

فوائد التعرض للشمس ومضاره

وكالات

أشارت الدكتورة سونا إسكوفو اختصاصية الأورام إلى أن الشمس يمكن أن تؤثر إيجابياً وسلبياً في جسم الإنسان. ووفقاً لها، يمكن التأثير الإيجابي للشمس في تحفيز الجسم على إنتاج فيتامين «د» بحيث تحت تأثير أشعة الشمس تنشيط عملية تركيب هذا الفيتامين المفيد جداً للصحة، حيث يساعد على تحسين عملية امتصاص الكالسيوم والفوسفور الضروريين لصحة العظام. كما يؤثر إيجابياً في عمل العديد من أجهزة وأعضاء الجسم مثل منظومة المناعة والغدد الصماء والجهاز العصبي العضلي.

وأكدت أنه من بين العواقب السلبية للتعرض لأشعة الشمس، شيخوخة الجلد وخطر الإصابة بسرطان الجلد. ويرجع ذلك إلى التأثيرات العدوانية للأشعة فوق البنفسجية، ولهذا السبب من المهم جداً استخدام وسائل الوقاية من الشمس في أي وقت من السنة عندما يكون مؤشر الأشعة فوق البنفسجية 3 أو أكثر.

أطعمة تؤدي

إلى شيخوخة الجسم

وكالات

كشفت الطبيبة الروسية غالينا فولكوفو عن الأطعمة التي تؤدي إلى شيخوخة جسم الإنسان. وأشارت إلى أن الأطعمة فائقة المعالجة تسبب في المقام الأول شيخوخة الجسم، وبينها الأطعمة التي تنتج في الظروف الصناعية وتحتوي على كميات مختلفة، مثل المواد الحافظة والمستحلبات والنكهات الصناعية، وكذلك المنتجات التي تحتوي على كميات كبيرة من السكر.

ومن أجل إبطاء الشيخوخة نصحت بالالتزام بنظام غذائي متوازن في جميع العناصر الغذائية الأساسية، وهي البروتينات والدهون والكربوهيدرات، إضافة إلى شرب كمية كافية من الماء. كما يجب أن يحتوي النظام الغذائي اليومي على قدر كاف من الفواكه والخضروات، أي ما يعادل 400-500 غرام من الأطعمة النباتية.

هكذا احتفلت باهلا الكيك بعيد ميلادها



الوطن

بالغناء والرقص وبحضور زميلاتها ورد الخال ورولا شامية وميرفا قاضي وغيرهن، احتفلت الفنانة اللبنانية باهلا الكيك بعيد ميلادها. وأطلت وهي ترتدي فستان باللون الأبيض، حيث ارتدى معظم الحاضرين اللون نفسه. وفاجأت باهلا الحاضرين بتقديم أغنية باللغة الفرنسية وسط تفاعل الأصدقاء والمقربين الحاضرين، كما غنت أيضاً بمشاركة كل زميلاتها.

من دفتر الوطن

دفتر الحياة العتيقة!

عصام داري



أكتب منذ سنوات في هذه الزاوية التي اسمها: (من دفتر الوطن)، أدون فيها خواطر وأحداثاً من حياتي الشخصية، وأسجل فيها كذلك يوميات مجتمعي وما أرى أنه معاناة ومشاكل أبناء بلدي الطيبين. ففي دفتر الوطن أنقل يومياتي في دفتر الحياة، محاولاً إثبات وجودي ككائن على هذه الأرض يستحق فرصة للتعبير عن نفسه وعن مجتمعه.

كنت أرى دائماً -ومازلت- أن الحياة قاعة امتحان متواصلة من أول صرخة يطلقها طفل غامر سجن رحم أمه، إلى سجن الدنيا الواسع، إلى الشبهة الأخيرة التي تعلن نهاية الرحلة المحتومة، ومن ينجح فهو ذاك الشخص الذي استطاع أن يجمع حلوة عشق يصنعه بنفسه إن لم تخلقه الظروف، مع فرح ينتزعه من براثن ألم يعتصر الروح والنفس.

في مسيرة حياتنا هجرنا المقاهي العتيقة، تركناها تحت ضغط الحياة بصخبها وصمتها بغضبها ورضائها، وعندما عدنا رأينا العشاق الصغار وقد جلسوا على مقاعد عرفت هواناً الأول، وعشقنا الأول، وحبنا الأول، كما تغني فيروز «في قهوة ع المرقع». هكذا هي سنة الحياة، أجيال تسلم الراية لأجيال، مع أبتسامه ود وتسليم بقواعد لعبة أزلية لا مجال لتعديلها، فالحياة تتجدد، والأجيال تأتي بعد أجيال، كل جيل فخور بنفسه وزمنه وتمسك بأفكاره وإن بدت غريبة وغير منطقية.

نمر في كل هذه الحياة بتحديات مصيرية، ومن يستسلم يخسر الرهانات، ويكتب عليه أن يظل في الصفوف الخلفية والمقاعد الخلفية، وفي عربة قطار الزمن الأخيرة، ومن يقبل التحدي فسيمضي قدماً في المقدمة، لكن الأهم أن علينا أن ننتصر للخير والحق والعدل، وأن نهزم معاً تجار الحروب والدمار والخراب وسارقي لقمة الفقراء، ونصنع الحب والفرح المسروق من حياتنا.

مع كل صباح يوم جديد جميل يقدم لنا جرعة أمل بأن الحياة حلوة، وعلينا عدم الاستسلام ورفع الراية البيضاء.

العزف على وتر الحب يعطي للحياة معانيها الجميلة الساحرة، وينقلنا الحب إلى عوالم خيالية وكواكب متعددة الألوان والأطياف، يرسم الحب لوحة لا يراها إلا من ملأ الحب نفسه وروحه وكيانه.

نستعيد قصص حب عتيقة، حفرت في ذاكرتنا نقوشاً وزرعات وترصيعات خالدة جعلت أوقاتنا حلوة، وربما نستعير عن تلك الذكريات بحب جديد أو منجد، لنشعر بالفرح، والدفء أيضاً، فالحب أحياناً، يذيب الثلوج والجليد الذي تراكم على القلوب والأرواح على مدى أعوام لم نعد نعدنا.

عدو حياتنا الأول هو الوقت الذي يغتالنا كل ثانية، يسرق من حياتنا تلك الثانية ذاتها لتضاف إلى الثواني والدقائق والسنوات المسروقة من حياتنا المهذورة أصلاً على بوابة الزمن، ومذبح الأيام.

لماذا نصر على إهدار الثواني والسنوات من أعمارنا، هكذا بكل بساطة وبله؟ لنحاول أن نستغل ذلك الوقت بما ينفعنا ولا يؤذي غيرنا.

علينا التكيف مع كل الظروف وتقبلها حتى وإن كانت قاسية، وأن نتعامل مع كل شيء غريب في حياتنا بحكمة وعقل ومن دون تهور.

افتحوا دفاتر حياتكم، وسجلوا فيها ما ترون أنه جدير بالتدوين والحفظ، وستجدون متعة كبيرة عندما تعودون بعد مدة لقراءة ما سجلتموه في هذه الدفاتر، كما أجد متعة وأنا أعود إلى دفاتري العتيقة.

طائرة تهبط بلا عجلات

وكالات

هبطت طائرة خفيفة على متنها ثلاثة أشخاص بسلا من دون عجلات بعد أن دارت حول مطار أسترالي لمدة ثلاث ساعات بهدف حرق الوقود فيها لتجنب اندلاع حريق. وقال مسؤولون إن الطائرة ذات المحركين التوربينيين كانت قد أُلغيت من مطار نيوكاسل شمال سيدني في رحلة طولها 180 كيلومتراً شمالاً إلى بورت ماكواري عندما أُطلق الطيار الإنذار.

وهبطت الطائرة على المدرج بعد حوالي ثلاث ساعات في الساعة من دون وقوع أي حادث. وقالت الشرطة إن الطائرة تعرضت لمشاكل ميكانيكية، بينما نقلت هيئة الإذاعة الأسترالية عن ضابط شرطة لم يذكر اسمه قوله إن جهاز فتح عجلات الهبوط تعطل.

ملكتا جمال تتنازلان عن لقبهما فجأة

وكالات

تنازلت ملكة جمال أمريكا لعام 2023 نوبيليا فويغت، وملكة جمال مراهقات أمريكا أوما صوفيا سريفاستافا، عن لقبيهما، بصورة مفاجئة. وأصدرت الأولى بياناً رسمياً تحدثت فيه عن قرارها الذي جاء قبل 3 أشهر من انتهاء فترة حكمها ملكة جمال أمريكا.

ودخلت فويغت التاريخ كأول امرأة أمريكية فنزويلية تنال لقب ملكة جمال الولايات المتحدة في أيلول الماضي، وقالت: إنها ستنتحى عن منصبها من أجل صحتها العقلية.

وتابعت: اتخذت قراراً صعباً للغاية بالتنازل عن لقب ملكة جمال الولايات المتحدة الأمريكية 2023، مشيرة إلى أنها لم تكن تتخيل أن الرحلة التي سيأخذها إليها حلم الطفولة، متأملة أن تكون السنوات السبع الأخيرة من المنافسة في المسابقة ومشاركة رحلتها أمراً يلهم بعدم التخلي أبداً عن الأحلام، مهما كانت.

وبعد قرار فويغت بالتنازل عن لقبها، أعلنت ملكة جمال المراهقات في أمريكا اتخاذ الخطوة ذاتها بالاستغناء عن لقبها.

وقالت: لم تعد قيمتي الشخصية تتوافق مع ما تتجه إليه ملكة جمال الولايات المتحدة الأمريكية.

وردت الشركة المنظمة لمسابقة ملكة جمال أمريكا بالقول: نحترم وندعم قرار ملكة جمال الولايات المتحدة السابقة نوبيليا فويغت بالتخلي عن مهامها

وأضافت إن رفاهية حاملي الألقاب لدينا أولوية قصوى، وتفهم حاجتها إلى إعطاء الأولوية لنفسها في هذا الوقت، وتقوم المنظمة حالياً بمراجعة خطط نقل المسؤوليات إلى خليفة لها وإعلان بشأن تنصيب ملكة جمال الولايات المتحدة الأمريكية الجديدة.

وتعود المشاكل إلى أن بيئة العمل سامة فعلاً، ففي الوقت التي تروج فيه المسابقة لتمكين المرأة، إلا أنها لا تزال تتعلق بعرض أجساد النساء بطريقة غير مقبولة.

يسرا: لا أسمح باقتحام حياتي الخاصة

وكالات

رأت الفنانة المصرية يسرا أن تطبيقات التواصل الاجتماعي تشكل خطراً على حياة الإنسان، مضيفة إن هذه التطبيقات تريد عبثاً لا يستطيعون الاستغناء عنها، في وقت أكدت فيه أنها حريصة على خصوصيتها، وأنها لا تسمح لأي كان أن يقتحم حياتها الخاصة.

ووصفت اللحظات الأخيرة في حياة والدتها والمشاعر الغريبة التي انتابتها آنذاك، بأنها من أصعب ما مر عليها، مثلما أكدت أنها تحب زوج والدتها أكثر من والدها الحقيقي، الذي لم تره قبل بلوغها الخامسة من عمرها. وقالت إن والدتها لم تكن امرأة عادية، فهي صديقتها المقربة ولعبت دور الأم والأب، كما إنها بمقابلة عمودها الفقري، وسبب أساس في كل صفاتها الجميلة وأفعالها النبيلة مع الجميع. وأضافت أنها لم تتخط ألم وفاتها حتى اللحظة ولم يستطع أي شخص ملء الفراغ الذي تركته، لكنها تعايشت مع فقدها.



الحكم الشرعي

لسرقة الكهرباء

وكالات

أكدت دار الإفتاء المصرية أن الاستيلاء على الكهرباء بأي طريق من غير الطرق المشروعة هو حرام شرعاً. وذكرت إن هذا التصرف يخاطب للأمانة، كما أنه يعد مخالفة لولي الأمر الذي جعل الله تعالى طاعته في غير المعصية مقارنة لطاعته وطاعة رسوله. كما أنه يعد أكلاً لأموال الناس بالباطل، وتضييعاً لحقوقهم، وكل واحدة منها من كبائر الذنوب. وأضافت: الاستيلاء على الكهرباء بطرق غير مشروعة تعد على المال العام بغير وجه حق، وقد حرم النبي الاعتداء عليه، وجعل صيانتها من النهب والإهدار والاستغلال مسؤولية الجميع، لأن هذا المال ملك لكل أبناء الوطن، والتصرف فيه يكون وفق ضوابط الشرع وشروطه.