

مقتل مشجع إثر إطلاق نار

وكالات

لقي أحد مشجعي كرة القدم في البرازيل مصرعه خلال اشتباك مع مشجعي الفريق المنافس. وقالت «فرانس برس» إن الحادث وقع قبل ساعات من مباراة بين فريقَي كروزيرو وأنتليكو مينيرو، حيث أصيب المشجع البالغ من العمر ٢٥ عاماً بطلق ناري في بطنه وتوفي في وقت لاحق في المستشفى.

كما أصيب أحد المارة، في موقع الاشتباك ذاته برصاصة في كتفه، لكن السلطات وصفت حالته بأنها مستقرة.

وقالت الشرطة إن نحو ٥٠ مشجعاً دخلوا في اشتباكات بالأسلحة في الشوارع التي سمع بها دوي عيارات نارية، كما تحطمت عدة سيارات وتحطم زجاج بعض نوافذ المنازل.

نفوق أقدس فيل

وكالات

تفق أقدس فيل في سريلانكا عن عمر يناهز ٦٨ عاماً ما تسبب في حالة حزن عام، وصدور أمر رئاسي بشأن جثته.

وقالت وكالة «فرانس برس» إن رئيس سريلانكا غوتابايا راجاباكسا، أصدر مرسوماً يقضي بحشو جثة الفيل المقدس لحفظها للأجيال القادمة.

وكان الفيل النافق نادونغاموا راجا أهم فيل من بين ١٠٠ أخرى يتم استخدامها في المسابقة السنوية التي تشهد ممارسة طقوس أكلة النار وعازفي الطبول، وكان يتم حمل تابوت ذهبي من الآثار البوذية على ظهره.

وخرج موكب من المعزين بما في ذلك تلاميذ المدارس وقساوسة وسيدات عجائز، ذهبوا جميعاً إلى جثة الفيل للمس أنيابه الضخمة تقديساً له.

يذكر أن الفيل راجا كان يتم تزيينه بالأضواء، حين يحمل التابوت البوذي في المسابقة السنوية، والتي تعد عامل جذب سياحي رئيسياً في مدينة كاندي بوسط البلاد، وعكف على أداء هذا الدور في معظم السنين في الفترة من ٢٠٠٦ إلى ٢٠٢١.

وبلغت قدسية هذا الفيل إلى حد أن كان لديه حراسة من فرقة مسلحة من نخبة الكوماندوز بعد حادثة عام ٢٠١٥ عندما كاد سائق دراجة نارية يصدمه أثناء نزهة لحضور مراسم دينية.

ديمة الحايك.. عيد سعيد



الوطن

تحتفل الفنانة السورية ديمة الحايك اليوم بعيد ميلادها في وقت تنشغل فيه بتصوير مشاهدتها في مسلسل «الميراث» في الإمارات العربية المتحدة، في حين تنحصر لحوض أعمال جديدة. وفي هذه المناسبة أبدت أمنياتها بأن تتعافى سورية بلد الحضارة لتكون منارة دائمة للفن والفنانين، في حين تمنى على الصعيد الشخصي أن يرافقها النجاح في مشوارها الفني.

من دفتر الوطن

نعمة النسيان

عصام داري



نسيتا كيف كتب عن جمال الطبيعة وعن الحب والرومانسية، عن أيام الولدنة وفورة المراهقة، وعنفوان الشباب.

نسيتا الزمن الجميل الذي كنا نتغنى به وبأغانيه ومطرباته ومطربيه، زمن يقربنا من الحلم ويسحرنا بكل جزئياته وتفصيلاته، مهما كانت صغيرة، فكل زاوية فيه لها ألف حكاية.

اليوم نحن إلى تلك الأيام ونشعر أننا كنا في حلم، ونسأل أنفسنا: هل فعلاً عشنا في ذلك الزمن أم إنه نوع من الخيال والتبؤات والأمانيات مستحيلة التحقيق؟

نسيتا الأبجدية التي فتحت لنا كنوزها طوال أعمارنا التي شارفت على ثلاثة أرباع القرن، تاهت الحروف وتاه الكلام، ضاعت مفردات تحكي عن الجمال والحب والسهر في ليال مقمرة، ونسيتا الزجل، والزعل الذي تتصنعه المحبوبة كي نعلمد إلى المصالحة وفتح بوابات الغزل على مصراعها كي ترضى وتمنحنا ابتسامة تشبه السحر.

أخذتنا الدنيا إلى مشاوير ليست ومشاورينا، ودهاليز وزوايرب معتمة يسكنها الرعب والخوف والموت المنتقل، هذه الأيام تتجاوز سنوات الجمر والنار والدمار المنتقل على كامل تراب الوطن.

أنستنا السنوات العشر نعمة الحياة واكتفينا بنعمة النسيان، ليس نسيان الزمن الجميل، بل نسيان سنوات الجمر والقهر والكفر التي احتلتنا بالكامل وحولتنا إلى أشباه البشر بعد أن سرقت منا الأمل والأمن والطمأنينة، وها هي تسرق منا حتى رغيف الخبز!

تحولت لغتنا من لغة العشاق والمحبين إلى لغة مطالب يومية وشكوى لها أول وليس لها آخر، وتغيرت مفرداتنا من وصف حسن وجمال الطبيعة وقصص العشق والهوى إلى الذكاء الصناعي وبطاقته الذكية ورسائل السكر والرز والمازوت بعد أن كانت رسائل الحب والهيام.

صرنا نبحث عن المدعوم و«المدعوس» في قاموس حديث لا يفهم المشاعر الإنسانية وحالة الناس البائسة، فينقسم أبناء آدم بين من يستحق الرحمة والشفقة وبين من يستحق نار جهنم ويئس المصير، ولا يهم بعد ذلك ما يحل بالمرحومين من نعمة الخيرات، وهي على كل حال مجرد نفث، وكيف سيتدبرون أمور دنياهم قبل آخرتهم! علينا، من هذا المنظور، أن نتحلى بنعمة النسيان بعد فقدان نعمة الإنسان الذي يسجل كل كبيرة وصغيرة عن الناس ويحصى علينا أنفاسنا وعدد الأزرقة التي نحتاجها في الشهر لضمان استمرار الشهيقي والزفير!

حياتنا مجرد رحلة في الزمن تتخللها محطات حلوة ومحطات مرة، نتمتع بذاكرة قوية تعيدنا إلى أيام خلت عنواها الرئيس: الحب والفرح والسعادة، نشعر أن تلك الذكريات هي كل حياتنا، وفي لحظة مفاجئة نعود ونتذكر أننا في زمن آخر مختلف تماماً.

هل وصلنا إلى الزمن الغلط؟ هل علقنا في هذه البوتقة الضيقة التي تحسق الروح قبل الجسد؟ هل صارت كل حياتنا رغيف خبز وعبوة زيت وكيورز وثانية دفاء؟ تقزمت حياتنا وصرنا نمشي بالنفس بأن تغزونا نعمة النسيان وأن نفقد الذاكرة التي تهلك أعصابنا، وعلينا إما أن نقتنع بهذا الوضع الصعب المتعب، أو نطلب من الله تعالى منحنا الزهايمر كي ننسى الذي كان والذي صار والذي سيصير، وتعالوا نغف معاً مع ملحم بركات: تعا ننسى تعا ننسى الأيام اللي راحوا.

الشاي الأخضر يقلل أمراض القلب

القلب

وكالات

توصلت دراسة صينية إلى أن كوباً من الشاي يفيد الصحة ويمكن أن يقلل من خطر الإصابة بأمراض القلب والسكتة الدماغية القاتلة بنسبة ٥٦ بالمئة. وخلص خبراء في الأكاديمية الصينية للعلوم الطبية إلى أن أفضل أنواع الشاي هو الشاي الأخضر، إذ يمكنه إطالة العمر أيضاً لتقليل مخاطر أمراض القلب والسكتة الدماغية. وأوضحت الدراسة أن تناول الشاي الأخضر بشكل منكر لفترة طويلة ضروري لصحة القلب، وذلك لاحتوائه على مادة البوليفينول التي تمنع تراكم اللويحات الدموية في الشرايين والأوعية الدموية ما يمنع أو يساعد على التقليل من نسبة الإصابة بالسكتات القلبية أو الدماغية.

نصائح لإنقاص الوزن

وكالات

قدمت خبيرة التغذية الأميركية الدكتورة ليزا يونغ سبع نصائح من ضمنها عدم التخلي عن تناول الأطعمة الضارة لمن يريد تخفيض وزنه وعدم زيادته بعد ذلك.

وأوضحت أنها ليست من مؤيدي اتباع نظام غذائي صارم والتخلي عن تناول مختلف الأطعمة الضارة واتباع تغذية خاصة ومكملات بيولوجية معينة، وتناول الوجبات في أوقات محددة. صحيح بعض هذه الحميات يمكن أن تساعد على تخفيض الوزن بسرعة، ولكن من غير المحتمل أن تكون فعالة على المدى الطويل.

ووفقاً للخبيرة، أفضل حمية يجب اتباعها هي تكوين عادة مستدامة للأكل الصحي. مشيرة إلى أنه لا يوجد نهج واحد يناسب جميع الراغبين بالتخلص من الوزن الزائد. ولكنها تدعو إلى عدم التخلي عن تناول الأطعمة الضارة ولكنها المفضلة. وتطرح ست نصائح أخرى للراغبين في التخلص من الوزن الزائد.

وتوصي بتناول الأطعمة الغنية قدر الإمكان، وعدم الالتزام بمعدل السرعات الحرارية والتركيز على الأطعمة الصحية التي يجب إضافتها للنظام الغذائي. كما تنصح بتناول الطعام بهدوء وابتغاء وليس خلال مشاهدة برامج التلفزيون أو متابعة ما يبشر في شبكات التواصل الاجتماعي. وتنصح أيضاً باستبدال اللحوم الحمراء بأطعمة نباتية. والنصيحة الأخيرة هي الاحتفال حتى بالإنجازات الصغيرة التي يحققها الشخص في التخلص من الوزن الزائد من أجل البقاء منحمساً.

وكانت الخبيرة قد كشفت في وقت سابق عن الأضرار التي تلحق بالجسم عند نقص الخضراوات في النظام الغذائي. وتؤكد أن نقص الخضراوات في النظام الغذائي اليومي يمكن أن يسبب مشكلات في الأمعاء، وعدم الشعور بالشبع بعد الأكل ونقص العناصر الغذائية الأساسية.

شيرين رضا: «عيب أننا ننشتم»

وكالات



رفقت الفنانة المصرية

شيرين رضا ظاهرة

قذف نجيمات الفن

على مواقع التواصل

الاجتماعي رداً على

تقديم مشاهد مثيرة،

مؤكدة أن أغلب هذه

المشاهد غير حقيقية

بعكس ما كان يحدث

في سينما الستينيات

من القرن المنصرم،

وقالت إن تقديمها ليس

مسؤولية الفنانة وإنما

المخرج لأنه صاحب

الرؤية الفنية، والممثل

ملتزم بتنفيذ تعليماته

فقط.

وقالت: «ما تزعلوش،

لازم تفهموا إيه اللي

بيحصل فينا خلف

الكواليس، أنا مش

مبسوطة أن الناس

تنتقد الفنانين، إحنا في

الآخر بني آدمين، إحنا

بنشغل عشان نعمل

حاجة حلوة للناس،

فيعيب أننا ننشتم».

مهندس متعدد

المهام لرواد

الفضاء

وكالات

ابتكر الأخصائيون في جامعة «فونيمخ بلطيق» الروسية للتقنية الحكومية مسدساً

خاصاً متعدد المهام سيستخدمه

رواد الفضاء وقد حصل

المهندس على براءة الاختراع

وتم إخضاعه لاختبارات

عديدة.

وأوضحت إحدى مصممات

المسدس أوليانا فويكو أن

المسدس سيكون ضمن مخزون

الطوارئ المحمول لرائد الفضاء.

ويمكن أن ينفذ عدة وظائف

مهمة متعلقة ببقاء رائد الفضاء

على قيد الحياة وخاصة بعد

هبوط اضطراري لمركبته

الفضائية في منطقة نائية.

ويمكن أن يستخدم مثلاً في حال

التعرض لهجوم حيوانات برية،

كما يمكن استخدامه كسلح

إشارة بوسعه إطلاق إشارات

ليزر ودخان. ويمكن أن يساعد

رواد الفضاء أيضاً في إشعال

النار مثلاً.