

## عباس النوري مكرماً في مسقط



الوطن

وقع اختيار إدارة مهرجان «سينمانا» الثالث للفيلم العربي الذي ينطلق في مسقط السبت القادم على النجم عباس النوري لتكريمه تقديراً لمسيرته الفنية إلى جانب عدد من النجوم العرب. وتتضمن فعاليات المهرجان مسابقة رسمية يتنافس عبرها ٢٢ فيلماً من بينها خمسة أفلام سورية.

## إنذار مبكر على الإصابة بـ«أوميكرون»

وكالات

ذكرت صحيفة «الصن» البريطانية أن هناك علامة محددة تظهر على مرضى «أوميكرون»، قبل أن يشعروا بظهور الأعراض على أجسادهم. وأضافت الصحيفة إن هذه العلامة تتجلى في الصوت الخشن أو الأجش. ولقبت إلى أن المصاب والمحيطين به يمكن أن يسمعوها هذه الإشارة، وتكون بالتالي إنذاراً مبكراً على الإصابة بـ«أوميكرون». ويرتبط الاعتلال في الصوت بالتهاب الحلق، الذي يعد أبرز أعراض المتحور الجديد حتى الآن. وهذا يعني أن على الشخص أن يفكر في إجراء الفحص عندما، لأن التهاب الحلق هو أحد أكثر أعراض «كوفيد-١٩» شيوعاً التي يتم الإبلاغ عنها في الوقت الحالي، ما يحتم إجراء فحص الفيروس.

وقال البروفيسور تيم سبيكتور، الذي يشرف على تطبيق خاص بتتبع أعراض كورونا إن البريطانيين يسجلون في التطبيق أن الحلق أبرز عرض يدل على إصابتهم بأوميكرون. وأضاف: «التهاب الحلق هو حقاً علامة رئيسية على أوميكرون، إن كثيراً من المرضى يتحدثون عن ألم كبير في الحلق، بصورة تفوق ما حدث معهم في نزلات البرد الأخرى».

## فوائد الشاي والقهوة

وكالات

كشفت دراسة حديثة أن شرب القهوة أو الشاي أو كليهما يقلل من خطر الإصابة بالسكتة الدماغية وأمراض الخرف. ووجدت الدراسة أن الأشخاص الذين تتراوح أعمارهم بين ٥٠ و٧٤ عاماً ممن يتناولون كوبين إلى ثلاثة أكواب من القهوة أو ثلاثة إلى خمسة أكواب من الشاي كل يوم لديهم أدنى نسبة من مخاطر الإصابة بالسكتة الدماغية أو الخرف مقارنة بغيرهم. وتعتبر القهوة مصدراً غنياً بمضادات الأكسدة والبروتينات النشطة بيولوجياً في حين يحتوي الشاي على الكافيين والكاتيشين اللذين لديهما خصائص مضادة للأكسدة.

## من دفتر الوطن

### الصحافة والمال القدر!

فارس عزيز ديب



في الأسبوع الماضي، اعتقل الأمن اللبناني خلية تجسس لمصلحة العدو الإسرائيلي، ومما تسرب من التحقيقات مع أحد أفرادها وهو صحفي بأنه كان يتلقى عن كل مقال يكتبه للجهوم على جهات محددة لتشويه سمعتها ما يقارب الخمسمئة دولار وسطيلاً، هذا يعني بأنه قد يحصل في الشهر على ما يقارب ثلاثة آلاف يورو، هذا المبلغ قريب جداً من راتب استاذ جامعي بمرتبة دكتوراه في دولة كفرنسا، لكن هذا الأمانة كان يحصل عليها عبر تحويل كلماته إلى بضاعة لخدمة العدو و تشويه سمعة جزء كبير من الشعب اللبناني.

شكل هذا الخبر فرصة للحديث عن العمل الصحفي، تحديداً فكرة تحول الصحفي إلى وسيلة تنفيذ ما يريد الأخرى لدرجة ضاعت معها الثقة بالأفكار المطروحة شعبياً، من مبدأ «راح الصالح بالطالح»، هنا لا بد من النظر إلى ما وصلنا إليه من زاويتين أساسيتين:

الزاوية الأولى مرتبطة بمستوى حياة الصحفي أو الكاتب في الشأن العام، ففي شرقنا البائس يمكننا التمييز بين نموذجين هما الأهم، إما أن تكون صحفياً بلا ثوابت ولا مبادئ فتعيش عيشة الترف وهناك مئات الأمثلة عن ذلك، أو أن تكون مدافعاً عن ثوابتك ومبادئك، حينها عليك ببساطة أن تتحمل شغف العيش، هنا لا بد من دور للجهات التي تشرف على عمل هذا الصحفي في حماية موهبته عبر التعويض المناسب، لا أن نتركه عرضة لأهواء الحياة، مع التأكيد أن قلة قليلة شكلت صنفاً ثالثاً حينما تمكنت من الحفاظ على الثوابت وبذات الوقت مقاومة متطلبات الحياة عندما أدركت بأن الصحافة «مابطعمي خبز»، ولم تعتمد عليها في تأمين قوتها اليومي.

الزاوية الثانية وهي فكرة الإساءة ووقع الكلمة عند المتلقي، باختصار يستطيع مقال بسيط من أربعين كلمة أو إشاعة متقنة من بضعة أسطر فيسبوكية أن تدمر سمعة أشخاص و جهات وأحزاب، لكن ستعجز بعدها ماكينات إعلامية كاملة أن تصحح ما سببته هذه الإشاعة أو هذه الأكاذيب، قد لا يكون من بئها عميلاً لكنه ببساطة غبي ويقدم خدمات مجانية، تحديداً في مجتمعاتنا التي ندين فيها بالولاء لكل الأخبار التي تتعلق بالأكشن، ننسى فوراً الإيجابيات ونتذكر فقط السلبيات. قد يأتي من يقول:

أليس هو دور الإعلام في حماية المجتمع من الإشاعات؟ بالتأكيد نتفهم قناعة جزء مهم من المواطنين السوريين بأن المنظومة الإعلامية في سورية فاشلة حتى الآن على الأقل، لكننا لا نتحدث هنا عن الأخبار الرسمية وغيرها، نتحدث عن نهم المجتمع لكل ماله علاقة بالفصائح وتشويه سمعة الآخرين عن قصد أو غير قصد. في الخلاصة ربما لن يطول الزمن حتى تتكشف كل الأموال التي كان يتلقاها هذا الصحفي أو ذاك في سورية أو لبنان لافرق، إن كان لجهة تشويه سمعة أبرياء أو تبييض صفحات آخرين، كلاهما إجرام بحق الكلمة والأمانة الصحفية، أياً كان المرتكب وأياً كان الهدف أو الزاوية التي جعلوا فيها كلماتهم سلعة، هؤلاء ينطبق عليهم مقولة شهيرة لسلطان الثورة السورية «سلطان باشا الأطرش» طيب الله ثراه:

نيال اللي ماعدنو شرف!

## منى زكي: الناقد اللاذع أعمى عن أخطائه



وكالات

عادت الفنانة المصرية منى زكي لتوجيه أعنف رد إلى كل ناقد، وكتبت: «الناقد اللاذع الذي يوجه أصابع الاتهام لمن حوله ويلاحظ نقاط ضعفهم وأخطأهم.. لا يرى نفسه وأحياناً يكون أعمى عن أخطائه». وأضافت: «من الأفضل أن يرى الإنسان نفسه على حقيقتها في المرأة، ويكون صريحاً وواضحاً مع نقاط ضعفه، قبل اتهام الآخرين بما يعتقد خطأ من وجهة نظره».

## سمكة تنطح رجلاً

وكالات

تسببت محاولة فاشلة لإطعام سمكة كبيرة في أحد الأحواض المائية، قام بها ناشط في مجال الحياة البحرية، بتلقيه نطحه قوية جداً من السمكة على رأسه، الأمر الذي تسبب بإغمائه مباشرة. وحاول الناشط إطعام سمكة كبيرة من خلال إمساك سمكة صغيرة بقمه، مع وضع الكمامة على عينيه في محاولة تجنب المياه المتطايرة، وعند اقتراب الرجل من سطح المياه، رصدت السمكة الوجبة الشهية المتدلية من فم الرجل، لكنها على ما يبدو، من شدة انفعالها، أخطأت تقدير المسافة والهدف. واندفعت السمكة الضخمة خارج المياه بسرعة كبيرة، وارتمت برأس الرجل الذي كان أغلب جسده فوق الحوض، ليغمر عليه ويسقط بلا حركة داخل الحوض.

## كيف تحافظ على مستوى دهون البطن؟

وكالات

يتطلب فقدان الوزن الكثير من العمل الجاد والانضباط، وإذا نجحت في رحلة إنقاص وزنك، فمن الطبيعي أن ترغب في الحفاظ على تقدمك.

إذا كنت قد فقدت دهون بطنك الزائدة بنجاح، فإن الحفاظ على نمط حياة صحي يتضمن نظاماً غذائياً متوازناً وممارسة الرياضة الكافية هو حقا كل ما يتطلبه الأمر للبقاء بصحة جيدة ووزن مثالي.

قد يكون من المفيد تتبع الأطعمة التي تتناولها حتى تتمكن من تجنب العودة إلى عادات الإفراط في الأكل، إذا كنت قد واجهت صعوبة في الحفاظ على وزنك من قبل، فقد ترغب أيضاً في التحقق من وزنك مرة واحدة لمعرفة ما إذا كنت قد بدأت في اكتساب الوزن مرة أخرى.

عند الحديث عن فقدان دهون البطن، من المهم أن تعرف أنك لست بحاجة إلى الحصول على ست عضلات مرئية لتكون بصحة جيدة. فإن وجود معدة مسطحة يعد بشكل عام علامة جيدة على صحة الشخص.

وغالباً ما تجد النساء صعوبة في إنقاص الدهون حول بطونهن. تساعد دهون البطن على حماية الأعضاء التناسلية قبل وأثناء الحمل، لذلك من الشائع أن تبدأ النساء في الحصول على بعض الدهون في بطونهن في سن مبكرة ويجدن صعوبة في التخلص منها. لا ينبغي أن تكون بعض الدهون في معدتك مدعاة للقلق، وخاصة إذا كنت تدرج في نطاق وزن صحي وتعيش بأسلوب حياة صحي، إذا كنت قلقاً بشأن دهون البطن، فتحدث إلى طبيبك حول إذا ما كان عليك التفكير في فقدان الوزن أم لا.

## توفيت بين ذراعي ابنها خلال زفافه

وكالات

تحول حفل زفاف في راجستان بالهند إلى مأساة، حيث توفيت الودة العريس، أثناء رقصها احتفالاً بابنها الوحيد. ووفق مقطع فيديو تم تداوله على مواقع التواصل الاجتماعي، لحظة وفاة الأم البالغة من العمر ٥٥ عاماً، بين ذراعي العريس. وأظهر الفيديو وفاة الأم أثناء رقصها في حفل زفاف ابنها عندما سقطت فجأة.

وحاول العريس إنقاذ والدته التي نقلت إلى المستشفى حيث أعلن الطبيب وفاتها. ورقصت الأم في حفل الزفاف لمدة ٢٠ ثانية فقط وهي تمسك بيد ابنها قبل أن تصاب بنوبة قلبية مفاجئة وتسقط بين ذراعيه.