

## نادين الراسي: «تيك توك» دعارة معلنة



الوطن

هاجمت الفنانة اللبنانية نادين الراسي تطبيق «تيك توك» واصفة إياه بـ«الدعارة المعلنة». واعتبرت خلال لقاء تلفزيوني أن التطبيق رخص النساء والبشر، مشيرة إلى أن هناك أشياء تعرض وتنتشر لا يمكن أن تمر مرور الكرام. كما تحدثت عن عمليات التجميل والحقن، وأكدت أنها ضد الحقن، وكانت تعتقد أن التجميل يجعل، إلا أنه مع الوقت تبين أن يشوه ويغير الشكل الذي خلقنا عليه.

## فنانة جزائرية تغني: «ضميني يا شام»



وكالات

طرحت الفنانة الجزائرية خولة بنزيان أغنية جديدة بعنوان «ضميني يا شام» للتعبير عن حبها للشام، وما تحويه من جمال بصفتها الرمز الغالي وملثقى الأجيال والوفاء. وبيّنت أنها ورثت حب الشام منذ الطفولة بتربية من أبيها ولكون الشام ترتبط بالحضارات العربية والتراث

والانتماء وهي من أهم بلدان العالم والوطن العربي. وقالت لوكالة «سانا»: يجب علينا كفتاتين أن نحافظ على أصالة الفن العربي من خلال أعمال فنية عربية مشتركة لنوطد العلاقات الإنسانية والعربية، وكانت فكرة الفنان السوري بطرس بطرس أن أغنيها لأنه يشجعني ويؤمن بالفكرة، والكلمات كانت من الشاعرة الجزائرية السورية هدى درويش، فالفن يوحد الشعوب العربية ويقرب المسافات ويكسر الحدود وبالفن ندافع عن قضيتنا الأولى فلسطين. وختمت: يجب علينا أن نوحّد الصوت العربي، وهذا ما قمنا به من خلال معاني الأغنية وتوحدنا في الإنجاز كسوريين وجزائريين، وأتمنى أن تصل أغنيتي لأهلي في سورية فهي من أهم ما أنجزت.

## طلاب يرسمون على جدران مدرستهم تضامناً مع فلسطين

الوطن

عبّر أطفال مدرسة عكرمة المخزومي ومدرسيها في حمص عن تضامنهم مع فلسطين والمهم على الأطفال الشهداء فيها وعلى شهداء الكلية الحربية في حمص عبر مجموعة من الرسومات على جدران المدرسة. الرسومات التي جاءت نتاج ورشة عمل لمدة أسبوعين شارك فيها الطلاب مع أساتذتهم وعبر كل منهم بطريقته الخاصة عما يجول في خاطره، فمنهم من رسم خريطة فلسطين، ومنهم من رسم شعار الجيش العربي السوري وأبطال الكلية الحربية، ومنهم من رسم الزي الفلسطيني وأطفال غزة، ومنهم من خطط قصائد شعر لسورية وفلسطين.



## من دفتر الوطن

### تاريخ من المجازر

عصام داري

لا أستطيع أن أكون محايداً إزاء ما يجري في قطاع غزة، وأيضاً في الضفة الغربية. فما يجري هو بكلمات موجزة حرب إبادة حقيقية، وجرائم حرب تعاقب عليها كل القوانين والشرائع السماوية والأرضية. من المهم جداً توصيف ما تقوم به إسرائيل سواء في غزة أم الضفة الغربية أو في لبنان، ولا أقصد الآن في هذه المرحلة وحسب، بل خلال عشرات السنوات، والبدائية مع مطلع القرن العشرين الماضي بعد صدور وعد بلفور. لا وصف نطلقه على ما تقوم به إسرائيل سوى كلمة «مجازر» أو مذابح ضد المدنيين العزل.

ولو عدنا بالذاكرة إلى تاريخ المجازر الصهيونية التي تعرض لها الشعب الفلسطيني نجد أن أول مجزرة وقعت في مدينة حيفا عام ١٩٣٧ عندما ألقى عناصر من تنظيمات صهيونية قنبلة على سوق المدينة، لتبدأ بعدها سلسلة من المجازر التي استهدفت قتل أكبر عدد ممكن من أبناء الشعب الفلسطيني بغرض تخويفهم وإرهابهم للهروب من بلدهم وأرضهم.

وكان لمدينة حيفا الحصة الأكبر من تلك المجازر إضافة إلى القدس ودير ياسين واللد والرملة وكفر قاسم وغيرها كثير.

لكننا نتوقف عند مجزرة قبية بشكل خاص لأنها كشفت السبب الحقيقي للمجازر الصهيونية السابقة واللاحقة.

من المعروف أن أرئيل شارون هو الذي قام بالمجزرة باعتباره قائد الوحدة ١٠١ التي نفذت المجزرة بالمشاركة مع وحدة المظليين، لكن المهم أن نذكر أن المجزرة كانت بتوجيه وأوامر أول رئيس وزراء لإسرائيل دافيد بنغوريون الذي طالب صراحة بعملية قاسية ضد سكان قبية الواقعة في الضفة الغربية وتحت السيادة الأردنية حينذاك. عندما اجتمع بنغوريون مع شارون عقب العملية ليثني على ما فعله قال جملة الشهيرة التي تفسر ما قامت به إسرائيل وما تقوم به اليوم وغداً: «إن بقاء إسرائيل أهم من صورتها أمام العالم».

وقال رئيس الوزراء الإسرائيلي حرقياً: «ما سيقال في العالم بشأن قبية قلما يهم، فالمهم هو كيف ستفهم في هذه المنطقة من العالم، منطقتنا، اعتقد أننا بفضلها سنتمكن من الاستمرار في العيش هنا».

هكذا كان يفكر ساستهم منذ البداية، ولنا أن نتخيل كيف يفكر العسكر وهم أحقاد المنظمات الإرهابية الصهيونية الأولى: شتيرن وهاغانا وبلماح وأراغون وغيرها، وهذه العصابات كانت في الأصل النواة الأولى التي تشكل منها الجيش الإسرائيلي.

يعتقدون أن المجازر تطيل عمر دولتهم غير الشرعية، وأنهم يصفون صفة الشرعية عليها من خلال تلك المجازر والزعيم بأن جيشهم لا يقهر، وأنهم دولة لها جيش، لكنها جيش أقيمت له دولة، هذا الاعتقاد مجرد وهم، فالقاومون في غزة والضفة ولبنان أكدوا لهم أن جيشهم يقهر ويذل، وأن دولتهم إلى زوال مهما تأخر هذا الزوال.

## إلى ماذا يشير ألم الظهر؟

وكالات

قد يشير ألم الظهر إلى أمراض الأعضاء في الحوض وفقاً للدكتور أندريه كوندراخين اختصاصي أمراض الباطنية.

وأشار إلى أنه إذا استمر ألم الظهر طوال اليوم (٢٤ ساعة)، يجب استشارة الطبيب، الذي سيحيل المريض إلى المختبر لإجراء التحاليل اللازمة لتحديد سبب الألم.

وقال: «غالباً ما يشير ألم الظهر لدى النساء إلى أمراض في أعضاء الحوض والجهاز التناسلي. ولدى الرجال، يمكن أن يكون من أعراض مرض المثانة». ووفقاً له، يمكن أن تسبب أمراض الكلى والمعدة، والقلب ألم الظهر أيضاً، وقد يكون الألم غير معهود بسبب قرحة المعدة أو التهاب المرارة أو التهاب البنكرياس.

## أطعمة تساعد على تحسين الرؤية

وكالات

لتحسين الرؤية يجب تناول الفواكه والخضروات ذات اللون البرتقالي وفقاً لطبيبة العيون الأميركية ربيكا تايلور.

وقالت: «يجب أن يحتوي النظام الغذائي على الفواكه والخضروات ذات اللون البرتقالي مثل الجزر والبطاطا الحلوة والشمش وأيضاً البطيخ، لأن فيتامين «أ» يعطي شبكية العين كل ما تحتاجه لتحويل الأشعة الضوئية إلى صور، ويساعد على بقاء العينين رطبة».

ونصحت بتناول المنتجات الغنية بفيتامين «سي» مثل البرتقال والكرهفون واليوسفي والليمون والخوخ والبنندورة والفريز والفليفلة الحلوة، لأن هذا الفيتامين يعمل على إصلاح الخلايا المتضررة من الجذور الحرة ويمنع أو يؤخر تطور الضمور البقعي وإعتام عدسة العين المرتبط بالعمر.

إضافة إلى ذلك توصي الطبيبة للحفاظ على صحة العينين بتناول أسماك المياه الباردة التي تحتوي على أحماض «أوميغا ٣» الدهنية. وكذلك الخضروات الورقية والبيض الغني بالوتين وزيكسانثين. حيث تقلل هذه المواد من احتمال الإصابة بأمراض العين في سن الشيخوخة، وتعيد وظيفة الدموع إلى طبيعتها وتحمي البقعة - جزء العين المسؤول عن الرؤية المركزية.

وتنصح بتنوع النظام الغذائي وتناول الأفوكادو واللوز وبذور عباد الشمس لأن هذه المنتجات تحتوي على فيتامين «إي» الذي يدعم صحة خلايا العين.

وختمت: «يجب تناول المنتجات المحتوية على الزنك الذي يحمي العين من التأثيرات الضارة للضوء، والنحاس لتكوين خلايا الدم الحمراء. ويمكن العثور على كلاهما في البقوليات والمحار واللحوم الحمراء الخالية من الدهون والدواجن».

## فارت الحياة خلال عملية تجميلية

وكالات



أعلنت صحف برازيلية وفاة «الإنفلونس» ونجمة تلفزيون الواقع البرازيلية لوانا أندراي، عن عمر يناهز ٢٩ عاماً، بعد إصابتها بسكتة قلبية أثناء إجراء عملية تجميلية في أحد المستشفيات الخاصة في مدينة ريو دي جانيرو.

وكانت أندراي قد خضعت للعملية التجميلية قبل يومين، ودخلت في غيبوبة بعد العملية، وفشلت محاولات إنعاشها، لتعلن وفاتها في وقت لاحق.

وحسب بيان المستشفى: «توقفت العملية الجراحية، وخضعت المريضة لفحوصات كشفت عن وجود جلطة دماغية ضخمة، وتم نقلها إلى وحدة العناية المركزة حيث خضعت للأدوية وعلاج الدورة الدموية».

وتعد الرحلة بين أشهر «الإنفلونسرز» في البرازيل، حيث كانت تمتلك آلاف المتابعين على صفحاتها عبر «إنستغرام». وشاركت في العديد من برامج تلفزيون الواقع، وصنفت بأنها واحدة من الوجوه الشابة في عالم الترفيه في البرازيل.

## اكتشاف خطير في طائرة

وكالات

اضطرت طائرة كانت تحلق على ارتفاع ١٤ ألف قدم إلى العودة للمطار الذي أقلعت منه، بعد أن لاحظ الركاب أصوات ضجيج وبرودة في المقصورة.

ولاحظ أحد أفراد الطاقم أيضاً زيادة ضجيج المقصورة وأن زجاج بعض النوافذ قد انزلق للأسفل. وحلقت الرحلة جواً لمدة ٣٦ دقيقة قبل أن تهبط، وبعد الهبوط، فحص الطاقم الطائرة من الخارج، ولاحظوا فقدان زجاج نافذتين في حين تم خلع الثالث.

ووقع الحادث متن طائرة «إيرباص» متجهة من لندن إلى أورلاندو، وكان على متنها ١١ من أفراد الطاقم و٩ ركاب. وتعرضت النوافذ إلى أضرار حرارية وتشويه، حيث تسببت أضواء ساطعة في ارتفاع درجات الحرارة في الزجاج.