

برعاية وحضور السيدة الفارسة منال الأسد رئيس لاتحاد الفروسية تكريم أبطال سوريا المتوجين بالذهب والفضة بدورة ألعاب البحر الأبيض المتوسط



.. وتكرم الفارس شادي غريب

.. وتكرم الفارس ليث العلي

البطلة غادة شعاع تكرم مجذ الدين غزال

السيدة الفارسة منال الأسد تتوزع الأبطال المكرمين

السيدة الفارسة منال الأسد تكرم البطلة غادة شعاع

كنا كفريق متحمسين من أجل رفع راية البلد في هذه البطولة العالمية المهمة، وكانت نتائج كل الفرسان ممتازة، ويضيف: هذا التكريم يعني لنا الكثير، والتكريم الأهم عندما فزنا بالذهب ورفعنا علم سوريا بالعلاء لنرد الجميل للوطن العظيم، وهذا الإنجاز يدفعنا لتحقيق المزيد مستقبلاً ونحن في المرحلة القادمة سنتحضر في الإمارات استعداداً لبطولة آسيا والأولمبياد القادم.

المسيرة الناجحة

الفارس شادي غريب قال عن الإنجاز: الحمد لله حققنا ما كانا نصبو إليه وكان لدينا إصرار على تحقيق المزيد مستقبلاً ونحن في المرحلة القادمة سنتحضر في الإمارات استعداداً لبطولة آسيا والأولمبياد القادم.

حافظاً لكل الرياضيين لتحقيق المزيد من الملحمة قال: هكذا عودتنا أبناء سوريا في أي مشاركة دولية أو عالمية أن يكون لهم بصمة الزييق ومدربى الأبطال الفائزين وكوادر الذهب وعزف النشيد الوطنى الغالى، والتكريم لمساهمتهم بهذا الإنجاز الرياضي الكبير.

ثقافة التكريم

اللواء محسن عباس مدير إدارة الإعداد

بذهبية وزن ٧٥ كجم، ومجذ الدين غزال الذي نال فضية الوثب العالي. وتم تكريم رئيس اتحاد الفروسية عاطف حمشو وشادي غريب والليث علي، والفارس أحمد حمشو الحائز على الميدالية الذهبية في مبارزة الفردي والفارس شادي غريب الذي نال الميدالية الفضية بتصفيات غاتانة والرابع معن الأسعد الحائز على الميدالية الذهبية والفضية في تصفيات رفع الأثقال وزن +١٠٢ كجم والملاكم أحمد غصون الفائز

بتكريمه البطلة العالمية غادة شعاع نظراً لإنجازاتها الرياضية وتاريخها الثري في البطولات العالمية. واحيا الحفل الفني المطربة ليندا بيطار وأحياناً الحفل الفني المطربة ليندا بيطار والفنان وفيق حبيب بوصلات غاتانة متعددة. رئيس اتحاد الفروسية والبطلة الذهبية غادة شعاع التي كرمت الأبطال نياحة عن السيدة أبطال سوريا الذين حازوا على الذهب والفضة في دورة المتوسط التي أقيمت في العاصمة الجزائرية نهاية الشهر السادس من العام الجاري.

وحضر الحفل رئيس اتحاد الرياضي العام فراس معلا واللواء محسن عباس مدير إدارة الأعداد البدنى والرياضة في الرئيس الفخرى للاتحاد العربى السورى للفروسية أقيمت اللجنة المنظمة لدورات رئيس اتحاد الفروسية والبطلة الذهبية غادة شعاع التي كرمت الأبطال نياحة عن السيدة أبطال سوريا الذين حازوا على الذهب والفضة في دورة المتوسط التي أقيمت في وهران الجزائرية نهاية الشهر السادس من



الفنان وفيق حبيب

من الحضور

الفنانة ليندا بيطار

.. وتكرم عاطف الزييق

.. وتكرم الرباع من الأسعد

.. وتكرم الفارس عمر حمشو

.. وتكرم الملاكم أحمد غصون

.. وتكرم الفارس أحمد حمشو



من دفتر الوطن

الافتاء على الماغوط

حسن م. يوسف

كالتار في الهشيم ينتشر على مواقع التواصل الاجتماعي مقال بعنوان «سافر دون تردد» يقدّم كاتبه أسلوب المبدع الكبير محمد الماغوط ويحرّض الناس على الهجرة بقوله: «أنّقذ ما تبقى من سنين عمرك المهدور...» ثم ينفعني برقى الغرب وتردي واقتناً.

لست أخاف الكاتب لأن الواقع العربي الراهن ينحدر من سيء إلى أسوأ، لكنني أختلف معه كلّياً في زعمه أن «الـ ٦٠٠ ألف سنة حضارة» هي كذبة، وإن بالدّنا «صفراء ولبيست خضراء»! كما أرفض زعمه بأنّنا «عبء على البشرية وعلى الحضارة الإنسانية وحتى على أنفسنا»!

عندما انتهيت من قراءة المقال انتابني إحساس أنه ليس للماغوط لا بسبب سوداويته المفرطة، فقد كانت كوميديا الماغوط موجودة كذلك في بعض الأحيان، بل بسبب روح كاتب المقال المنبطحة أمام نيل الغرب وجماله وجلاله، وهذه روح غريبة عن الماغوط كلياً! وقد ازداد إحساسي قوة عندما وجدت المقال نفسه منتشرًا بأسماء أخرى، والحق أنتي استغرت عندما قام سفير سوري سابق رصين لم يعرف عنه التهويل والتهویش بنشر ذلك النص على صفحته، تقلاً عن صفحة مهاجرة تدعى (سوزان ميسوم) وقدم له قوله: «بعد أن يغادروا لأسباب متعددة من المفید أن نقرأ ماذا يكتشرون، عسى نعمل على إصلاح ما فسد فينا!»

لكنني استعدت تقلي بحدسي تماماً عندما قرأت لسان حال للصديق المحامي ناصر الماغوط الذي هو أحد أقارب الماغوط المقربين منه والذي ينفي فيه علاقة الماغوط بهذا المقال، قائلاً بالفم المائل: «أتحدى أحداً أن يقول لي بأن هذا المقال موجود في كتاب «ساختون وطني» أو «سياف الزهور» أو «البيوي الأحمر» أو «شرق عن غرب الله». هذه الكتب الأربعية هي الوحيدة التي نشر فيها الماغوط مقلاً».

مالا شك فيه هو أن الماغوط كان ينقد بحدة وتشاؤم واقع الأنظمة والمجتمعات العربية غير أن دافعه لم يكن الهم بل البناء. وهو عندما ينقد الحكومات لا يدعو لخيانة الأوطان بل لبنائها، وعندما ينقد سلبية المجتمع وعدم قدرة العربي على الوقوف بالدور، فهو بذلك يدعو لاحترام نفسه واحترام الآخر من خلال التقييد بالنظم.

عندما شر الماغوط كتابه الأشهر «ساختون وطني» قام بعض ذوي العقول المستطحة بمنع الكتاب من التداول، «فهموه» كدعوة للخيانته! غافلين أو متفاقفين عن حقيقة أن الخيانات لا يعن عنها بل تتم في صمت. ما قدسه الماغوط من خلال عنوان كتابه الصادم هو أن يهدى المسؤولين العرب، بأنهم يدفعون المواطن العادي الذي ينكل الماغوط باسمه لأن يخون وطنه! ما هو عليه فإنه بذلك يدفعون المواطن العادي الذي ينكل الماغوط باسمه لأن يخون وطنه!

لقد أجاد الماغوط استخدام صدمة الكتابة الساخرة التي تقوم على المدهش وغير المتوقع

وتمزج المبكى بالملح ومرارة الواقع بخلافة الحلم. صحيح أن الماغوط أعلن فكره بواقع

الأمة، لكنه لم يكفر بالأمة، ولم يحرض أبناءها على الهجرة والتخلّي عنها، بل حفّزهم على

تغير واقعها.

يقول الماغوط: «يا إلهي، كل الأوطان تتنام وتتنام، وفي اللحظة الحاسمة تستيقظ، إلا الوطن العربي فستيقظ وستنقط، وفي اللحظة الحاسمة ينطأ».

يقول الماغوط أيضاً: «أخاف وفريائي تردد من كل خطوة أو نظرأ أو رنة هانف. تأكد أن عندي في أعماقي احتياطي من الخوف، أكبر مما عند السعودية وفنزويلا من احتياطي النقاط.. لقد واجه الماغوط خوفه بالكتابة وانتصر عليه وهو لم ينادى العرب التخلّي عن أوطانهم بل ناشد الحكم العربي: «جريوا الحرية يوماً واحداً لترواكم هي شعوبكم كبيرة وكلّها إسرائيل صغيرة».

بسام كوسا في «الغريب»



الوطن

بدأ النجم بسام كوسا تصوير مشاهده في مسلسل «الغريب» مع المخرجة اللبنانيّة صوفي بطرس، ويتألّف العمل من ١٠ حلقات، وسيعرض في شهر أيلول المقبل على تطبيق «شاهد».

البطيخ الأحمر غذاء أم وجهة خفيفة؟

وكالات

أوضحت الدكتورة يلينا سولوماتينا، خبيرة التغذية الروسية، ما إذا كان البطيخ الأحمر غذاء أم وجهة خفيفة، وما مقدار الكمية التي يمكن تناولها في المرة الواحدة من دون الإضرار بالصحة.

وأشارت إلى أنه من الأفضل تناول البطيخ الأحمر كوجبة خفيفة منفصلة عن باقي الطعام، لأنّه يحتوي على نسبة عالية من السكر، ويمكن تناول ٢٠٠ غرام منه في المرة الواحدة.

وقالت: «لا حاجة لتناول كيلوغرامات من البطيخ الأحمر، فنّةٌ غرام منه تحتوي على ٢٥ سعرة حرارية، أي إن كيلوغراماً واحداً منه يحتوي على ٢٥٠ سعرة حرارية، وهذا يشكل عبئاً ثقيلاً من السكر، ومن غير المرجح أن ينفعها الإنسان بسرعة. أي إنه مثل وجهة غذاء كاملة. ولكن مع ذلك لا ينصح بتناول ٢٠٠ غرام من البطيخ الأحمر في المرة الواحدة كوجبة خفيفة، بدلاً من تناول البسكويت أو الحلوي».

وأضافت أنه يمكن تناول ٢٠٠ غرام من البطيخ الأحمر أربع مرات في اليوم. أي سيحصل الجسم في كل مرة تقريباً على ٥٠ سعرة حرارية، وهذه تفوي خالد الفترة بين الفطور والغداء، ويمكن تناوله بعد الظهر قبل فترة التجوال المسائية، ما يساعد على حرق السكر.

مصرع ٤ أشقاء صعقاً بالكهرباء

وكالات

لقي ٤ أشقاء مصرعهم صعقاً بالكهرباء في محافظة الفيوم المصرية، إثر سقوط سلك كهربائي في مياه الري خلال قيامهم بري أرضهم الزراعية.

وسقط سلك كهرباء في مياه الري في أثناء وجود أحدهم وعندما صعقه التيار الكهربائي استغاث بشقيقه فأسرعوا إليه لإنقاذه ليلقوا مصرعهم جميعاً صعقاً بالكهرباء.

أطعمة تلحق الضرر بمينا الأسنان

وكالات

اعتبرت الممثلة اللبنانية نادين نسيب نجيم أن الجزء الثاني من مسلسل «صالون زهرة» سيتغلب على الجزء الذي سبقه. وقالت: «بس بدي قول شي وعادة ما بحكي كتير تفاصيل بس ما قادرة خبّي أنا وعم بقرأه عم بضحك لوحدي وعم بتغيل شورح بصير نحنا وعم نصور، كل نهفة أقوى من الثانية».

ويشارك في بطولة العمل أيضاً كل من معتصم النهار، طوني عيسى، كارول عبود، وتقلا دانيال، فادي أبي سمرة، زينة مكي، نهلا عبود، مجدي مشموشي، نوال كامل، جيني زين الدين وأنجو رihan.

أعلن طبيب الأسنان الروسي بيكيزود غانينيف أن الحلويات وعصائر الفواكه تساعد على تسوس الأسنان. وأشار إلى أن أكثر المواد ضرراً لصحة الأسنان هي سكر المكعبات.

وينصح بعدم مضغ الحلويات وتناول السكريبت، لأن تفائق هذه المواد يمكن أن تبقى بين الأسنان، وبالتالي تسوسها، ومن الأفضل تناول قطعة من الشوكولا الداكنة وبعد ذلك شطف تجويف الفم جيداً بماء دافئ.

كما تلتح عصائر الفواكه الطازجة الضرر بمينا الأسنان أيضاً، بسبب أحمس الفاكهة التي تعمل على تليين مينا الأسنان.

ومن ثم تأكلها. ونتيجة لذلك يصبح سطح الأسنان خشناً

وتبقي فيه دقائق الطعام التي تندو غذاء للبكتيريا.

نادين نجيم: «كل نهفة أقوى من الثانية»



وكالات

في ظل الضغوط اليومية المتزايدة، يعني الكثير من الأشخاص الإجهاد والتعب نتيجة التوتر والقلق الدائمين، وهو ما يسبب حالة من عدم التوازن والمشاكل الصحية التي تظهر على شكل صداع أو مشاكل في القلب أو حتى مرض السكري، ولكن بعض التمارين والأدوات يمكن أن تساعد في إعادة توازن الجسم للوصول إلى الراحة والهدوء.

ونشر موقع «برايتس سايد» مجموعة من التقنيات السهلة التطبيق التي تساعد الجسم على الاسترخاء والتغلب على القلق والتوتر، وفي مقدمتها تقنيات التنفس النشط التي ينصح بها الأطباء النفسيون لطرد القلق والخوف، إذ يمكن أن تجلس بهدوء وتأخذ أنفاساً عميقه للخلص من التوتر واستعادة الهدوء.

ويمكنك أيضاً تطبيق تمرين سهل وبوضوح إصبعين من أصابعك تحت أنفك أو فوقه وأخذ بعض الأنفاس العميقة.

كذلك يمكن الإمساك بأذنيك في أثناء قيامك بتمرين التنفس، أو حتى عقد ذراعيك أمام صدرك للحصول على مزيد من الراحة.

وعرض الموقع حيلة قد تبدو غريبة وغير تقليدية ولكنها مفيدة ونتيجتها سريعة، وما عليك سوى وضع كمية صغيرة من الملح على لسانك، حيث يمكن الطعام أن يصرف انتباحك عن الأفكار المتضارعة التي تسبب لك التوتر. وسيجعلك ذلك أيضاً ترغب في شرب بعض الماء، وهو ما يساعد في تهدئة قلقك.

ومن الحلول المطروحة أيضاً من جانب الخبراء لكافحة القلق، وضع كيس من الثلاج على الصدر لتجديده العصب المبوم. ويمتد العصب البهم من الرأس إلى الصدر، ويلعب دوراً مهمّاً في تنظيم الجهاز العصبي. ويمكن تبريد هذا العصب عن طريق الاستحمام بالماء البارد أو غمس الوجه بالماء المثلج أو وضع كيس ثلج على الصدر.

قتل شقيقه بسبب تغيير كلمة السر

وكالات

كشفت شرطة محافظة ذي قار جنوب العراق عن ملابسات جريمة قتل مروعة ارتكبها شاب في حق شقيقه، بسبب تغييره لكلمة سر شبكة الإنترنت الخاصة بالمنزل.

وتوفي الشاب إثر تعرضه لإصابة بالرقبة في أثناء تنظيف زجاج المنزل حسب أدعائمه ذويه، وقد تعرض على أثرها لقطع الحبل الشوكي، ما تسبب بنشانه ووفاته.

وبعد تحقيقاته بالأدلة والبراهين، اعترف المتهم البالغ من العمر ٢٢ عاماً بارتكاب الجريمة إثر خلاف مع شقيقه حول تغيير رمز شبكة الإنترنت وقيامه بطبع المجنبي عليه بسكن مطبخ وحاول إخافة الجريمة التي ارتكبها.