

معنصم النهار: مررت بفترة صعبة وقاسية



الوطن

كشف النجم معنصم النهار عن معاناته خلال فترة طلاقه قبل أن يعود لزوجته قائلاً: «مررت بفترة صعبة كثيراً وقاسية على الأطراف الثلاثة بيني وبين شريكتي وابنتنا». وأشار من خلال برنامج «عمر جديد» الذي تقدمه نسرين طواهره عبر إذاعة «أغاني أغاني» إلى أن الطلاق كان أمراً محتملاً إلا أن ابنتهما ساندرا مهدت لهما طريق العودة وهيات لهما

الظروف الإيجابية. وأشار إلى أن ممارسة الرياضة ساعدته في مواجهة حزنه خلال فترة الانفصال، أيضاً كان يهرب من الألم النفسي من خلال النوم. لكن رهنأ بات يلمس النضج الذي وصل إليه بعد هذه التجربة الشخصية الأليمة وكأنه اليوم يعيش عمراً جديداً مع زوجته. وبالنسبة لاعتباره ممثلاً وسيماً، صرح بأن هذه هبة من الله وهو سعيد بذلك وانتقاد البعض له في هذا الخصوص لا يستفز لأنه متصالح مع نفسه من دون أن يؤثر بشكل سلبي في أعماله الدرامية. ولا ينزعج من النقد ويهتم بالنصائح البناءة كي يتطور من نفسه بذكاء، كما أنه لا يرد على انتقادات البعض.

ممارسة الرياضة في هذا الوقت تحمي من هذه الأمراض

وكالات

كشفت دراسة أجراها باحثون من جامعة سيدني الأسترالية أن ممارسة التمارين الرياضية في نهاية اليوم، أي عند المساء، تحمي من أمراض القلب والأوعية الدموية وتقلل من خطر الوفاة المبكرة بنسبة ٦١ بالمائة.

وتابع فريق من الباحثين من جامعة سيدني ٣٠ ألف شخص يعانون زيادة في الوزن على مدار ٨ سنوات. وكان نحو ٣ آلاف من المشاركين يعانون أيضاً السكري من النوع الثاني.

وركز الباحثون على الأشخاص المصنفين بأنهم يعانون السمنة المفرطة، أي الذين يبلغ مؤشر كتلة الجسم لديهم ٣٠ أو أكثر. لأنهم أكثر عرضة لخطر الإصابة بأمراض القلب والأوعية الدموية الكبرى. وقال الدكتور أنجيلو ساباغ، عالم وظائف الأعضاء والمحاضر في كلية الطب بجامعة سيدني إن ممارسة الرياضة ليست بأي حال من الأحوال الحل الوحيد لأزمة السمنة، ولكن هذا البحث يشير إلى أن الذين يمكنهم التخطيط لنشاطهم في أوقات معينة من اليوم قد يعوضون بشكل أفضل بعض هذه المخاطر الصحية.

شكران مرتجى تجذب الأنظار



الوطن

بحسبها الكوميدي وأدائها الاحترافي نجحت النجمة شكران مرتجى في جذب أنظار المشاهدين مع بدء عرض المسلسل المعرب «لعبة حب». وفي أحداث لا تخلو من الطراقة واللطافة، استطاعت وضع لمستها الكوميدية على شخصيتها «فريدة الأسعد»، بطريقة مميزة تتماشى مع دورها، سواء من خلال طريقة تحدثها الساخرة أو تعابير وجهها الممتعة.

الآلاف يتظاهرون في دبلن دعماً للشعب الفلسطيني

وكالات

تظاهر عشرات الآلاف في العاصمة الإيرلندية دبلن، تعبيراً عن تضامنهم مع الشعب الفلسطيني وللمطالبة بالحرية والعدالة لهم. وذكرت صحيفة «أيريش تايمز» الإيرلندية أن أكثر من ٦٠ ألف شخص تجمعوا في حديقة ريميمبرانس بالعاصمة قبل أن يكملوا السير في الشوارع. في إطار تظاهرة ضخمة دعت إليها «حملة التضامن الإيرلندية-الفلسطينية» بدعم من أكثر من ١٢٠ منظمة. ورفع المتظاهرون الأعلام الفلسطينية والإيرلندية وأطلقوا هتافات من قبيل «نعم للعقوبات على إسرائيل» و«الحرية والعدالة لفلسطين».

حاول نزع علم فلسطين فأرداه لغم

وكالات

أظهر مقطع فيديو انتشر عبر وسائل التواصل الاجتماعي مستوطناً حاول نزع العلم الفلسطيني من منطقة شرق مدينة رام الله بالضفة الغربية. وبينما هم راكضاً لانتشال العلم من مكانه، انفجر به لغم أراده قطعياً.

رفض طلبه للصداقة على «فيسبوك» فشوه وجهه ورقبته

وكالات

شهدت قرية مصرية واقعة غربية ومؤسفة حيث تعرض طالب بكلية الهندسة لإصابات خطيرة في وجهه ورقبته، بسبب رفضه لطلب صداقة من شاب آخر يدرس بكلية التجارة. وتلقت السلطات بلاغاً بوصول طالب بكلية الهندسة إلى المستشفى العام، مصاباً بجروح قطعية بالوجه ونزيف غزير إثر تعدي طالب آخر عليه.

وتبين أن الطالب تعرض للاعتداء بأثة حادة ما اضطر الأطباء للتدخل لوقف النزيف أولاً وحياكة الوجه والرقبة به ١١ غرزة. وكشفت التحريات أن الطالب المجني عليه تلقى طلب إضافة على «فيسبوك» من طالب آخر بكلية التجارة، وقام بحذف الطلب ما اعتبره الأخير إهانة له، وعندما التقيا وتعاينا أكد المجني عليه لزميله أنه لا يعرفه جيداً ولذلك لم يقبل صداقته وقام بحذف الطلب. فتربص الطالب الجاني بزميله وانتظره في مدخل القرية أثناء ذهابه لكليته ونشبت بينهما مشادة كلامية تطورت لاشتبك، وبعدها انهل الجاني على زميله طعناً في وجهه ورقبته وأحدث به جروحاً قطعية، وتم نقله إلى المستشفى في حالة سيئة.

دولي شاهين: هناك حدود مفروضة على ابنتي

وكالات



كشفت الفنانة اللبنانية دولي شاهين، عن الطريقة التي تتعامل بها مع ابنتها، وما تسمح لها به، وما ترفض أن تتعامل معها، إضافة إلى رأيها في مواقع التواصل الاجتماعي المختلفة. وقالت دولي إنها تربط حسابات ابنتها على مواقع التواصل الاجتماعي بحساباتها، لأنها تقلق من الذي تراه.

وتابعت: «حساب ابنتي على «تيك توك» مربوط بحسابي لأنه أسوأ شيء ظهر وتوجد عليه أشياء سيئة جداً، لهذا لا بد أن يكون هناك حدود مفروضة على ابنتي وساعات محددة لها، مشيرة إلى أن ابنتها عمرها الحالي ١٣ عاماً. ويسألها عن مطربة مصر الأولى، أجابت: إن كوكب الشرق أم كلثوم هي من تستحق هذا اللقب بلا منازع، وحول مطربة الخليج الأولى قالت: إن الفنانة نوال الكويتية مستحقة هذا اللقب، وإن النجمة فيروز هي الأولى في لبنان.

فيل ضخم هارب من السيرك

وكالات

تداول رواد مواقع التواصل الاجتماعي مقطع فيديو يحبس الأنفاس وقَّ لحظة هروب فيل ضخم من السيرك في بلدة بوتني في ولاية مونتانا الأميركية. وأظهر الفيديو الذي نشرته وسائل إعلام أميركية الفيل وهو يتجول بحرية في الشوارع. وهرب الفيل الذي يدعى «فيولا» من السيرك العالمي الذي يقوم بجولة في ولاية مونتانا، وحدث ذلك خلال تحميم طاقم السيرك للفيل قبل أحد العروض في ساحة انتظار السيارات بالمركز المدني في بوتني بولاية مونتانا عندما وفدت سيارة وتسببت في إخافته وهربه. وتمكن الفيل من دخول حديقة أحد السكان قبل أن يمسه القائمون عليه أخيراً.

الوجبات السريعة تهدد ذاكرة المراهقين

وكالات

خلصت دراسة علمية إلى أن المراهقين الذين يتناولون وجبات سريعة غنية بالدهون والسكر يصبحون عرضة للإصابة بتلف طويل الأمد في الدماغ، قد يتسبب تحديداً في ضعف ذاكرتهم.

وأجريت الدراسة بواسطة باحثين من جامعة جنوب كاليفورنيا، وشملت مجموعة من الفئران تم تقسيمها لمجموعتين، الأولى تم إطعامها نظاماً غذائياً غنياً بالدهون والسكريات، والأخرى تناولت نظاماً غذائياً صحياً. وخضعت جميع الفئران لسلسلة من اختبارات الذاكرة، كما قام الباحثون بقياس مستويات ناقل عصبي في الدماغ يسمى الأستيل كولين، والذي يلعب دوراً مهماً في حركة العضلات اللاإرادية والتعلم والانتباه. ولدى الأشخاص المصابين بمرض الزهايمر مستويات أقل من هذا الناقل العصبي.

ووجد فريق الدراسة أن تناول الفئران نظاماً غذائياً غنياً بالدهون، مثل ذلك الخاص بالوجبات السريعة، تسبب في معاناتهم من ضعف مستمر في الذاكرة لا يختفي بمرور الوقت.

والأمر المؤسف أيضاً هو أن التحول لنظام غذائي صحي، بعد الاعتقاد على تناول الوجبات السريعة، لم يمح التأثيرات الضارة للدهون والسكريات التي تسببت فيها هذه الوجبات على المخ والذاكرة. وقال الدكتور سكوت كانوسكي، أستاذ العلوم البيولوجية في كلية دورنيسف للأداب والفنون والعلوم بجامعة جنوب كاليفورنيا، والذي شارك في هذه الدراسة: «هذه النتائج تثبت أن تأثير تناول الوجبات السريعة قد يستمر إلى الأبد، وأن المراهقين قد يعانون بسببها ضعفاً دائماً في الذاكرة».

ولفت إلى أن نتائج الدراسة مهمة بشكل خاص نظراً لكون فترة المراهقة هي الوقت الذي يتطور فيه الدماغ.

ذبحه وسرق أعضائه

وكالات

كشفت الأجهزة الأمنية، تفاصيل جريمة مروعة راح ضحيتها فتى عمره ١٥ عاماً على يد جاره في محافظة القليوبية في مصر.

وتلقت أجهزة الأمن بلاغاً بالعثور على جثة فتى مقتول داخل شقة سكنية، وبالانتقال والفحص تبين أن الجثمان كان عارياً على سرير وبه جروح طعنعية وذبحية.

وقالت شقيقة المجني عليه: «إن المتهم خطف أخاه قبل ٣ أيام وذبحه وسرق أعضائه البشرية، وحين عثروا على جثته وجدوها مقسومة إلى نصفين بشكل طوي وأجزاء من أعضائه غير موجودة».

وأشارت إلى أن الجار كان يعطي أخاه أموالاً ويستدرجه بها من قبل عيد الفطر.