

## حيلة بسيطة تخلصك من الأرق

وكالات

قال الدكتور مايرو فيجورا إنه يجب على أولئك الذين يواجهون مشكلة النوم ليلاً عدم البقاء في السرير إذا فشلوا في النوم لمدة ٣٠ دقيقة. وهذا لأن عقلك نشط للغاية وتحتاج إلى تغيير بيئتك.

واقترح الذهاب إلى غرفة أخرى والمشاركة في نوع من النشاط. وتابع: «اذهب إلى غرفة أخرى وافعل شيئاً مملاً في بيئة ذات إضاءة منخفضة، أشياء مثل الحياكة والقراءة والتحديث من النافذة، تحتاج إلى إعادة تشغيل إفراس الميلاطونين بواسطة الغدة الصنوبرية، لكن لا شاشات على الإطلاق، سيصدر الحاسوب والهاتف ضوءاً أزرق من شأنه أن يقطع هذه الدورة. وإذا كنت لا تزال لا تشعر بالنعاس، فحاول تقنيات التنفس العميق والتأمل».

## عائلة تحتال على مطعم

وكالات

بحيلة «مقززة» وليست جديدة، دأبت عائلة مكسيكية على ارتياد المطاعم الفاخرة والتهرب من دفع الفاتورة بعد الانتهاء من تناول كل ما لذ وطاب.

وتم القبض على العائلة المحتالة أثناء احتيالها على أحد المطاعم بعد تصوير أفرادها وهم يضعون الصراصير على أطباقهم من المطعم المذكور في محاولة لتجنب دفع الحساب.

ولجأ مطعم إلى وسائل التواصل الاجتماعي لمشاركة مشاهد الفيديو الخاص بالعائلة المحتالة التي هدد أفرادها بإحداث مشكلة بسبب صرصور يزعمون أنهم وجدوه في الأطباق التي طلبوها ما يؤكد تدني مستوى النظافة، ما لم يوافق المطعم على عدم تحصيل رسوم منهم مقابل وجبتهم.

وأصبحت إدارة المطعم بالارتباك، خاصة أنها تتبع سياسة صارمة للغاية فيما يتعلق بالنظافة، لكنها استجابت لمطالب الزبائن لتجنب فضيحة غير ضرورية.

وبمجرد مغادرة الأسرة، قاموا بفحص لقطات كاميرات المراقبة ووجدوا دليلاً على أن الأمر برمته كان متعمداً، لذا لجأ المطعم إلى تحميل المقطع على وسائل التواصل الاجتماعي لفضح المحتالين.

وتظهر في الفيديو العائلة المكونة من ٤ أفراد وهم يستمتعون بطعامهم، وفي لحظة ما، يمكن رؤية امرأة شقراء على رأس الطاولة وهي تخرج قارورة صغيرة من حقيبتها وتفرغ محتوياتها على الأطباق.

ويبدو أن الصرصور لم يرغب بالزول من القارورة، فأخذت المرأة شوكة وأخرجته، ثم قامت باستدعاء النادل والنظائر بالغضب والاشمئزاز.

## أيمن زيدان وسلاف فواخرجي.. ثنائية ناجحة ومتجددة



الوطن

يجتمع النجمان أيمن زيدان وسلاف فواخرجي في بطولة مسلسل «ليالي روكسي» المقرر تصويره خلال الأيام القليلة القادمة، على أن يعرض في الموسم الرمضاني المقبل. العمل من تأليف ورشة كتاب وإخراج محمد عبد العزيز، وينتمي للبيئة الشامية، ويدور ضمن إطار التشويق في فترة الاحتفال الفرنسي ١٩٢٧. يشار إلى أن الاثنین حققا نجاحاً باهراً في ظهورهما الأخير معاً في مسلسل «الكندوش».

## من دفتر الوطن

### كيد النساء.. مظلوم!

فراس عزيز ديب



طلبتُ من إبليس يوماً أن يروي لي قصة سمعها جعلته يجهش بالبكاء ويقرب من إعلان توبته وهو الملقب بالمتنمر اللعين إلى يوم يبعثون، بدأ حديثه عن قصة جرت مع «هند بنت عتبة» وكيف كانت تحرض جيش المشركين يوم أحد حتى وصل بها الأمر إلى أكل قلب حمزة رضي الله عنه، لكنني عاجلته مقاطعاً: دعنا من كتاب التاريخ كي لا نغرق في رمال التكفير وإهدار الدم، لأن ما من شخصية في هذا التاريخ وللأسف إلا ولها مريدون مهما بلغ صلاحها أو قدارتها! ابسم ابتساماً صفراء وكأنه أراد أن يقول لي شيئاً عن وشايتهم جوهره: أنا الذي أعلم!

قلت له، أريد قصة من عصرنا هذا، عصر التكنولوجيا وأخواتها هل لديك؟ ابسم من جديد وقال لعل القصة التي جعلتني أفكر بالتقاعد أنني كنت أشي لأمراً جميلة بأن زوجها يخونها، جمعت لها كل السبل والطرق التي تتيح لها كشف خيانتها من عدمها لكنه كان بارعاً في التخفي، وهي كانت تثق به ثقة عمياء، في يوم من الأيام كانت تجلس إلى صديقتها التي هي بيت أسرارها تتداول معها الحل المناسب، فسألتها صديقتها: هل تشكين بامرأة بعينها فأجابتها نعم، بل أعرف أين تسكن!

صمتت صديقتها لبرهة وكأن على رأسها الطير وقالت لها إن الحل سهل وبسيط، خذي هاتف زوجك واذهبي به إلى جوار باب منزلها وحاولي تفعيل خدمة الاتصال بالشبكة المتاحة، إن اتصل الهاتف بشبكة ما فهذا يعني بأنه يزورها وإن لم يتصل وهذا يعني بأن شكك ليس بمكانه، سألته وماذا كانت النتيجة؟

ضحك ضحكة ساخرة وقال لي، لقد اكتشفت الزوجة فعلياً خيانة زوجها وطلقت منه وانقسمت العاظة وأنا سعيد لذلك، لكن أذهلني كيد صديقتها، فسألته ولماذا؟

صديقتها بهذا الدهاء حققت ما كانت تصبو إليه، فهي أيضاً كانت على علاقة بزواج صاحبها لكنها تعرف أن ترتيبها كان الثالث وبضربة واحدة تخلصت من الزوجة والصاحبة الأولى وأصبحت الوحيدة في حياتها! بل إنها لا تزال تزور صديقتها وتطيب جراحها وتدين خيانة الخائن!

هذه الحوارية مع إبليس عادت إلى مسامعي وأنا أقرأ خبراً مفاده: الولايات المتحدة الأميركية قامت بتحويل مبلغ مالي إلى حركة طالبان عن طريق الخطأ، وهناك من سيصدق بأن الأمر تم عن طريق الخطأ بل هناك من سيصدق نفياً أميركياً قادماً، يبدو أن شبكة الولايات المتحدة كما شبكة الزوج الذي وقع في الفخ، على وضع الاتصال، لدرجة يبدو معها كيد النساء مظلوماً أمام كيد الأميركيين، لعلنا نظلمه منذ أن عممنا الخطأ الشائع: ألم يقل الله عن النساء إن كيدهن عظيم؟ لا.. هو لم يقل، مع أنني من الأشخاص الذين يرون أن للنساء كيدا لا يستهان به، نتمنى على الأخوات والصديقات أن يتقبلن العبارة الأخيرة بروح رياضية!

## لا صلة بين الجوال وسرطان المخ

وكالات

«لا تستعمل الهاتف النقال وقتاً طويلاً، فإن ما يصدره من ترددات قد يصيبك بالسرطان، إياك ووضع الهاتف النقال على الأذن والاسترسال به فإن لذلك عواقب وخيمة».

من منا لم يسمع هذه النصائح أو لم يقرأ عنها منذ اختراع الجوال قبل سنوات طويلة وحتى يومنا هذا؟

إلا أن مراجعة جديدة تم إجراؤها بتكليف من منظمة الصحة العالمية للأدلة المنشورة والمتوافرة على مستوى العالم قد أتت بالبشرى السارة على ما يبدو، إذ أكدت عدم وجود أي صلة بين استخدام الهاتف المحمول وزيادة خطر الإصابة بسرطان المخ.

ووجدت المراجعة أنه على الرغم من الزيادة الهائلة في استخدام تكنولوجيا الاتصالات اللاسلكية، لم تحدث زيادة مقابلة في حالات الإصابة بسرطان المخ. وينطبق هذا حتى على الأشخاص الذين يجرون مكالمات هاتفية طويلة أو يستخدمون الهواتف المحمولة منذ أكثر من عقد.

كما شمل التحليل النهائي ٦٣ دراسة أجريت بين عامي ١٩٩٤ و٢٠٢٢، وقيمتها ١١ جهة بحث من ١٠ دول، تضمنت هيئة الحماية من الإشعاع التابعة للحكومة الأسترالية.

وقال المعد المشارك للدراسة، مارك إلود، أستاذ علم الأوبئة السرطانية في جامعة أوكلاند في نيوزيلندا: «إن المراجعة قيمت تأثير ترددات موجات الراديو المستخدمة في الهواتف المحمولة وفي التلفزيون وأجهزة مراقبة الأطفال والرادارات».

وتابع: «لم تظهر أي من المسائل الرئيسية التي خضعت للدراسة زيادة في المخاطر». كما أوضح أن المراجعة بحثت سرطانات المخ لدى البالغين والأطفال، وكذلك سرطان الغدة النخامية واللغابية وسرطان الدم، والمخاطر المرتبطة باستخدام الهاتف المحمول وأجهزة الإرسال ومحطات البث، وأيضاً التعرض بحكم طبيعة المهنة.

## كارول سماحة: «مختلفة» بـ١٤ أغنية

الوطن



طرحت الفنانة اللبنانية كارول سماحة رسمياً لألبومها الغنائي الجديد الذي يحمل اسم «مختلفة». ويضم الألبوم ١٤ أغنية، وتخوض كارول فيه تجربة التلحين للمرة الأولى، حيث كتبت ولحنت ست أغان، كما تتعاون في الأغاني الأخرى مع مجموعة من الشعراء والملحنين والموسيقيين المصريين واللبنانيين، وكشفت أن يوم الأربعاء ٩ أيلول المقبل، هو موعد طرح الألبوم. وكشفت أنها ستقوم بتصوير ست أغاني من الألبوم على طريقة الفيديو كليب، وتابعت أن الأغاني الرومانسية ستكون هي الأكبر.

## سائق يقتحم منزلاً بسيارته

وكالات

أظهرت مشاهد لحظة اقتحام سائق مخمور منزلاً في ولاية أريزونا الأميركية أثناء استعداد أصحابه لتناول العشاء، حيث نجوا بأعجوبة بعد استنباها ضيفاً غير مرغوب فيه.

وقال الزوجان: إنهما محظوظان لأنهما لا يزالان على قيد الحياة بعد أن صدمت السيارة منزلهما.

وأظهرت مشاهد كاميرات المراقبة لحظة مدهمة السيارة للمنزل، حيث كانت الزوجة بصدد إغلاق الستارة في حين وضع زوجها الطعام على الطاولة.

وقالت الزوجة: «لقد رأيت سيارة تتجه نحونا مباشرة. لقد اعتقدت أننا سنموت جميعاً»، بينما قال زوجها: «لقد دمر كل شيء. لقد حدث الأمر بسرعة كبيرة».

## أب يحرق طفليه!!

وكالات

تداول ناشطون على مواقع التواصل فيديو لانهايار أم مغربية لحظة دفن ابنتيها في منطقة في ضواحي مدينة أغادير.

وتعود تلك الحادثة الوحشية عندما أقدم أب ذو خمسين عاماً على إشعال النار

ببيته بعد خلاف حاد مع زوجته، وتهديدها بالانتحار، ما أدى إلى وفاة رضية ذات

سبعة أشهر في اللحظة الأولى، في حين فارقت أختها البالغة من

العمر أربع سنوات الحياة وهي في طريقها إلى المستشفى متأثرة بحروقها.

على حين كشفت التحقيقات أن الجاني فر هارباً بعد أن صب البنزين في بيته ليتم القبض عليه لاحقاً

مختبئاً بين المزارع.