

طفل غزة مشى حافياً ١٢ كم بحثاً عن الطحين

وكالات

في مشهد يفرط القلوب ويؤكد عمق المعاناة التي يعيشها سكان قطاع غزة المحاصر، أطل طفل فلسطيني في مقطع فيديو انتشر كالتار في الهشيم على مواقع التواصل الاجتماعي يشكو الحال. فقد ظهر الطفل الذي مشى من منطقة بيت لاهيا مسافة لا تقل عن ١٢ كيلو متراً وفقاً لناشر المقطع، حافي القدمين بحثاً عن ذرات طحين رمته طائرات المساعدات. وحينما سئل الصغير الذي لم تشفع له طفولته أن يعيش أهوال الحرب عن سبب حزنه، أكد أنه جاء من مكان بعيد حافي القدمين بعد أن فقد حذاءه، بحثاً عن قليل من المساعدات إلا أنه لم يجدها. ولفت الطفل إلى أن عائلته لا تملك أي كمية طعام تكفي حتى لسد الرمق. وظهر الصغير متعباً، حزيباً ملأت الدموع عينيه بسبب الخذلان بعد أن أخفق بالحصول على الطحين بسبب أكوام البشر الذين جاؤوا للغرض ذاته.

عروس مصرية تنفجر في وجه المأذون

وكالات

انتشر على مواقع التواصل الاجتماعي مقطع فيديو يظهر ردة فعل عروس مصرية انفعلت على المأذون، بعد أن طلب منها أن تبصم بشكل صحيح على عقد القران بطريقة لم تعجبها. وانفعلت العروس على المأذون المسؤول عن عقد قرانها على زوجها خلال حفل الزفاف، نظراً لأنه رفع صوته عليها، ما دفعها للعصية والانفجار بوجهه، اعتراضاً منها على طريقته في التعامل معها. وظهرت العروس خلال الخطوة الأخيرة من عقد قرانها خلال وضع بصمات الزوجين على عقد الزواج، ليأمرها المأذون بأن تضع البصمة في منتصف صورتها بالضبط، وتشير إليه العروس ضاحكة في البداية بأن هذا ما فعلته. وأظهر الفيديو العروس وهي تجلس على طاولة بجوار المأذون والعريس في أثناء كتابة عقد القران، وأوضح الفيديو العروس وهي تبصم على وثيقة الزواج في حين طالبها المأذون بالضبط على العقد لتظهر البصمة بشكل واضح، إلا أنها انفعلت بعد قليل وانفجرت عصبيتها وهي تتحدث قائلة: «أنت بتزق ليه، بيزعق ليه دا، منزعليش»، مشيرة إلى أنها تبصم بطريقة صحيحة.

جورج وسوف يجتمع النجوم الشباب



الوطن

أحدث مقطع فيديو للنجم الكبير جورج وسوف خلال حفله الأخير الذي أحياه في بوتنا كانا في جمهورية الدومينيكان ضجة كبيرة. وظهر «سلطان الطرب» وهو يجلس ويغني على المسرح ليفاجأ بصعود كل من ناصيف زيتون وناجي الأسطا ووفيق حبيب وكارلوس ومحمد خيري، وسط تفاعل كبير من الجمهور. وتفاعل النجوم الشباب على المسرح مع أغنية «بتعابتي» بحماس كبير وحرصوا على التعبير عن حبهم الكبير للسوف من خلال هتافهم له والتصفيق له وهم يرددون لقبه «أبو وديع»، ما دفع الأخير إلى التوقف عن الغناء وقال بعفوية: «هالشباب الطيبة على راسي».

«إلى أطفال غزة سوف نبقى».. مهرجان ثقافي في جرمانا

وكالات

أقامت مديرية الحساب الذهني في ريف دمشق، بالتعاون مع المحطة الثقافية في جرمانا مهرجاناً بعنوان «إلى أطفال غزة سوف نبقى» قدم من خلالها أطفال متفوقون أغنيات وأناشيد وطنية إلى أطفال غزة، وكرم أيضاً الطلاب المتفوقين في مسابقة البرنامج العالمي للحساب الذهني. وتضمن المهرجان معرضاً فنياً للرسم شارك فيه الطلاب الموهوبون بلوحات معبرة عن حب سورية وفلسطين ومقاومة الاحتلال، إضافة إلى فقرات موسيقية بإشراف علي الصالح وعرض مسرحي بإشراف طليح بخصاص. وكذلك تم تقديم فقرة شعرية شارك فيها الطلاب ريماء الحسين وسلام خميس وجواد الخضري، وتم تقديم فقرات حساب ذهني متقدم وحل مكعب «روبك». وشارك الأطفال بفقرة فنية مع أغنية «لغني الجميلة»، معربين عن التمسك باللغة العربية والانتماء إليها.

تحطم مروحية على متنها سياح

وكالات

أظهر مقطع فيديو وصف بـ«المرعب»، حالة من الذعر داخل طائرة مروحية سياحية بعد أن خرجت عن السيطرة قبل أن تحطم بعد إقلاعها مباشرة في كولومبيا. وفقدت المروحية، التي كان من المفترض أن تظل في الهواء مدة ١٢ دقيقة فقط لنقل الركاب للاستمتاع بتجربة «تناول طعام فاخر»، السيطرة، وسقطت من الهواء، واصطدمت بجانب مبنى شاهق. ونجا جميع الأشخاص الستة الذين كانوا على متن المروحية بأعجوبة من هذا الحادث. وقال المسؤولون: إن أحد الركاب المصابين تم نقله إلى المستشفى لتلقي العلاج من كسر في الساق ورضوض في الجسم. وهرع أكثر من ٧٠ من عمال الطوارئ إلى مكان الحادث وساعدوا في انتشال المسافرين بعد الحادث المروع. وتم تعليق جميع رحلات طائرات المروحية في حين تحقق السلطات في سبب الحادث.

نادين نجيم تفاجئ جمهورها



الوطن

بعد الترويج لمسلسلها الجديد الذي سيرعرض خلال شهر رمضان، فاجأت الفنانة اللبنانية نادين نسيب نجيم بإعلان جديد أثار ضجة كبيرة بين متابعيها. وكشفت أن مسلسل «٢٠٢٤»، لن يعرض بداية شهر رمضان، كما كان يعتقد محبوها، مستغربين هذه الخطوة. وأوضحت قائلة: «٢٠٢٤» رح يعرض بالجزء الثاني من رمضان، بعرف أنه أحبابي ناظرين، وأنا كمان أكثر منكم بس شو بدنا نعمل بدنا ننظر». وتابعت من خلال ردّها على أحد متابعيها أن المسلسل مؤلف من ١٥ حلقة فقط، مؤكدة: «ما رح ارجع لمسلسلات الـ٣٠ حلقة».

دلفين يفترس قرشاً

وكالات

أذهل العلماء مشهد يمتد لأقل من دقيقتين لعملية سحق وخطف نذها دلفين قاتل، حين هاجم سمكة قرش بيضاء كبيرة، وابتلع ما تيسر له منها. وأمسك الدلفين بالزعنفة اليسرى لسمكة القرش ودفعها للأمام عدة مرات قبل أن ينتزع أحشاءها. وبعد دقائق شوهد وفي فمه قطعة دامية من كبد القرش. وكشف الفريق كيف حدث الهجوم، ووصف الباحثون كيف أن رائحة كبد سمك القرش ومنظر نورس عشب البحر أشارت كلها إلى حدوث عملية قتل حديثة. وكشف الخبراء أن الحدث، الذي وقع قبالة ساحل خليج موسيل في جنوب إفريقيا، يقدم رؤى جديدة حول السلوك المفترس لحيتان «الأوركا» وهي نوع من الدلافين.

لا تشربوا القهوة بعد استيقاظكم مباشرة

وكالات

تعتبر القهوة في الصباح من الطقوس التي يمارسها الكثير من الناس، ولكن هل من المبكر جداً تناولها في الصباح؟ إن تحضير فنجان من القهوة بمجرد استيقاظك قد لا يمنحك أكبر دفعة من الطاقة طوال اليوم، وفقاً لخبراء النوم. وقالت متخصصة فيما يعرف باسم «علم النوم»: إن شرب القهوة كأول شيء في الصباح قد لا يكون الخيار الأفضل. وأضافت الدكتورة ديبورا لي، الطبيبة المقيمة في بريطانيا: «عندما تستيقظ يكون مستوى هرمون التوتر «الكورتيزول»، الذي يعزز اليقظة والتركيز وينظم عملية التمثيل الغذائي واستجابة الجهاز المناعي، في ذروته». وأوضحت: «قد تؤثر المستويات المرتفعة من الكورتيزول في جهازك المناعي، وإذا كانت بالفعل في ذروتها عند الاستيقاظ فإن شرب القهوة بمجرد فتح عينيك قد يضر أكثر مما ينفع، وقد يجعلك محصناً ضد الكافيين فترة طويلة». وأضافت: إن الكورتيزول يتبع إيقاعاً خاصاً بدوره، حيث يصل إلى ذروته خلال ٣٠ إلى ٤٥ دقيقة من الاستيقاظ ثم ينخفض ببطء على مدار اليوم، وهذا يفسر سبب وصولك إلى ذروة النشاط في الصباح وشعورك بالتعب أكثر في الليل». وأكدت أن أفضل وقت لتناول القهوة والحصول على جرعة كافيين، ليس قبل ٤٥ دقيقة على الأقل من الاستيقاظ، عندما يبدأ إيقاع الكورتيزول في الانخفاض. وقالت: «أفضل وقت لشرب القهوة هو عادة منتصف الصباح وحتى وقت متأخر منه، عندما يتراجع مستوى الكورتيزول لديك وتبدأ بالشعور بانخفاض الطاقة». إلا أنها استطردت: «لكن بالطبع ليس في وقت متأخر جداً من فترة ما بعد الظهر، حيث قد يؤثر ذلك في جودة نومك». ومن الأفضل أن ينتظر الشخص الذي يستيقظ في نحو الساعة ٧ صباحاً حتى الساعة ١٠ صباحاً أو قرب الظهر تقريباً لتناول أول فنجان من القهوة.. عندما سيقدركم جسديك وعقلك أكثر، وستحصل على أكبر قدر من فوائد الكافيين.

أسباب نقص الحديد في الجسم

وكالات

يؤدي فقر الدم إلى الضعف والوهن وضيق التنفس والدوخة وغيرها من الأعراض المزعجة. ومن أسباب نقص الحديد في الجسم تناول مواد غذائية غير محتوية على نسبة كافية من الحديد، ما يؤدي إلى الإصابة بفقر الدم. وهناك عوامل تسبب سوء امتصاص الحديد من الطعام الذي تتناوله، مثل قرح المعدة والانتهايات المزمنة سوء امتصاص الحديد من الأطعمة.