

## أم كلثوم وسميرة توفيق في المناهج المدرسية

وكالات

ضجت مواقع التواصل الاجتماعي في الأردن بصور بعض الفنانين العرب، الذين أدرجت صورهم وسييرهم الذاتية في المناهج التعليمية. ومن ضمن الصور التي تداولها رواد، صورة تظهر فيه الفنانة اللبنانية سميرة توفيق ضمن مناهج التربية الفنية والموسيقية والمسرحية للصف الرابع الابتدائي. كما ورد في أحد دروس مادة اللغة الإنكليزية للصف الثامن عرض السيرة الذاتية للفنانة أم كلثوم.

## أضرار زيادة ونقص المنغنيز في الجسم

وكالات

يعتبر المنغنيز أحد العناصر المغذية الدقيقة التي تلعب دوراً رئيسياً في الحفاظ على الصحة، على الرغم من أن الجسم يحتاج إلى كمية ضئيلة جداً منه في اليوم. ووفقاً للطبيب رومان إيفانوف فإن المنغنيز ضروري جداً لعملية التمثيل الغذائي والعظام وعمل الجهاز العصبي. وأشار إلى أن الجسم لا ينتج المنغنيز، لذلك يجب الحصول عليه من الأطعمة النباتية مثل الحبوب والمكسرات والبقول والخضراوات الورقية أو المكملات الغذائية. ووفقاً له، يحتاج الإنسان البالغ إلى 2.5-5 ملغم من المنغنيز في اليوم، ولكن المرأة الحامل والمرضة تحتاج إلى أكثر من ذلك.

ويؤدي اتباع نظام غذائي غير متوازن وأمراض الجهاز الهضمي إلى نقص المنغنيز في الجسم، ما قد يؤدي إلى الإصابة بهشاشة العظام وزيادة خطر الإصابة بكسور وضعف الوظائف الإدراكية والتعب ومشكلة في تنسيق الحركات.

أما زيادة نسبته في الجسم التي سببها تناول المكملات الغذائية من دون انضباط، فيؤدي إلى مشكلات في الجهاز العصبي وتسمم لأنه يتراكم في الدماغ مسبباً اضطرابات عصبية مختلفة، بما فيها مرض شبيه بمرض باركنسون. وأفضل طريقة للحصول على كمية المنغنيز التي يحتاجها الجسم هي اتباع نظام غذائي متنوع يحتوي على مختلف أنواع الحبوب والدهون والكريهيدرات والألياف الغذائية، مع الأخذ في الاعتبار أن المعالجة الحرارية تخفف نسبته في هذه المواد، لذلك من الضروري تناول معها الخضراوات الورقية والمكسرات.

## جود سعيد رئيساً للجنة التحكيم في مهرجان وهران



الوطن

اخترت إدارة مهرجان وهران الدولي للفيلم العربي دورته الثانية عشرة في الجزائر المخرج السوري جود سعيد رئيساً للجنة تحكيم الأفلام الروائية القصيرة. جود الذي أنهى قبل أيام تصوير فيلمه الجديد «نصر ٢٥» يعد من أهم المخرجين السوريين والعرب، وقد حازت أفلامه الكثير من الجوائز المحلية والعربية والعالمية.

## من دفتر الوطن

### عالم ضاحك!

عصام داري



يبدو أنني بدأت أفقد روح الدعابة التي رافقتني طوال نصف قرن، وباتت الكتابة الساخرة تهجريني بعد كل تلك السنوات التي كانت رقيقة دروبي وأسلوبية في إيصال الأفكار التي تراودني وأريد التعبير عنها من دون الدخول في مواجهات مباشرة متعبة وتجلب وجع الرأس والقدمين!.

أصبحنا في عالم غريب ومريب، وسرق بعض الساسة من الكتاب الساخرين الأسلوب الساخر، وامتهنوا التصريحات الساخرة فصاروا يضحكون على الناس، ويظنون أنهم ظرفاء عصرهم، لكنهم لم يجلبوا لهم الضحكة النقية والإبتسامة الرقيقة الحلوة.

عند هذا الحد أصبحنا أمام التطبيق العملي للحكمة القائلة: شر البلية ما يضحك، إلا أن الشر هو الكلمة الوحيدة الباقية من تلك الحكمة القديمة التي لم تعد تضحك أحداً. كان الكتاب يراهنون على الكلمة الساخرة التي تعتبر أقصر طريق إلى عقل القارئ، فصار عليهم أن يحسبوا ألف حساب لمقص الرقيب الذي لا يرحم، فأحرف قد يفسر تفسيرات لم تخطر على بال الكاتب والقارئ والمتلقي، فكيف للرقيب أن وصل بذكائه الخارق إلى هذا التحليل أو الفهم.

من يضحك على من في هذا العالم الموحش والمتوحش؟ والضحك وفق هذا المفهوم هو امتهان الكذب والغش والرياء واستغفال واستغناء الناس، والضحك على اللحي، كما يقال.

سأعترف بأنني وصلت إلى مرحلة صرت فيها أخشى من الكتابة، أكانت ساخرة أم جدية، لأنني اكتشفت بعد نصف قرن أن كل كلمة محسوبة عليك ومسجلة في أضيائك المخفية، ويا ويلك إذا كان حجم إضبارتك سميكاً!.

فإذا كانت الكتابة المتزنة التي تقدم المعلومة بالأرقام والوثائق الدامغة، إذا كانت هذه الكتابة تسبب لصاحبها المساءلة والقيل والقال، فإن الكتابة الساخرة تتسبب مشكلات أكبر وأصعب قد تؤدي إلى التهلكة.

المعروف أن الكتابة الساخرة هي من أصعب أنواع الكتابة في الأدب والصحافة والفن، توازيها في ذلك الكتابة للأطفال، فليس كل من هبّ ودبّ مؤهلاً للكتابة للطفل، فهنا تكمن الخطورة، لأن التأسيس يبدأ من عمر الطفولة، وإذا كان التأسيس سيئاً، فالنتائج ستكون كارثية على الأطفال والمجتمع.

وبعيداً عن هذا الموضوع، وأدب الطفل، يبدو أننا نعيش في عالم ضاحك لا يحتاج إلى كتابات ساخرة وفن ساخر وصحافة ساخرة، ولأن الحال وصل إلى هذه الدرجة فمن الأفضل التوقف عن الكتابة الساخرة والجدية، الذكية والغبية، الواضحة والمخفية كي نرتاح من السؤال والجواب، ووجع الرأس يا حباب، فعلينا أن نختار الخط المستقيم في سيرنا اليومي لأن أقصر الطرق بين تقطين هو الخط المستقيم كما هو معروف.

لكن الخط المستقيم يحتاج إلى شجاعة وقلب قوي وقدرة على المغامرة والمغامرة، لأن مثل هذا الخط يعني أن تقدم للجمهور الحقيقة الساطعة من دون لف ودوران، وهذا الأمر هو أصعب شيء في هذا العالم الضاحك الذي يريد منك أن تضحك على خبيتك وتصدق كل الأكاذيب التي تقدم لك كوجبات يومية سريعة التحضير والانتهاج! وأختم مع أغنية للراحل فريد الأطرش أظن أنها تعبر عن حالنا، يقول مطلعها: عينيه بتضحك وقلبي يبكي، وما بين البكاء والضحك سفرة عمر!.

## لاعب يعرض منافسه

وكالات

رصدت الكاميرات لقطة في مباراة بريستون وبلاكبيرن بدوري الدرجة الأولى الإنكليزية للاعب يعرض منافسه.

وقال جون بوستاس المدير الفني لبلاكبيرن: إن لاعب فريقه أوين بيك لديه علامة عض كبيرة أسفل رقبته، معتبراً أنه من العار أن الحكم لم ير ذلك.

وشهدت الدقائق الأخيرة من المباراة التي انتهت بالتعادل السلبي أحداثاً مشحونة، إذ طرد بيك المعار من ليفربول بعدما وجه ركلة لدواين هوز لاعب بريستون.

وبعد ذلك، أوضح بيك للحكم أنه تعرض للعض من ميلوتين أوسماجيتش، الذي تلقى بطاقة صفراء. وبالفعل أظهرت إعادة التلفزيونية أوسماجيتش وهو يعرض بيك.

## مواليد هذه الأشهر قد يعيشون طويلاً

وكالات

كشفت دراسة أجرتها كلية «الخبراء الاكثوريين» في كاتالونيا عن نتائج غريبة تفيد بأن شهر ميلاد الإنسان قد يؤثر في طول عمره، استناداً إلى 2.17 مليون سجل، بينت أن أغلبية الذين تجاوزوا سن الـ ١٠٠ ولدوا بين كانون الأول ونيسان.

أبرز الأمثلة على ذلك السيدة ماريا برانياس، أكبر معمرة في العالم حتى أب الماضي، حيث توفيت عن عمر ١١٧ عاماً و١٦٨ يوماً. وقد ولدت في آذار وهو أحد الأشهر الذي قد تعني الولادة فيه العيش لفترة أطول من الأشهر الأخرى.

وأكدت الدراسة أن السبب قد يكون التعرض للعديد الموسمية والأمراض في الأشهر الأولى من الحياة، وكذلك الوضع ما قبل الولادة.

وأشار الباحثون إلى أن المعمرين الذين تزيد أعمارهم على ١٠٠ عام في كانون الأول يتراكمون بنسبة ٤٠ بالمئة أكثر مما هم عليه في تموز.

وإلى جانب الاعتبارات المرتبطة بطول العمر، تمت دراسة شهر ميلاد نخبة من الرياضيين، وخلصت إلى أن معظمهم ولدوا أيضاً في الأشهر الأولى من العام، مثل أليكسيا بوتيلاس، أو كريستيانو رونالدو، ما يعني نمواً بدنياً أكبر في مرحلة الطفولة والمراهقة.

بينما لفتت الدراسة إلى أن الشهر الذي يشهد أكبر عدد من الوفيات في إسبانيا هو كانون الأول بنسبة ٧٣ بالمئة، لأنه الموسم الذي تكثر فيه الفيروسات والإنفلونزا. في حين يواصل شهر أيلول تسجيل أقل عدد من الوفيات، الأمر الذي فاجأ المهنيين، وطرح الكثير من الأسئلة التي لا بد من استكمالها في دراسات أخرى.

## سيلينا غوميز: ليذهب الكارهون إلى الجحيم

وكالات



بعد إعلانها عن صعوبة إنجاب الأطفال بسبب المرض، خرجت النجمة العالمية سيلينا غوميز عن صمتها ووجهت رسالة شديدة اللهجة إلى منتقدي تصريحاتها الشخصية الجريئة، ولرد على التعليقات المسيئة، واصفةً إياهم بالكارهين. وقالت: «أؤمن بأن هناك قوة في أن تكون ضعيفاً وتخبر الآخرين عندما تحتاج إلى المساعدة. ولا شيء مخجل في طلب الدعم، سواء كنت تعاني مشاكل صحية أم عاطفية». وتابعت: «شاركت بالفعل أنني لا أستطيع إنجاب طفل. نعم، شاركت أنني أعاني اضطراباً ثنائي القطب، هذه هي حياتي، ليذهب الكارهون إلى الجحيم». ووجهت رسالة قوية إلى المنتقدين والشامتين حيث قالت: «ليذهب إلى الجحيم كل من يحاول أن يجعلك تشعر أنك ضحية».

## هدد زوجته بالطلاق في بث مباشر

وكالات

تداول مستخدمو مواقع التواصل الاجتماعي في مصر فيديو يظهر فيه زوج يهدد زوجته على الهواء في بث مباشر على «تيك توك» بالطلاق.

وأثار الفيديو الجدل حيث استغرب المتابعون من رد فعل الزوج الغريب.

وكان سبب تهديد الزوج لزوجته بالطلاق هو عدم رغبة الزوجة في استكمال البث المباشر، ما أغضب زوجها.

وهاجم الناس تصرف الزوج، ورأوا أنه فعل ذلك لزيادة عدد المشاهدين بالبث المباشر، وزيادة نسبة أرباحه من «تيك توك». وانتقد فريق آخر تدني أخلاق الناس خاصة الأشخاص الذي يخرجون في بث مباشر عبر حساباتهم على منصة «تيك توك».