

عروسان فلسطينيان يتزوجان في مدرسة الأونروا

وكالات

بعدها كان حفل زفافهما من المقرر عقده في الثامن من تشرين الثاني الجاري، قرر عروسان فلسطينيان من قطاع غزة الزواج في مدرسة الأونروا شرق المغازي، التي تحولت إلى مكان لإيواء النازحين نتيجة العدوان الصهيوني على قطاع غزة.

فالعروس التي لطالما حلمت بفستان أبيض رُفت إلى عريسها بثوب الصلاة الأسود، وبيت الزوجية الكبير تحول إلى أمتار قليلة وغطاء ووسادة، ليسكن العروسان مع عائلتهما في أحد صفوف المدرسة.

كل تجهيزات الزفاف من الحجر والأثاث دمرها القصف، وحتى البشر لم يسلموا منه، فعشرات الضحايا من عائلات العروسين قضاوا في الحرب.

العروسان الفلسطينيتان قررا أن يواجهها أيام الحرب ما بعد الهدنة الإنسانية معاً في مأوى النازحين ليكونا على أمل إقامة عرس كبير إذا كتب لهما النجاة من العدوان.

لكمت زوجها على وجهه حتى الموت

وكالات

لم يتخيل زوج هندي شاب أنه سيدفع حياته ثمناً لإغضاب زوجته، وأن تكون هذه نهايته.

فقد لكمت امرأة زوجها بأفنه بقوة، فنزف بغزارة، ثم ضربته على وجهه فتسببت بخلع فكه، ولم تكف بل أكملت الانتقام رغم توسلاته إلى أن لفظ أنفاسه الأخيرة.

واعترفت الزوجة الشابة أنها فعلت ذلك لأن زوجها لم يحتفل بيوم ميلادها كما يجب، فلم يشتري لها هدايا، ولم يسافر معها إلى دبي ليحتفل بيوم ميلادها، كما أنه لم يصطحبها إلى دلهي لحضور حفل بمناسبة يوم ميلاد أحد الأقارب.

وتوفي رجل الأعمال الذي يبلغ من العمر ٣٦ عاماً، بعد أن لكمت زوجته بوجهه بقوة.

الضحية الذي يدعى نيخيل خانا، كان يعمل في مجال التشييد والبناء، وقد تزوج رينوكا منذ ست سنوات بعد قصة حب.

ووفقاً للتحقيقات الأولية، فقد تم الكشف عن أن الزوجين تشاجرا لأن نيخيل لم يصطحب رينوكا إلى دبي للاحتفال بيوم ميلادها ولم يقدم لها هدايا باهظة الثمن في مناسبات أخرى بما في ذلك ذكرى زواجهم.

مرام علي مرشحة لهذه الجائزة



الوطن

كشفت النجمة مرام علي عن ترشيحها لجائزة joy awards لعام ٢٠١٤ عن فئة أفضل ممثلة عربية درامية، في الحفل المقرر إعلان الفائزين فيه في شهر كانون الثاني المقبل في العاصمة السعودية الرياض. ووجهت شكرها لجمهورها على دعمه ومساندته، وأبدت سعادتها لتفاعله مع شخصيتها «تيا» التي تؤديها في مسلسل «الخان» الذي يعرض حالياً على إحدى القنوات العربية، لتتضمن إلى عدة نجومات سوريات للجائزة نفسها.

من دفتر الوطن

جنة... ونارا!

عصام داري



اللجوء إليها عندما نشعر بالتعب ومن لهيب الجحيم الذي يحيط بنا؟

لا وقت لدينا كي نصنع هذه الجنة، بل ليس لدينا الوقت حتى اللحظة تفكير واحدة، فكل همنا وأكبر مشاكلنا تحاصرنا أكثر من حصار «قيصر» تفكيرنا ينحصر في البحث عن رغيف الخبز وكيفية تأمين الدفء لبيوتنا في هذا الشتاء الطويل، والأهم، كيف نفضل راتبنا المحدود على أيام الشهر، وهذه وحدها من أكبر المشاكل، إذ لا يستطيع أيرع الخياطين تفصيل الرواتب على أيام الشهر.

الجنة التي نبحت عنها غير متوافرة على هذه الأرض حالياً، ربما تأتي في يوم من الأيام بلا موعد ومن دون انتظار، وربما لا تأتي أبداً ويبقى الفقير يحلم بجنة الله، بعد عمر طويل، ألم يقولوا: الفقراء يدخلون الجنة؟

لكن حتى هذا الوعد غير مضمون لأن الفقير إذا فاض بلاؤه وزادت مشاكله وأزماته قد يكفر، وهذا يحول دون وصوله الآمن إلى جنات الخلد أو النعيم، فالفردوس تحتاج إلى فائض من إيمان وإلى العمل الصالح، لكن من يعطينا الوقت لحافظ على إيماننا ونقوم بالعمل الطيب الذي قد يكون جواز سفرنا إلى الجنة الموعودة.

هل نتحمل هذا المشهد الرهيب؟ فقدنا جنة الأرض وربما نفقد جنة الحياة في الآخرة، وبذلك ستعيش نار الدنيا ونار الآخرة، إلا إذا غفر الله ذنوبنا ومنحنا بطاقة مجانية للدخول إلى جنة وسعها السموات والأرض.

في هذه الحال لم يبق لنا إلا الحلم وانتظار المغفرة والعفو من الله، وحتى ذلك الوقت سنحاول أن نجد لحظات هاربة من الزمن تتمتع خلالها ببعض الراحة والهدوء وراحة البال.

وسط كل هذا الجحيم المنتقل يحق لنا الهروب، ولو بشكل مؤقت، إلى جنة من صنعنا في هذه الأرض الواسعة.

يحق لنا استراحة قصيرة نسترد فيها أنفاسنا التي كادت تنقطع بعد كل هذا الجنون والنار والموت على قارعة الزمن، وليس فقط على قارعة الطرق. لكننا فقدنا السمات فعلاً، لم نعد نعرف الطريق المؤدي إلى الجنة الأرضية التي سنقضي فيها استراحتنا من الجحيم، فنحن قبل الجحيم وبعده نعيش في جحيمنا الخاص، ربما يوافقني الكثيرون، وربما يعارضني البعض، لكنني مصر على موقفي فأنا أشعر بأنني أعيش جحيماً لا يطاق.

ليعزرنني من يعارضني بحجة أن الوقت ليس مناسباً لطرح قضايا يعتبرونها صغيرة وهامشية أمام القضايا الكبرى، وفي مقدمتها معاناة الشعب الفلسطيني الذي يواجه أعنى عدو عرفه التاريخ.

لا أنكر تلك المعاناة، لكنني كي أتعاطف مع هذا الشعب وأساند بطولاته، يجب أن أتابع أخباره وأشاهد المقاومة وهي تسطر صفحات البطولة والفداء والعطاء، وهذا أمر يشبه المستحيل في ظل انقطاع التيار الكهربائي لسبع ساعات وحتى أكثر في كل المناطق، وحتى في قلب العاصمة.

هل تعجز الحكومة عن توفير إصصال ست ساعات يومياً من الكهرباء وبشكل متقطع، وفق تقنين محدد، فقط كي يشعر هذا المواطن أن له أهمية بالنسبة للحكومة؟!

لن أستفيض في تعداد جميع الأزمات التي يعانيها المواطن، بحيث لا يجد الفرصة لقضاء دقائق معدودات من دون معاناة وأزمات ومشاكل! أين جنتنا الصغيرة التي بإمكاننا

طريقة فعالة لإضافة ١٠ سنوات لحياتك

وكالات

أفادت دراسة حديثة بأن اتباع نظام غذائي صحي والالتزام به يمكن أن يضيف نحو ١٠ سنوات إلى حياتك، وذلك من خلال تحليل بيانات تناول الطعام لما يقرب من نصف مليون من سكان المملكة المتحدة.

ونشرت الدراسة في مجلة «ناتشر فود»، حيث وضع فيها فريق بقيادة لارس فادنيس، الباحث في الصحة العامة في جامعة بيرغن في النرويج، نموذجاً لمتوسط العمر المتوقع لنحو ٤٦٧٣٥٤ شخصاً، حيث وفق هؤلاء الأشخاص عاداتهم الغذائية كجزء من دراسة طويلة الأمد يجريها البنك الحيوي في المملكة المتحدة، والتي بدأت عام ٢٠٠٦.

وقام الباحثون بتقسيم المشاركين بناء على أنماط الأكل الخاصة بهم، ولاحظوا كيف تغيرت مع مرور الوقت. ومن ثم حددوا الأشخاص الذين يتناولون طعاماً عادياً غير صحي، إضافة إلى أولئك الذين اتبعوا نظاماً غذائياً أطلق عليه الباحثون اسم «النظام الغذائي لطول العمر».

ووجدوا أن الرجال والنساء الذين تتراوح أعمارهم بين ٤٠ عاماً وما فوق، والذين قاموا بتغيير مستدام من تناول الطعام غير الصحي إلى اتباع توصيات النظام الغذائي الصحي، اكتسبوا ما يقرب من ٩ سنوات في متوسط العمر المتوقع.

كما تمكن أولئك الذين تخلصوا من المشروبات السكرية واللحوم المصنعة لمصلحة نظام غذائي غني بالحبوب الكاملة والمكسرات والفواكه والخضراوات وكميات معتدلة من الأسماك، من كسب ١٠ سنوات إضافية إلى متوسط العمر المتوقع.

وأوضح فريق الباحثين أنه كلما كانت التغييرات في الأنماط الغذائية صحية أكثر، زادت المكاسب المتوقعة في متوسط العمر المتوقع.

وحسبما أفادت الدراسة، فإن الأشخاص الذين تبلغ أعمارهم ٧٠ عاماً لا يزال بإمكانهم إطالة متوسط العمر المتوقع بحوالي ٤ إلى ٥ سنوات إذا قاموا بتغيير مستدام في تناول الطعام الصحي.

لجين عمران: قطعت علاقتي بصديقتي لهذا السبب

الوطن



كشفت الإعلامية

السعودية لجين عمران

عن تصرف غريب من

صديقتها لها، حيث كانت

تتصل بزوجها وتشكو

له همومها ومشكلاتها.

وقالت في لقاء تلفزيوني:

إن صديقتها كانت

تتصل بزوجها وترتب

موعداً لمقابلته من دون

علمها، بحجة محاولة

حل مشكلات.

وأضافت: إن زوجها

كان يستغرب من ذلك

التصرف، لكنها كانت

تبرر له الأمر بأنها لا

تفق بصديقتها، وأنها

تفق به أكثر.

وتابعت: إنها قطعت

علاقتها بتلك الصديقة

بعد تكرار هذا

التصرف، لأنها لم تكن

تشعر بالراحة تجاهها،

وإذا ما حدث شيء

ما مستقبلاً فستكون

هي الملامة لأنها مهدت

الطريق ولم تقطع

علاقتها بصديقتها.

احذروا من إعادة تسخين الشاي

وكالات

حذر خبراء مؤخراً من

عملية إعادة تسخين ابريق

الشاي، وخاصة إذا كان قد

تمت إضافة الحليب إليه،

حيث يؤدي ذلك إلى تقليل

نكهته ورائحته وصفاته

الغذائية.

وأكد الخبراء أنه عند

تسخين الشاي يمكن أن

تبدأ البكتيريا في النمو

فيه، وخاصة إذا ما

تم تركه مدة ساعة أو

ساعتين فذلك كاف لبدء

نمو البكتيريا فيه.

والأخطر يكون عند

إضافة الحليب إلى الشاي،

فذلك يزيد من عملية نمو

البكتيريا بشكل أكبر،

والسكر في الشاي يمكن

أن يكون مصدراً للبكتيريا

للتغذي عليه، لذا قد

يؤدي شرب الشاي المعاد

تسخينه إلى اضطراب

المعدة.

فوائد عدة للشوندر

وكالات

وفقاً للدكتور ألكسندر

مياسينيكوف، هناك نوع

من الخضراوات يمكنه

تخفيض خطر الإصابة

بالسرطان، ولكن لا

يوصى من يعاني من

حصى الكلى بتناولها.

وأشار إلى أن للشوندر

مثل هذا التأثير، بفضل

احتوائه على مركب

البيتاين، كما أنه يرفع

مستوى الحديد في الجسم

ويحسن عمل القلب

ويساعد على التخلص من

الوزن الزائد، كما يساعد

على زيادة القوة البدنية

وزيادة الكتلة العضلية

وتقليل احتياطات

الدهون وتحسين اللياقة

البدنية.

ووفقاً له، يفضل تناول

الشوندر نيئاً بإضافته

إلى السلطات أو الوجبات

الخفيفة، لأن المعالجة

الحرارية تفقده الكثير من

خصائصه المفيدة.