

## الإمارات تعود لمدفع إفتار رمضان

الوطن

أعلنت وزارة الدفاع الإماراتية إعادة استخدام مدفع إفتار شهر رمضان في المدن الإماراتية المختلفة، وذلك مع بداية الشهر الكريم هذا العام. وقالت قيادة الوحدات المساندة: إن مدافع الإفتار ستوجد في أبوظبي والعين والظفرة ورأس الخيمة وأم القيوين. وأكدت أن ذلك يأتي إحياء لتقليد متوارث وحفاظاً على العادات والتقاليد والتمسك بالموارث الاجتماعي الأصيل الذي ترسخ في ذاكرة المجتمع الإماراتي ووجدانه. وأشارت إلى أن مدفع شهر رمضان أصبح تقليداً اعتاد على مشاهدته أبناء الإمارات والمقيمون في الدولة خلال الشهر الكريم إيماناً بانتهاء ساعات الصيام وحلول وقت الإفتار مع أذان المغرب.

## الكويكب الذي قد يضرب الأرض سيخطئ الهدف

وكالات

أعلنت وكالة الفضاء الأميركية «ناسا» أنه بعد مغازلة قصيرة مع الموت، فإن الكويكب المكتشف حديثاً والذي قدرت إمكانية ارتطامه بكوكب الأرض بنسبة ١ من ٦٠٠، في يوم عيد الحب عام ٢٠٤٦ من غير المرجح أن يضرب كوكبنا الآن. واكتشف الكويكب لأول مرة بتاريخ ٢٧ شباط، و يبلغ قطره نحو ٥٠ متراً، أو تقريباً بطول مسبح أولمبي. وعند اكتشافه من مكتب تنسيق الدفاع الكويكب التابع لـ«ناسا»، ونظراً لوجود فرصة ضئيلة ولكن محتملة للتأثير المباشر على الأرض، تسبب التهديد الذي يشكله الكويكب بموجة من التغطية الإخبارية التي نصحت القراء بإعادة النظر في أي خطط رومانسية تم إعدادها لعام ٢٠٤٦ حول «عيد الحب» وهو اليوم الذي توقع فيه العلماء موعد ارتطامه بالأرض. وبعد قيام «ناسا» بتنفيذ مراجعة لهذه التقديرات، فقد أوضحت أن فرص اصطدام الكويكب بالأرض هي نحو ١ من ٧٧٠، مما يعني أن لديه فرصة بنسبة ٩٩.٩٩ بالمائة أن يمر بجانب الأرض من دون أن يرتطم بها. كما قام مركز تنسيق الأجسام القريبة من الأرض التابع لوكالة الفضاء الأوروبية بتخفيض تقدير المخاطر الخاصة بالكويكب، حيث خفض احتمالات التأثير من فرصة ١ من ٦٢٥ إلى نحو ١ من ١٥٨٤.

## فايز قزق بثلاثة وجوه



الوطن

يطل النجم السوري فايز قزق على الشاشة الرمضانية بثلاثة مسلسلات، فيقدم في مسلسل «دوار شمالي» شخصية «حسن»، وهو أستاذ جامعي يحاول جاهداً إيصال أفكاره الخاصة إلى طلابه في عصر تتعدد فيه المشاكل والمواقف المفاجئة. وسيكون له حضور غير عادي في مسلسل «الزند نذب العاصي»، بشخصية «إديس» التي تحمل الكثير من أسرار الشر خلف النظرة الحازمة. ويقدم شخصية «حاتم» التي تتصف بالقوة والحزم في «الموت ٣»، وتعرض للكثير من المشاكل العائلية.

## استيعاب الصدمات باللعب والترفيه

الوطن

تشارك الأمانة السورية للتنمية في حلب عبر متطوعاتها وفريق من المخالين مع وزارة التربية والمنظمات الشبابية بتقديم فعاليات ترفيهية للأطفال واليافعين، إضافة إلى تأمين مستلزمات الأنشطة والألعاب. كما تعمل فرق المخالين على تقديم عروض مسرحية هادفة، بالتوازي مع جلسات الدعم النفسي والسلوكي لليافعين للتعبير عن مشاعرهم وضبطها وتوجيههم للسلوك والتصرف الصحيح في حال تعرضهم لأي خطر. وتعمل الأمانة مع الجهات التربوية على استيعاب الصدمات النفسية التي تتشكل بعد مواجهة ظروف قاسية كالزلازل، حيث الأطفال لا يعبرون بالشكل الصحيح عما يواجهونه، لكن من واجب محيطهم تقديم الدعم ويد العون لمساعدتهم على تخطي الذكريات المرعبة المرتبطة بتلك الظروف.

## مدرسة تذبغ عشيقها وتدفعه في الحديقة

وكالات

تجري في بريطانيا محاكمة معلمة مدرسة ابتدائية في مقاطعة إيست ميدلاند، التي يشتبه بأنها ذبغت عشيقها ودفنت جثته في الحديقة. وكانت المعلمة فيونا بيل (٤٩ سنة) تلقتني بنيكولاس بيلنغهام (٤٢ سنة) لمدة ١٧ عاماً، وكان آخر لقاء بينهما في تشرين الثاني عام ٢٠٢١. وخلال هذه الفترة كان نيكولاس يخون حبيبته دائماً، حتى إن إحدى عشيقاته أنجبت له طفلاً. وتعتقد المحكمة أن فيونا خططت لجريمة القتل بعناية، حيث أخبرت زملاءها في المدرسة بأنها أصيبت بعدوى فيروس كورونا المستجد وقررت عزل نفسها، بعد أن اشترت الأدوات اللازمة لتنفيذ الجريمة وإخفاء الجثة. وقد عثر المحققون مؤخراً على دفتر مذكرات يحتوي على وصف كامل لجريمتها، وأن عشيقها زرع فيها قوة مظلمة سمها «توليب ٢٢». وكتبت: «لقد قررت قتل عشيقتي في عيد الهالوين عام ٢٠٢١، لذلك في حين كان يستحم أخفت سكيناً بجانب السرير، وعندما عاد إلى الغرفة طلبت منه وضع عصابة على عينيه، ومن ثم طعنته بالسكين». وأشارت القاتلة في مذكراتها اليومية إلى أن سحل الجثة أصعب بكثير مما يعرض في الأفلام، لذلك دفنت جثته في الحديقة.

## تمساح طرق باب منزل

وكالات

كان رجل أميركي يعيش في ولاية فلوريدا جالساً في منزله يشاهد التلفزيون، عندما سمع صوت شيء اصطدم بالباب الرئيسي لمنزله. وذكر سكوت هولنغسورث (٥٦ عاماً) أنه بعدما سمع الصوت قفز من مكانه واتجه إلى الباب، وما كاد يخرج الرجل من باب منزله حتى باغته تمساح راح يعض إحدى ساقيه. ونقل سكوت إلى المستشفى حيث تلقى العلاج من إصابات قالت وسائل إعلام محلية إنها لم تهدد حياته. وقالت إنها أرسلت صياداً إلى المنزل من أجل القبض على التمساح وقتله، معلماً بأن طول التمساح كان ٢,٧ متر.

## برنامج غذائي صحي في رمضان

وكالات

بالتزامن مع اقتراب شهر رمضان المبارك، يوصي خبراء التغذية بنظام غذائي صحي ومتوازن يحمي من التخمة ومن اكتساب الوزن الزائد، ويسمح بالحصول على ما يحتاجه الجسم للحفاظ على الكتلة العضلية. ويوصي أغلب خبراء التغذية عند أذان المغرب بتناول كوب من اللبن، وبين ٣ و٥ حبات تمر لتعديل الضغط والسكر، وعقب ذلك يمكن تناول الشوربة الدافئة، ثم أخذ استراحة للصلاة، وبعد ذلك تناول وجبة الإفطار الرئيسية. وبالنسبة إلى وجبة الإفطار، يؤكد خبراء التغذية أنها يمكن أن تتضمن نوعاً من البروتين قد يكون ربع دجاجة، أو قطعة من اللحم متوسطة الحجم، أو طبق فاصولياء متوسط الحجم، ويمكن إضافة نحو ١٠ ملاعق طعام من الأرز أو الخضار المسلوقة والمشوية، إلى جانب طبق سلطة خضراء. وينصح أيضاً بتجنب المأكولات المقلية أو تناول كميات محدودة من البطاطا المقلية والسمبوسك وغيرها من المقلبات، التي يفضل تناولها باعتدال وباستبدال السمكة بالزيوت النباتية. ويعتبر خبراء التغذية أن هناك وجبة سناك ضرورية بعد نحو ٣ ساعات من وجبة الإفطار، ويمكن خلالها تناول قطعة صغيرة من الحلويات مثل الكنافة أو القطايف أو استبدالها بالفاكهة أو بعض المكسرات والمقرمشات. وعلى الصائم في الفترة الزمنية الممتدة بين الإفطار والسحور، شرب ما لا يقل عن ٨ أكواب من المياه، إضافة إلى أهمية تناول العصائر الطبيعية أو الفاكهة الطازجة أو المحففة، ويشددون على ضرورة تجنب شرب المشروبات الغازية والجاهزة المحلاة. وعن وجبة السحور، يؤكد خبراء التغذية أنه يمكن تناول قطعة من الجبن بزيت الزيتون أو بيضة مسلوقة، إضافة إلى رغيف خبز صغير مع كوب لبن، وينصح بتناول بين ٣ و٤ ملاعق كبيرة من الفول مع سلطة خضراء، ويمكن تناول قطعة من الفاكهة بعد ذلك.

## سيلينا غوميز الأكثر متابعة

وكالات



حققت النجمة الأميركية سيلينا غوميز نجاحاً جديداً، بوصول عدد متابعيها إلى ٤٠٠ مليون، لتصبح أول امرأة تصل إلى هذا الرقم. وبهذا الإنجاز، أصبحت غوميز ثالث أكثر شخصية متابعة على إنستغرام، بعد نجمي كرة القدم، رونالدو وميسي. وأعلنت غوميز أنها ستأخذ استراحة من وسائل التواصل الاجتماعي، قائلة: «هذا أمر سخيف بعض الشيء... أنا أبلغ من العمر ٣٠ عاماً، أنا أكبر سنناً من التعامل مع مثل هذه الأمور». وشكرت الفنانة محبيها، وأكدت أنها ستعود قريباً، إلا أنها تراجعت عن قرارها وسرعان ما عادت إلى وسائل التواصل الاجتماعي، ونشرت سلسلة من الصور مع عائلتها.

## حكم يعرقل لاعباً في هجمة مرتدة

وكالات

شهدت مباراة فريق العين والنصر في الدوري الإماراتي لكرة القدم واقعة طريفة حيث عرقل حكم المباراة، من دون قصد، لاعب فريق النصر الذي كان يقود هجمة مرتدة. وحينما نجح خط دفاع فريق النصر في صد هجمة للفريق المنافس بدأ أحد لاعبي الفريق في الانطلاق بالكرة لبناء هجمة مرتدة، إلا أنه لسوء حظه انزلت قدم الحكم الذي فقد توازنه وسقط أمام اللاعب المنطلق ما أدى إلى عرقلته وضياح الهجمة. وأوقف الحكم المباراة معتزلاً للاعب النصر، في حين صافحه بعضهم دلالة على قبول الاعتذار، في حين مازح أحد اللاعبين الحكم حيث أشار له بإعطاء بطاقة لنفسه عقاباً على هذه العرقلة.