشفيات يفيد بوصول شاب يبلغ من العمر نحو ١٦ عاماً، مصاباً بطعنة نافذة في الصدر، وذلك على خلفية مشاجرة كانت بينه وبين ٣ مواطنين كانوا يتحرشون بفتاة، قاموا على أثرها بطعنه بسلاح أبيض وفروا هاربين، وقد جرى بعد ذلك تشكيل فريق بحث وتحرك لكشف ملابسات الواقعة، واستطاعت القوات من خلال التحريات والتحقيقات وفحص الكاميرات الموجودة بالمنطقة ومناقشة الشهود، من تحديد هوية الشبان الثلاثة الذين قاموا بطعن المجنى عليه، وتبين أن أحدهم لديه سوابق جنائية.

فيديو لمسافرة تلد في الجو

وكالات

في واقعة نادرة لفتت الأنظار، وضعت امرأة حملها على متن طائرة، زاعمة أنها لم تكن تعلم أنها حامل.

وفي رحلة من مدينة يوتاه إلى جزر هاواي في الولايات المتحدة، ساعد عدد من مضيفات الطيران والمسافرين من أصحاب الخلفيات الطبية، راكبة حاملاً في الأسبوع الـ ٢٦ على الولادة في حمام الطائرة.

وأكدت ممرضة على متن الطائرة على حسابها بموقع «فيسبوك»، أنها نجحت مع آخرين في توليد امرأة في الأسبوع الـ ٢٦ من حملها في حمام الطائرة.

وبينما كانت الطائرة تحلق فوق المحيط، تمكن طبيبان و٣ ممرضات والمضيفات، من توليد الراكبة قبل ٣ ساعات من الهبوط، وقالت ممرضة إن «الطفل والأم كانا رائعين».

وأظهر فيديو صورته إحدى المسافرات لحظة الولادة وصوت المولود الجديد، ثم انخراط الركاب في موجة من التصفيق بعد نجاح العملية.

«السيناريست» جيهان عبد العظيم



الوطن

خاضت الممثلة السورية النجمة جيهان عبد العظيم تجربتها الأولى في عالم التأليف الدرامي، حيث شاركت زوجها الكاتب المصري إياد إبراهيم في تأليف مسلسل «لحم غزال» الذي يعرض على الشاشات خلال شهر رمضان المبارك.

من دفتر الوطن

لعنة أعراض التميز!!

عبد الفتاح العوض



في كل أدبياتنا ثمة دعوات صارخة للتميز ولا يقتصر الأمر على مجال دون آخر. وتعدى الأمر من مجرد النصائح والتشجيع إلى أبعد من ذلك حيث تحول الأمر إلى دورات تعلمك أو بلغة أكثر هدوءاً ترشدك نحو التميز ناهيك عن كم الكتب لأشخاص بعضهم معروف وبعضهم مجرد نكرات، لكنها تتحدث تحت عناوين كتب التنمية البشرية التي راجت حول العالم كلها تملأ صفحاتها بالطرق التي تأخذك إلى التميز.

الشيء الذي نتفق عليه جميعاً أن كل شخص لديه هذا الطموح الخاص بأن يكون «مميزاً» وأن يكون لديه بصمته الخاصة في المجال الذي اختاره أو في المجال الذي يعمل به وإن كان دخله من باب المصادفة أو باب ما لا بد منه. الشيء الذي أريد أن أركز عليه هنا أن كل العظماء والتميزين لم تكن حياتهم سهلة، بل أستطيع بثقة مطلقة أن أقول إن سمات حياتهم بشكل عام «شاقة».

يمكنكم الآن أن تضعوا قائمة بأسماء من ذاع صيتهم في التاريخ على أنهم عظماء وانظروا كيف كانت حياتهم ملأى بالصعاب ومنها الصعاب التي قتلت أصحابها.

مدام كوري كتبت رسالة إلى قريبة لها تقول فيها «اعيش أياماً تشبه رباحاً غريبة مروعة مصحوبة بأمطار وفيضانات وطين».

وماتت بالأشعة التي اكتشفتها.

تعرفون ما حل بسقراط، وغاليليو، ولاشك أن أصحاب الفن كان لهم حالات مختلفة مثل فان كوخ وبيتهوفن.. ثم الأنبياء الذين في كل قصصهم معاناة وألم وابتلاءات قل نظيرها.

أي شخصية من العظماء في التاريخ سواء في الفكر أم الأدب أو الفن أو العلم لديها مسيرة ملأى بالحزن وبالمشاقق ومن عداة الآخرين وبعضها نهايات هؤلاء العظماء كانت مأساوية جداً.

الآن لو استعرضت كتب التميز فإنك لن تجد كثيراً من الأشياء التي نتحدثت بأن ضمن الإبداع سيكون باهظاً في حياتك.

الآن فإن الحديث عن «الإنجاز» يترافق دوماً بحجم المزايا التي تحصل عليها مقابل هذا الإنجاز وليس بحجم الألم والتعب الذي ترافق معه ولا حجم الأثر الذي يتركه في داخله.

وفي بلادنا ثمة حفرة أخرى عليك أن تنتظرها عندما يصل بك الأمر إلى مرحلة ما قبل أن تتمين، أي المرحلة التي تظهر عليك فيها «أعراض التميز»، ففي هذه اللحظة يصبح لديك تلقائياً عصابة من الأعداء.

سؤال للتفكير.. ماذا تفضل حياة هائلة لكنها بسيطة وبلا إنجاز.. أم حياة شاقة وفيها التميز والإبداع؟

أقول:

– يؤقلم العاقل نفسه مع العالم أما الأحمق فيستمر في محاولة أقلمة العالم مع نفسه ومن ثم فتحقيق أشكال التقدم تعتمد على الأحمق.

– الفشل أمر لا مفر منه في الطريق إلى النجاح.

– افعلها الآن قبل فوات الأوان.

– عندما تنجح إذا فشل الآخرون فاعلم أن ذلك ليس إلا فشلاً ارتدى ثوب النصر.

– من أسرار النجاح النظام، نظام قوي وصارم يقضي على كل ما في حياتك من فوضى.

– من أسرار النجاح النظام، نظام قوي وصارم يقضي على كل ما في حياتك من فوضى.

– من أسرار النجاح النظام، نظام قوي وصارم يقضي على كل ما في حياتك من فوضى.

– من أسرار النجاح النظام، نظام قوي وصارم يقضي على كل ما في حياتك من فوضى.

– من أسرار النجاح النظام، نظام قوي وصارم يقضي على كل ما في حياتك من فوضى.

– من أسرار النجاح النظام، نظام قوي وصارم يقضي على كل ما في حياتك من فوضى.

– من أسرار النجاح النظام، نظام قوي وصارم يقضي على كل ما في حياتك من فوضى.

مي كساب: أول سنة أصوم بعد ٥ سنين



الوطن

كشفت الفنانة المصرية مي كساب أنها عادت للصيام هذا العام بعد انقطاع دام خمس سنوات بسبب الحمل والرضاعة.

وقالت: «دي أول سنة أصوم فيها بعد ٥ سنين، وطلبت من كل المحيطين بي محدش يسألني صائم ولا لا ويبعدوا عني».

وأشارت إلى أنها لا تخطط لحياتها من الأساس، وبأنها في البداية لم تكن تفهم السوشيال ميديا ولا تعرف كيفية التعامل معها..

وتابعت: «ربنا كاتب لكل واحد رزقه، وبدأت صغيرة وحصل لي تراجع في آخر ١٠ سنين، لأنني اتجوزت وخلفت».

كلب في مهمة

إنقاذ بطولية

وكالات

ونقت كاميرات المراقبة في فناء مبنى سكني لحظة مؤثرة ظهر خلالها كلب أسود وهو ينقذ صديقه الصغير الأبيض الذي سقط في حوض السباحة.

ويظهر المشهد كيف سقط في الماء فجأة كلب صغير أبيض اللون، كان يسير بالقرب من حوض المسبح. وتبين أن الكلب أصغر من أن يخرج بمفرده من الحوض من دون مساعدة، وبعد محاولات يائسة، بدأ الكلب الصغير يفقد قوته تدريجياً.

في هذه الأثناء، شاهد الكلب الكبير ما يحدث وبدأ في النباح ليلفت أنظار أصحابه ليهبوا لنجدة الكلب الصغير الذي يكاد يغرق. ومع ذلك، حين لم يهرع أحد للمساعدة، تولى المهمة بنفسه وشرع في سحب الكلب الصغير من الماء، وأمسك برقبته بين فكيه وثبته بمخلبه حتى لا يسقط مرة أخرى في الماء.

هذه الأعراض قد

تدل على سرطان الدم

وكالات

يعتبر سرطان الدم من الأمراض الشائعة الانتشار في العالم، وعادة ما تظهر الحالة الحادة منه من دون أعراض واضحة، ما يؤدي إلى تدهور الحالة الصحية العامة بسرعة.

ورغم هذا، قد يؤدي تراجع عدد الكريات الحمراء في هذه الحالة إلى حدوث بعض الأعراض، ومنها شحوب لون البشرة وعدم القدرة على النقاط الأنفاس والإحساس بالتعب غير المبرر وتسارع عدد ضربات القلب. كما يمكن أن يسبب تراجع نسبة صفائح الدم إلى النزف على مستوى اللثة والأسنان، وإلى ظهور الندبات ذات اللون الأزرق. كذلك يمكن المعاناة في هذه الحالة من التهابات المتكررة بسبب ضعف نشاط كريات الدم البيضاء.

نصائح عن الأكل في الأعياد

وكالات

نصحت اختصاصية تغذية روسية مواطنيها بأن يتجنبوا خلال عطلة أيار الإفراط في الطعام غير الصحي، ويشرب نحو لترين يومياً من الماء وتناول الخضروات.

وقالت مارغريتا ماكوكا: «مهمة الشخص عند تنظيم وجبات الطعام في الأعياد ليست الإفراط في تناول الطعام، بل محاولة اتباع نظام غذائي سليم وصحي. عادة في أيام العطلات يمكننا تحمل نحو ٢٠ بالمئة من الطعام غير الصحي على شكل معجنات وحلويات وأطعمة شهية، ومع ذلك، فمن الأفضل الابتعاد عن مثل هذه الأطعمة».

ولفتت إلى أن نظام الشرب أيضاً سيساعد على عدم الإفراط في تناول الطعام، وذلك بتناول نحو ٢ لتر من الماء يومياً، مشيرة إلى أن شرب كوب من الماء قبل وجبات الطعام يساعد في التحكم بشكل أفضل في الشهية.

وينصح ببدء وجبة الطعام بتناول جزء من الخضار، لأنها غنية بالألياف وتمنح شعوراً بالشبع وتحد من الإفراط في تناول الطعام.

وقالت في هذا السياق: «بالطبع، لا أحد محصن من الإفراط في تناول الطعام بشكل عرضي أو مقصود، وخاصة في أيام العطلات وبعد هذه الاضطرابات، يمكنك القيام بصيام يوم أو يومين. وعلى سبيل المثال، تناول الخضار واللبن والتفاح، ثم العودة إلى نظام غذائي صحي».