

متهم ينقض على قاضية

وكالات

فاجأ متهم قاضية وانقض عليها أثناء حديثها خلال جلسة محاكمة في ولاية نيفادا الأميركية، حسبما كشف مقطع فيديو التقطته كاميرات القاعة.

وفي الواقعة الغريبة التي شهدتها محكمة مقاطعة كلارك، رفضت القاضية ماري كاي هولتوس الإفراج بكفالة عن المتهم ديبرا ريدين. وكان محامي المتهم يطلب الإفراج عن موكله بكفالة مع وضعه تحت المراقبة، لكن القاضية قالت: «أعتقد أن الوقت قد حان ليتذوق شيئاً آخر».

وبينما كانت القاضية تتحدث، باغتتها المتهم بهجوم غير متوقع، إذ طار في الهواء وقفز فوق الطاولة التي أمامها وانقض عليها بحركة مفاجئة.

وقالت وسائل إعلام أميركية: إن القاضية ومساعدتها أصيبتا في الواقعة، ونقل الأخير فقط إلى المستشفى.

وفي المقابل، اتهم ريدين بمحاولة الضرب ما أدى إلى أذى جسدي كبير، وهي التهمة ذاتها التي كان يحاكم عليها في الأساس.

راعي أغنام يسقط طائرة «درون»

وكالات

انتشر على مواقع التواصل الاجتماعي فيديو طريف يظهر راعي أغنام وهو يقوم بإسقاط طائرة «درون» خاصة بالتصوير بحجر بعد خوفه منها أثناء رعيه الأغنام.

وأظهر الفيديو الرجل وهو يسير بمفرده في الصحراء وشعر ببعض الخوف عندما لاحظ أن الطائرة تلاحقه وتقترب منه.

وعقب لحظات، التقط حجراً من الأرض ثم وجهه نحو الطائرة فأسقطها مباشرة.

بينما ظهر في مقطع آخر وثقه صاحب الطائرة وهو يتحدث معه بطرافة ويعتذر له.

أقلع بسيارته وخرطوم الوقود فيها

وكالات

تسبب سائق طائش بأضرار لمحطة وقود في لبنان، في واقعة صورتها كاميرا مراقبة.

ونُشر فيديو يظهر سائقاً نسي خرطوم الوقود بسيارته بمحطة بنزين في بلدة الزرارية.

وأقلع السائق بسيارته ورغم نداءات الموجودين له بالتوقف فإنه لم يبتئبه. وتسبب إقلاعه بالسيارة في حين الخرطوم لا يزال معلقاً بها بإزاحة ماكينة تعبئة البنزين من مكانها ما أدى إلى تضررها.

سورية وإيران تكرمان نادين خوري



الوطن

النجمة القديرة نادين خوري خلال تكريمها من وزيرة الثقافة السورية والقائم بأعمال السفارة الإيرانية في دمشق في حفل افتتاح مهرجان الغنائي الوطني «الحرية الحمراء» في دار الأسد للثقافة والفنون تقديراً لمسيرتها الفنية التي أثرت الدراما السورية والعربية وحفاظاً على قيمة المسرح والفن في قلوب الناس.

وفي تصريح صحفي، عبرت النجمة السورية عن سعادتها بالتكريم من أحد أهم الصروح الثقافية في بلدها وقالت: «في ظل الوضع الذي نعيشه في سورية والمنطقة وعندما نلتقي وفوداً من مختلف الوطن العربي، ينعكس إيجاباً علينا لتكون يداً واحدة ومكتاتفين بلسان الفكر والعقل والثقافة التي هي جزء من فكر ونهج المقاومة، وكل شخص منا بمجاله واختصاصه بإمكانه أن يكون مقاوماً».

أعراض نقص الحديد في الجسم

وكالات

يشارك الحديد في العديد من العمليات الفسيولوجية، وهو ضروري لعمل وظائف الجسم بشكل صحيح.

وقالت الدكتورة يكاتيرينا كاشوخ في حديث لصحيفة «إزفستيا»: «إن أحد الأعراض الأكثر وضوحاً لنقص الحديد في الجسم هو التعب السريع، حيث قد يشعر الشخص بالتعب فور استيقاظه، وعند حمل ثقل بسيط لا يتطلب منه جهداً كبيراً. وعند نقص الحديد، يصبح الجلد شاحباً لأن الدم لا يستطيع حمل الأوكسجين بشكل فعال، ويتسارع النبض، ويشعر الشخص بالدوار والصداع».

وإضافة إلى ذلك وفقاً لها، يؤثر نقص الحديد في حالة الشعر والأظفار وتصبح هشّة، ويمكن أن تظهر الشقوق في زوايا الفم وتظهر تقرحات مؤلمة على اللسان.. ويمكن أن يؤدي نقص الحديد فترة طويلة إلى تطور عدد من الأمراض المزمنة من بينها ضيق التنفس وأمراض القلب والأوعية الدموية وضعف منظومة المناعة.

كما يؤثر نقص الحديد سلباً في الحالة النفسية ويمكن أن يسبب الاضطراب والاكتئاب وضعف الذاكرة وعدم القدرة على التركيز، وخلال فترة الحمل، يمكن أن يزيد نقص الحديد من خطر الولادة المبكرة ويسبب انخفاض الوزن عند الولادة.

العثور على جثتي رجل وزوجته

وكالات

عثرت السلطات الأمنية المصرية على جثتي مالك شركة للأسمدة وزوجته ممرضتين بالدماء في شقتهم في القاهرة.

وأكدت التحريات أن أصابع الاتهام أشارت إلى شقيقة القتيلة، فبعد خروجها من شقة المجني عليهما صعد خمسة أشخاص إلى الشقة وأقدموا على قتلها وقتل زوجها بثلاث طعنات وقرّوا.

وأثناء هروبهم شك حارس العقار بهم وصعد إلى الشقة وفوجئ بأن بابها مفتوح حيث وجد جثتي عصام الشافعي وزوجته على الأرض وأبلغ الشرطة.

روسي يفوز بمليار روبل

وكالات

أعلنت شركة اليانصيب الحكومي في روسيا فوز أحد سكان مدينة «تيومين» بالجائزة الكبرى في سحب اليانصيب الروسي «ستولوتو» للعام الجديد، وتبلغ قيمة الجائزة مليار روبل، (حوالي ١١ مليون دولار).

وقال فارفارا باسانوفيتش، مدير عمليات التسويق في الشركة: «نحن بانتظار الفائز في مركز يانصيب «ستولوتو» في موسكو ليتسلم جائزته».

دارين حمزة تروي تفاصيل مقتل والدها

وكالات



قالت الفنانة اللبنانية دارين حمزة: إن ما حدث لوالدها أشبه بالأفلام وليس الحقيقة، مشيرة إلى أنها بعد الانتهاء من التصوير كانت تنوي الذهاب إلى منزل والدها فالتصفت بها زوجة أخيها وأخبرتها بأن والدها توفي.

وأضافت إنها عادت واتصلت بأخيها حتى تفهم ما حدث؛ فقال لها بأنه في مخفر الشرطة وطلب منها أن تخبر والدتها بما حدث، وقال لي إن أبي منذ أمس اختفى واتصلنا مرات عديدة وسألنا عنه كل المستشفيات من دون الحصول على معلومة، فعثر عليه الجيش مقتولاً ذبحاً بالسكين بعد سرقة سيارته وهاتفه. وتبين أن والدي قتل بهدف السرقة ولم يكن بحوزته مبلغ مالي كبير.

ذباب يملأ رأس مذيح على الهواء

وكالات

ذبابه منتصف رأسه، وأخرى على الجانب الأيسر، وثالثة على الأيمن.. بهذا المشهد أطل أحد مذيحي تلفزيون الكويت الرسمي.

فقد انشغلت منصات التواصل الاجتماعي بانتشار مقطع مصور يظهر الشاب وهو يتحدث، في حين تتطاير الحشرات حوله، ما أثار انتقادات واسعة.

وتساءل كثيرون عن غياب معد البرنامج والموظفين والكادر المسؤول من مخرج ومصور ومنتج وما إلى ذلك من طاقم مهمته إظهار البرنامج بأبهى حلّة، مشددين على أنه خطأ غير مقبول.

وأمام هذه الجبلية، تدخلت وزارة الإعلام وقررت إحالة عدد من الموظفين للتحقيق في بث الحلقة بهذه الطريقة.

عناصر غذائية مضادة للاكتئاب والقلق

وكالات

إن تنامي الوعي بتأثير العناصر الغذائية على الحالة المزاجية والشعور بالهدوء والاستقرار، بل والرضا والسرور، أدى إلى زيادة الاهتمام بإجراء دراسات علمية لتسليط الضوء على كيفية الوصول إلى تحسين الحالة المزاجية بالتغذية المتوازنة والصحية أو تفسير سبب اضطراب الحالة المزاجية والصحة النفسية.

وهناك خمس حالات نقص لعناصر غذائية ترتبط بتقلبات الحالة المزاجية وأحياناً العصبية والتهيج أو الحزن والاكتئاب، كما يلي:

١. نقص فيتامين «د»: يعد فيتامين «د» أحد سبل زيادة إنتاج الجسم لهرمون السيروتونين، لهذا، ترتبط المستويات غير الكافية منه باضطرابات الحالة المزاجية. ويعتبر التعرض لأشعة الشمس من أفضل الطرق للحصول عليه.

٢. نقص فيتامين «ب»: إن فيتامين «ب» ضروري لحسن سير العمل في الجهاز العصبي. ويمكن أن يؤثر عدم تناول كمية كافية من أطعمة تحتوي على هذا الفيتامين على إنتاج السيروتونين والدوبامين، ما يؤثر في استقرار الحالة المزاجية.

٣. نقص الحديد أو فقر الدم: يلعب الحديد دوراً محورياً لنقل الأوكسجين في الدم، ويمكن أن يؤدي نقصه إلى فقر الدم. يمكن أن يعاني الأشخاص المصابون بفقر الدم من التعب والتهيج وتقلب الحالة المزاجية بسبب انخفاض وصول الأوكسجين إلى الدماغ.

٤. نقص المغنيسيوم: يحتاج الجسم إلى المغنيسيوم لأداء عدد من الوظائف المهمة، بما يشمل الوظائف المتعلقة بالنقل العصبي. ويمكن أن يؤدي انخفاض مستويات المغنيسيوم في الجسم إلى زيادة خطر الإصابة بالقلق والتوتر والاكتئاب.

٥. نقص الأحماض الدهنية «أوميغا ٣»: يُعتقد أن أحماض «أوميغا ٣» الدهنية تمنع مشاكل الصحة العقلية مثل الاكتئاب، ويمكن عن طريق تناول زيت السمك ويزور الكتان والجوز زيادة مستويات «أوميغا ٣» في الجسم وتحسين الحالة المزاجية.

لحوم حمير على الموائد

وكالات

كشفت التحقيقات التي أجرتها قيادة شرطة محافظة بابل العراقية، تورط مجموعة أشخاص امتهنت سرقة الحمير والاعتراف بذبحها وقصابتها لتنتهي على موائد رواد أحد المطاعم.

وقالت الشرطة: إن التعمق بالتحقيقات بين وجود ثمانية متورطين، حيث تم القبض على ثلاثة منهم، في حين تطارد الأجهزة الأمنية الخمسة المتوربين عن الأنظار.

وأكدت أن هذه القضية من القضايا الخطرة التي تهدد صحة الناس، حيث إن لحوم الحمير قد تسبب العديد من الأمراض الخطيرة، مثل التسمم الغذائي والأمراض الفيروسية.

وأظهرت اعترافات المتهمين قيامهم بسرقة الحمير من القرى والمناطق، ثم ذبحها وبيعها إلى أحد المطاعم.