

## هاذا بين ريتا وقيس؟



## الوطن

نشرت الفنانة والإعلامية اللبنانية ريتا حرب صورة جمعتها بالنجم قيس الشيخ نجيب وعلقت: «في قصة رواها الصورة بس يا ريتا في خبرك ياها».

ويشار إلى أن حرب تماثلت للشفاء بعد تعرضها لإصابات خطيرة إثر حادث مروع، في وقت يغيب قيس عن الموسم الرمضاني بشكل كلي.

## «موبايل» يودي بصاحبه في المرحاض

## وكالات

اضطر رجال الإطفاء في ولاية واشنطن لإنقاذ امرأة سقطت في مرحاض خشبي بحديقة وطنية، خلال محاولتها استرداد هاتفها الخليوي الذي سبقها في السقوط في المرحاض. ونقلت وكالة «أسوشيتد برس» عن رئيس إطفاء مدينة برينتون في ولاية واشنطن، تيم مانلي، أن المرأة التي كانت على قمة جبل ووكر في الغابة الوطنية، كانت في الحمام عندما كانت تستخدم هاتفها وأسقطته في المرحاض. وقامت المرأة بتفكيك مقعد المرحاض واستخدمت «مقاود» الكلاب لاسترداد هاتفها، قبل أن تستخدم المقاود لربط نفسها والتمدد لاستخراج الهاتف، لتسقط برأسها في المرحاض. وعلقت المرأة بالمرحاض، وحاولت التحرر خلال ١٠-١٥ دقيقة، قبل أن تستخدم هاتفها الذي نجحت أخيراً في استرداده للاتصال طلباً للنجدة. وسلم رجال الإطفاء الذين وصلوا للمساعدة المرأة كتلاً من الطوب، وقفت عليها لتصل إلى حزام أمان قاموا بتدليلته لها. وقالت إدارة إطفاء برينتون إن المرأة لم تصب بأذى، وتم نصحها بالحصول على عناية طبية بعد ملامستها للنفايات البشرية، لكنها أرادت المغادرة فقط.

## توقيف امرأة بعد زفافها

## وكالات

أوقفت امرأة في فلوريدا الأميركية لوضعها الماريغوانا في الطعام الذي قدمته خلال حفلة زفافها، دون علم الضيوف بذلك. وتسببت الأطباق التي وضعت فيها الحشيشة بتواطؤ من متعهدة الحفلة بعوارض مرضية لعدد من الضيوف، منها تسارع نبضات القلب، على حين انتاب جنون العظمة لبعض الآخر، مما استدعى تدخل مسعفين، ما دفع السلطات إلى توقيف العروس والشخص المسؤول عن الطعام.

## من دفتر الوطن

## جلد الذات

## عبد الفتاح العوض



المجتمع السوري يجلد نفسه بقسوة ويبالغ جداً في النظرة السلبية لنفسه.. ولا أريد أن أبدو أني أغرد خارج السرب وأعرف أن البعض قد لا يوافقون على هذا الرأي..

من الواضح جداً أن سنوات الحرب حفرت عميقاً بقلوب السوريين لكن من المنصف أن نحاول أن نقرأ ما جرى كجزء من آثار حرب لعشر سنوات ولخاوف مشروعة ولحياة معيشية بالغة الصعوبة.

لكن المجتمع لم يقبل بما يجري من أمراض ولم تستطع كل الكوارث التي تحدث بالمجتمع أن تحصل على مشروعية من الناس وما زال الإجرام والفساد والأخطاء محرمة اجتماعياً ورغم وجود الكثير منها لم يحولها إلى حالة طبيعية. معظم السوريين يرغبون بشدة بتجاوز المرحلة الصعبة والكل بداخله الأمانى بأن تطوي الصفحات السوداء التي عشناها بكل ما فيها.

ما زالت اللغة الطائفية مرفوضة في المجتمع السوري وما زال أي توجه من أي جهة يعطي ولو إشارات من هذا النوع محرماً ومحسوراً في حدود ضيقة ولا يصدر إلا من المرضى والمنبوذين.

هل الجرائم التي تحدث هنا وهناك تحوز رضا المجتمع حتى من أقرب المقربين لمن يرتكبون هذه الجرائم.. لاحظوا أنه يتم التبرؤ من المجرمين من محيطهم الاجتماعي.

فوق كل ذلك المجتمع السوري يريد أن يتجاوز المرحلة بكل ما حوته، وبدأت اللغة تصبح أقل قسوة من السنوات السابقة.

مع كل هذا ثمة سؤال مشروع هل ما يتم تصويره في المجتمع في الدراما وفي الإعلام وفي وسائل التواصل الاجتماعي هو تزوير وكذب؟

الجواب بالنفي.. كثير منه يحدث لكن ما يجري نقله يأتي تحت قاعدة إعلامية معروفة بأن الكلب إذا عض رجلاً ليس خيراً إنما الخبر إن عض الرجل كلباً... لكن الذي حدث أنه جرت المبالغة بتعميم السواد وتصويره على أنه هو الحالة العامة وليس الحالة الشاذة.

إن جلد الذات بهذه الطريقة ليس عملاً حكيماً وهو وإن كان يبدو كنوع من التطهير الذاتي لكن تأثيراته السلبية أكثر من الإيجابية.

أيها السوريون... ارحموا أنفسكم قليلاً.. نحتاج للمساة رفق أكثر من حاجتنا لجلد أنفسنا بكل الموبقات.

باختصار... لسنا ملائكة لكننا لسنا شياطين نحن بشر لم نغتسل بعد من دماء الحرب التي تلوثنا بها.

## أقوال:

- تصالحوا مع أنفسكم أولاً... ثم حاولوا أن تتصالحوا مع الكون.
- من يفكر بأفكار عظيمة، غالباً يرتكب أخطاء جسيمة.
- لا يمكن للمرء أن يعبر مرتين في ماء النهر نفسه.
- عندما لا يكون هناك أمل في المستقبل، فحتماً لن يكون هناك معنى للحاضر.
- الأشياء تتغير للأسوأ تلقائياً، إذا لم تغيرها للأفضل تصميماً بقرارنا وإرادتنا.

## منة عرفة تتحدث عن انفصالها



## وكالات

كشفت الفنانة المصرية منة عرفة سبب غيابها عن الدراما فقالت إن النجاح في الوسط الفني يتطلب مجموعة من المعايير أهمها ألا تتحدث عن حياتها الشخصية، قائلة: «الناس لازم متناقش عارفة عني كل حاجة، وأبقى بعيدة عن الناس فيكونوا مشتاقين ليا، الممثل مينفعش يتكلم عن حياته الشخصية، لأن الناس بتميل للغامض». وكشفت أنها تلقت مكالمات من بعض الأشخاص تنصحها بالانفصال عن زوجها لأن هذا يصب في مصلحة عملها وعودتها إلى التمثيل، لكنها لم تنفصل عنه استجابة لهم، وإنما بقرار اتخذته بنفسها.

## اقتلعوا صرافاً آلياً بحفارة

## وكالات

فشلت خطة مفصلة لسرقة ماكينة صراف آلي بمساعدة حفارة في قرية سانجلي الهندية، بعد أن علقت الحفارة في خندق. وحسب التحقيق، قالت الشرطة: إن المشتبه فيهم سرقوا أولاً الحفارة التي كانت متوقفة خارج مضخة بنزين بمساعدة مفاتيح مكررة ثم قادوا السيارة إلى قرية أراج، حيث فتح بنك خاص مركزاً للصراف الآلي قبل بضعة أشهر، ثم كسروا باب المركز واقتلعوا صندوق الصراف الآلي. وبعد أن أخرج اللصوص علبه الصراف الآلي تعطلت الحفارة وسقطت علبه الصراف الآلي في الخندق، وحاول اللصوص فتح العلبه لكنهم فشلوا، وتركو الحفارة وعلبه الصراف الآلي خلفهم وفروا من المكان.

## الماء يساعد في التمتع بنوم جيد

## وكالات

يمنح النوم الجسم فرصة للراحة والتعافي، حيث يعرف أن النوم الجيد ليلاً له تأثير إيجابي في صحتنا الجسدية والعقلية، من ذلك خفض مخاطر الإصابة بالاكتئاب والتوتر.

وإلى جانب الحصول على نوم كافٍ وجيد، فإن الحفاظ على رطوبة الجسم من خلال شرب كمية كافية من الماء، يمكن أن يساعد أجسامنا على العمل في أفضل حالاتها، وبالتالي الحفاظ على الصحة العامة.

وحسب دراسة فإن الماء قد يساعد الجسم على النوم. ووجدت الدراسة أن الماء يسمح للجسم بالوصول إلى درجة الحرارة الأساسية الصحيحة، ما يسبب النعاس.

وإضافة إلى تعديل درجة حرارة الجسم الأساسية، فإن شرب الماء قبل النوم يمكن أن يريح الجسم أيضاً.

ومن المهم شرب كمية كافية من الماء طوال اليوم، إلا أن شرب الماء مباشرة قبل النوم قد يكون مزعجاً، ولهذا سيكون من الأفضل تجنب شرب الماء أو أي سوائل أخرى قبل النوم بساعتين على الأقل لمنع الاستيقاظ ليلاً.

ورغم اختلاف التوصيات، يشير الإجماع الطبي العام إلى أنه يجب على البالغين شرب ما بين ٢ إلى ٤ ليترات ونصف اللتر من الماء يومياً اعتماداً على وزن الجسم ومستويات النشاط. ويمكن تحقيق هذه الكمية في شكل ماء عادي، أو من خلال الفاكهة أو شاي الأعشاب أو سوائل أخرى.

وكلما تحرك الشخص أكثر زاد تعرقه وبالتالي احتاج إلى الشرب أكثر.

## وفاة أكبر

## معمرة في العالم

## وكالات

توفيت كاني تاناكا، أكبر معمرة يابانية في العالم، عن عمر ١١٩ عاماً. وعاشت تاناكا في منشأة للمسنين في مدينة فوكوكا، لكنها توفيت في مستشفى في التاسع عشر من الشهر الحالي. يذكر أن كاني تاناكا، دخلت موسوعة غينيس للأرقام القياسية العالمية كأكبر معمرة في العالم. وولدت تاناكا يوم ٢ كانون الثاني ١٩٠٣ في قرية كازوكي في محافظة فوكوكا في اليابان في جزيرة كيوشو الجنوبية، وقد ولدت قبل موعد ولادتها وأرضعت من قبل نساء غير أمها.