

أمل عرفة لونا الأبيض: «ممنوع ما عملي كوميديا»



الوطن

نشرت النجمة رنا الأبيض صورة لمحادثة بينها وبين النجمة أمل عرفة التي علقت على تقليد الأولى لعدة فنانات: «رنا، أنت طاقة كبيرة، ممنوع ما عملي كوميديا ممنوع، موتيني باللقاء الأخير، أنا صعب جداً يضحكني وضحكت من قلبي، غير طاقتك الحلوة بالحديث، بهنيك يا غالية». وردت رنا عليها بالقول: «دخل قلبك يا أمل الغالية، ما بتصدقي أديش فرحتيني برسالتك وبشهادتك قبيني، أنت من القلائل بالوسط الفني يلي بتسانديني بأفراحي وبأحزاني، هيك من قلب الدنيا وبلا مصالح، وبكل ثقة منك لتقويني وتدفعيني قلبي بكلامك الحلو، بسك أخت حقيقية غير إنك فنانة بعشقا وبمشق كلشي بتقدمه، أنت عنجد أمل».

كم تبلغ ثروة براد بيت؟

وكالات

صدم نجم هوليوود براد بيت الجمهور بقراره حول الاعتزال من خلال تصريحاته الأخيرة، مشيراً إلى أنه إن لم يجد ما يستحق أن يقدمه فإن الابتعاد أفضل. ويعد براد بيت من أكثر النجوم المحبوبين لدى الجمهور، فهو على مدى ٣٠ سنة قام بأدوار رئيسية في أفلام مهمة، وصعد نجمه مع مرور السنين حتى أصبح واحداً من أهم الممثلين في هوليوود. ويُقدّر الأجر الذي كان يحصل عليه على أدواره في العقد الأول من القرن الحادي والعشرين بـ ٢٠ مليون دولار على الدور، ووفقاً لتقرير مجلة «فوربس» تبلغ ثروته نحو ٣٠٠ مليون دولار وهو مجموع ثروته الصافية التقديرية، أما إذا أضفنا إليها ما يمتلك من أصول فتتجاوز ثروة بيت مليار دولار.

سوزان نجم الدين «عروس ٢٠٢٢»



الوطن

أكدت النجمة سوزان نجم الدين أن خطيبها رجل أعمال سوري الأصل ويحمل الجنسية الإماراتية، وهو لا يرغب في أن تتحدث عنه كثيراً في وسائل الإعلام. وأشارت إلى أنها تعرفت على خطيبها بينما كانت في طريقها إلى باريس، على متن الطائرة. ولفتت إلى أنها قد تكون «عروس ٢٠٢٢»، إلا إذا حدث شيء ما غير محسوب.

من دفتر الوطن

حكومة خيال!

عصام داري



منذ أيام تلقيت اتصالاً من صديق وزميل قديم من زمن صحيفة «تشرين»، أي من الزمن الجميل.

في البداية استغربت هذا الاتصال لأنه جاء بعد سنوات طويلة، قلت في نفسي: ترى! ما الذي ذكر هذا الصديق بي بعد طول غياب؟ لكن إذا عرف السبب بطل العجب كما يقولون. قال: أمس شفقتك بالتمام! خير اللهم اجعله خيراً، فأجاب: رأيت في الحلم أنك تسلمت منصب رئيس مجلس الوزراء، ضحكت وقلت من دون تردد: ساعتها سأعترف فوراً، فرد قائلاً: عندها أرجو أن ترد السلام علينا، فقلت: إذا كان عندي وقت! هذه المكالمات حدثت فعلاً وليست تخيلاً أو من بنات الأفكار، وأعترف عن ذكر اسم الصديق - الزميل كي لا أحمله أي مسؤولية قانونية أو إجرائية عما سأكتبه الآن.

أعجبتني الفكرة ففكرت أن أشكل حكومة أسميها «حكومة الخيال» بالإذن من السيد رئيس مجلس الوزراء، فهي أصلاً حكومة افتراضية من كلام وخيال وأحلام يقظة ومنام! مهمة هذه الحكومة إتقان البلاد والعباد من البلاء الذي نعيشه، و«من قلب محروق» سأصدر أول قرار إلزامي برفع الدعم عن السادة الوزراء، فيشترون ربطة الخبز بألف وثلاثمائة ليرة ولتر البنزين بـ ٣٥٠٠ ليرة، والباقي تعرفونه جميعاً يا أمة العرب!

ومن باب الرأفة والشفقة على الوزراء والمواطنين يسمح للوزير بسيارة واحدة على أن يدفع ثمن وقودها «البنزين» من ماله الخاص، ولا بأس أن توفر الحكومة - أقصد حكومتي الافتراضية - حافلات خمس نجوم لنقل السادة الوزراء إلى أعمالهم توفيراً للبنزين واستهلاك السيارات.

في الإطار نفسه على حكومة الخيال هذه توزيع الناتج الوطني بشكل عادل بين المواطنين، وتحديد مفهوم الفساد، ومن الفساد ومن الأكثر فساداً، وتأميم الفاسدين الأكثر فساداً، وتوجيه الإنذارات للأخريين بتخفيف فسادهم بما يسهم في إنقاذ الاقتصاد الوطني من الهلاك. لكن المشكلة تكمن في كيفية وضع اليد على مكامن الفساد في الجسد الحكومي وفي المجتمع المدني، وهذا يتطلب إحداث وزارة أسمها «وزارة مكافحة الفساد والمفسدين»، ويجب أن يكون وزير مكافحة الفساد فاسداً سابقاً لأنه خير من يكتشف الفاسدين معرفته بأساليبهم وطرق نهبهم للمال العام!

ولأن الشيء بالشيء يذكر فستكون مهمة الحكومة إعادة الاعتبار للطبقة الوسطى التي اهترأت وصارت بحاجة إلى ترقيع، فما جرى ويجري جعل هذه الطبقة غير صديقة للحكومة والبيئة! هناك وزارات يمكن دمج بعضها ببعض الآخر، فنحن فتحنا عينونا على وزارات يجب العودة إليها مثل: وزارة التربية والتعليم العالي والبحث العلمي. وزارة السياحة والثقافة والإرشاد القومي، ويمكن الاستغناء عن الإرشاد القومي لأن مواطنينا يتقنون الفنون القومية المتنوعة، ويضاف إليها الآثار والمتاحف فجميعها تكل بعضها.

وزارة الزراعة والري والموارد المائية، وزارة الصناعة والنظف والثروات الطبيعية تحت وفوق الأرض، يضاف إليها مهمة التصنيع الحربي فنحن بحاجة إلى مثل هذه الصناعات.

وزارة الأمن وخدمة المواطن وهي تهتم بقضايا المرور والمخاطر وجوازات السفر، وتستعمل الحكومة على أتمتة هذا الفرع بالذات إذ سناخذ تجربة البلدان المتقدمة حيث يدخل المواطن إلى غرفة في الشوارع تشبه الصرافات الآلية، فيتم تصويره بعد تلقيم الجهاز بالمعلومات اللازمة، وبعد دقائق يستلم جواز السفر من هذه الآلة العجيبة.

هذه رؤوس أقلام فقط، وعندما يتم تكليفي رسمياً سأعلن برنامج حكومتي الافتراضية التي لن ترى النور أبداً!!!!

أعراض تشير إلى الجوع الأوكسجيني

وكالات

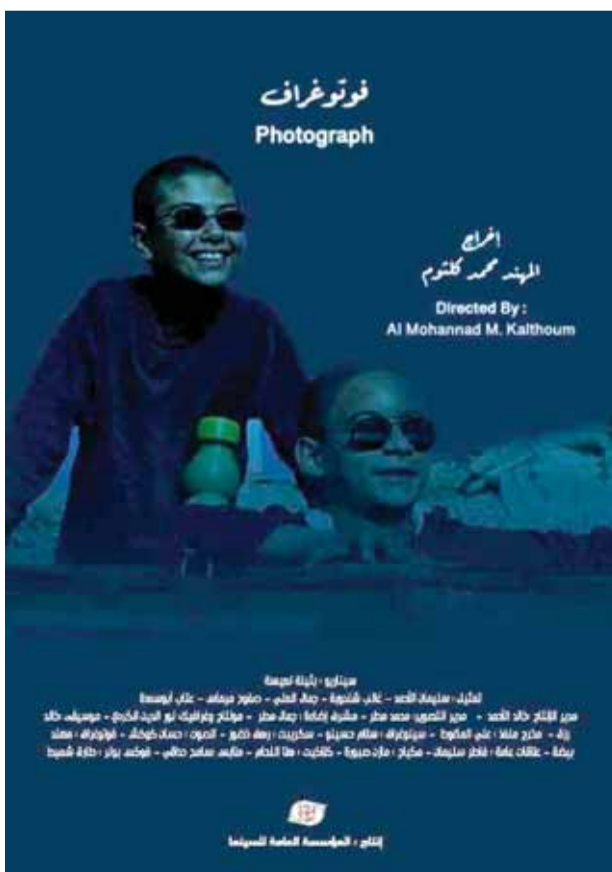
أعلن اختصاصي طب الأسرة الدكتور رومان غورينكوف أن نقص الأوكسجين يشكل خطورة على الجسم وخاصة للجهاز العصبي، فما أسبابه وعلاماته وطرق الوقاية منه؟ وأشار إلى أن الأوكسجين، هو وقود الجسم، وخاصة لخلايا الدماغ، ويمكن أن يحدث الجوع الأوكسجيني لأسباب مختلفة.

وقال: «الجوع الأوكسجيني، يعني نقص الأوكسجين، وهذا النقص يمكن أن يحدث لأسباب مختلفة، قد تكون مرتبطة بتلف الرئة، كما في حالة الإصابة بعدوى الفيروس التاجي المستجد أو أمراض القلب والأوعية الدموية، وكذلك بسبب نمط الحياة الخامل وقلة النشاط البدني والمكوث فترة طويلة في مكان مغلق، كما يمكن أن يكون السبب انبعاث غازات سامة إلى الهواء الجوي مثل أول أكسيد الكربون الذي ينتج عن حرق الوقود، وهذا الغاز يحجب الهيموغلوبين، ما يؤدي إلى تكون مركب كاربوكسي هيموغلوبين (مركب الهيموغلوبين والكربون)، كما أن فقر الدم وتلوث الهواء الجوي يمكن أن يسببا الجوع الأوكسجيني، وهناك أسباب أخرى».

وأشار إلى أن النسيج العصبي هو أول المتضررين من نقص الأوكسجين، لذلك يمكن أن يشير الضعف العام والنعاس وانخفاض مستوى ضغط الدم، إلى نقص الأوكسجين. وأضاف: «يمكن تحديد نقص الأوكسجين من خلال مستوى تشبع الدم باستخدام مقياس تأكسج النبض. فإذا كان محتوى الأوكسجين أعلى من ٩٥ بالمائة فهو طبيعي، ودون ذلك يشير إلى حالة مرضية، ويظهر نقص الأوكسجين في تلف النسيج العصبي، وعلى خلفية ذلك يظهر الضعف العام والصداع والدوار والنعاس وشحوب الجلد وانخفاض مستوى ضغط الدم، وهذه جميعها علامات غير محددة لنقص الأوكسجين».

وأوضح أن الطريقة الأساسية للوقاية من نقص الأوكسجين هي تهوية الغرفة واتباع نمط حياة نشيط. وحثم إن الوقاية الاعتيادية، هي تهوية الغرفة ونمط حياة نشيط والنشاط البدني المشي، والمشي السريع في الشارع حيث يمكن الحصول على كمية كافية من الأوكسجين، ويضاف في الحالات المزمنة العلاج بالأوكسجين وبعض أنواع الأدوية.

المهنة كلثوم أفضل مخرج في المغرب



الوطن

حصد مخرج الفيلم السوري الروائي القصير «فوتوغراف» المهنة محمد كلثوم جائزة أفضل إخراج في ختام مهرجان النور السينمائي الدولي بدورته الرابعة في الدار البيضاء بالمغرب. تدور أحداث الفيلم حول تأثيرات الحرب السورية وما بعد الحرب على الطفل السوري والعمالة التي تقترض عليهم الوقوف إلى جانب أسرهم لتقديم الدعم المالي لهم مقابل الاستغناء عن حقوقهم التعليمية، ويتحدث عن الأثر الذي تعرضوا له فيما بعد الحرب إضافة إلى أنه يطرح منعكسات الأزمة وصراع الإنسان على البقاء.

لعلاج آثار

الكدمات في الجسم

وكالات

أوضحت مجلة «فرويندين» الألمانية أن الكدمات التي تحدث نتيجة الارتطام، وتعتبر غير ضارة هي عبارة عن تجمع دموي يحدث تحت الجلد ويمكن أن يختفي من تلقاء نفسه بعد فترة من الوقت. وتشكل الكدمة عند التعرض إلى ضربة تؤدي إلى تحطم أوعية الدم القريبة من سطح الجلد، ومن ثم تسمح بتسرب كمية من الدم إلى الأنسجة التي تقع تحت الجلد. وقد يسبب الدم المحتبس ظهور الكدمة التي تبدو في البداية علامة بلون يجمع بين الأسود والأزرق، ثم يتغير اللون خلال التعافي. ونصح خبراء المجلة باستعمال مرهم «هيبارين»، وهو مادة فعالة ينتجها الجسم نفسه، وتعمل على منع الدم من التجلط.

أفضل وأسوأ

الأطعمة للأسنان

وكالات

أشار الخبراء إلى أن نوع الطعام الذي نتناوله قد يسهم في الحفاظ على صحة الأسنان أو يسهم في زيادة حجم الضرر الذي قد يصيبها. ومن أسوأ الأطعمة للأسنان هي التي تحتوي على نسبة عالية من السكر والفواكه الحمضية مثل الليمون والبرتقال والكرنبون، والكرهويدرات البسيطة مثل الخبز الأبيض ورقائق البطاطا، والأطعمة الصلبة مثل الثلج. أما أفضل الأطعمة للأسنان فتشمل الفواكه والخضراوات مقرمشة مثل الجزر والتفاح والكرنب، وأيضاً الأطعمة الغنية بالكالسيوم، والبروتين الخالي من الدهون مثل الدجاج والسلمك والبيض، إضافة إلى المكسرات لاحتوائها على كمية غذائية عالية من المعادن مثل الكالسيوم التي تقوي العظام.