

سائق يقتل دراجاً بتعمد دهسه

وكالات

تعمد سائق سيارة رياضية متعددة الاستخدامات دهس سائق دراجة.

وقال الاتحاد الفرنسي للدراجات: «لم يعد بإمكاننا التسامح مع هذا الاستخفاف بالعنف على الطرق. مثل جميع مستخدمي الطرق الآخرين، راكبو الدراجات والمشاة الذين يختارون وسائل نقل مستدامة وصديقة للبيئة، لديهم حق أساسي في السلامة».

وبدا تحقيق مع سائق السيارة الذي يبلغ من العمر 52 عاماً للاشتباه في ارتكابه جريمة قتل، وتم وضعه في الحبس الاحتياطي.

وبناء على إفادات شهود عيان ولقطات كاميرات، يعتقد المحققون أن الرجل تعمد دهس راكب الدراجة البالغ من العمر 27 عاماً بأعقاب شجار نشب بينهما.

أطعمة تحارب الخثرات الدموية

وكالات

يتعرض العديد من الناس للجلطة أو ما يعرف بالخثرة الدموية وقد تؤدي هذه الحالة إلى الوفاة أحياناً، لكن توجد بعض الأطعمة التي يمكن أن تساعد في تقليل من تخثر الدم وتحافظ على صحة القلب.

وقال الطبيب والاختصاصي الروسي في علم الأغذية، ميخائيل غونزبرغ: «هناك العديد من الأمور التي تساعد في الحفاظ على صحة القلب والأوعية الدموية وصحة الدم، منها الحركة وممارسة الرياضة بشكل يومي، لكن الطعام الذي نتناوله يومياً يعتبر عنصراً مهماً في هذا الأمر أيضاً».

وأضاف: «أظهرت الدراسات أن التفاح يساعد في الحفاظ على صحة الجسم وصحة الشرايين بشكل عام، فهو يساعد على تنظيم عمل «الفيبريتين» الذي ينظم آليات تخزين وطرح الحديد في الجسم، والحديد عنصر مهم لصحة الدم وصحة الشرايين، وتناول 25 غ من التفاح المجفف يومياً يقلل من احتمال حدوث الخثرات الدموية بنسبة 3 بالمائة تقريباً».

ومن الأطعمة المهمة التي تحافظ على صحة القلب والدم، تبعاً للطبيب، الثوم والبصل والزنجبيل. فهذه الأطعمة تحتوي على مواد مضادة للاكسدة وتحارب تخثر الدم.

وأشار الطبيب إلى أهمية تناول الأسماك البحرية الغنية بالدهون الصحية، والتي تؤمن للجسم «أوميغا 3» الضروري لصحة الدم والذي يحارب الالتهابات والجلطات.

ونوه إلى أن الملفوف يعتبر من الأغذية المهمة لصحة الشرايين ومحاربة الجلطات أيضاً.

لوتس وهافال يدخلان القفص الذهبي



الوطن

أعلنت الكاتبة لوتس مسعود والممثل هافال حمدي دخولهما القفص الذهبي عبر صورتين نشرهما على مواقع التواصل الأول.

وعلق هافال على الصورة: «أنت كل يومي وكل غدي»، في حين علقت لوتس: «معاً نحو حياة جديدة، لحظات، ضحكات انتصارات، تحديات، وتحولات جديدة.. معاً.. أنا وأنت.. معاً».

العثور على فتاة على قيد الحياة في بئر

وكالات

انتشر مقطع فيديو يظهر لحظة تواصل سائح أجنبي في المغرب مع فتاة عالقة ببئر مهجورة، بعد أن كانت تصرخ طلباً للنجدة، قبل أن ينجح عناصر الوقاية المدنية في انتشالها من البئر وإنقاذها ونقلها إلى المستشفى.

الفتاة التي كانت مصابة برضوض وكدمات وجروح كانت ملقاة في البئر المهجورة، وكانت تصرخ طلباً للمساعدة، قبل أن يعثر عليها السائح الذين كانوا في جولة في المنطقة. وخلال تواصلهم مع الفتاة العشرينية، أثناء وجودها داخل البئر، ادعت الفتاة أنها لا تعرف من ألقى بها في البئر، وأنها تعاني البرد، في حين تعاني كذلك كدمات في جسدها، وأنها عاجزة عن الوقوف، وتعاني أيضاً الألام على مستوى ظهرها، كما أنكرت معرفتها بمن أقدم على رميها في البئر للتخلص منها.

أم تتاجر بجسد طفلتها القاصر

وكالات

واقعة غريبة شهدها المغرب لسيدة تجردت من مشاعر الأمومة وباعت فيديوها لإباحية لطفلها البالغة 10 سنوات لأشخاص ينحدرون من جنسيات عربية مختلفة.

بدأت تفاصيل الواقعة، منذ عام 2020 بعدما دأبت أم مغربية على تصوير ابنتها ونشر صورها على تطبيقات البث المباشر، وهي في أوضاع مخلة مع آخرين، قبل أن يتم توقيفها.

واعترفت الأم بأنها كانت تستقدم أشخاصاً إلى منزلها وتصورهم مع ابنتها خلسة، وتتاجر بصورهم إلى زبائن بالخارج.

وكشفت التحقيقات أن الأم المغربية كانت تتلقى 3000 درهم مغربي مقابل الفيديو الواحد لابنتها، ما يعادل نحو 300 دولار أميركي.

وأكدت الضحية للشرطة أن والدتها كانت تبيع جسدها لأشخاص غرباء تجلبهم للبيت بمدينة سلا المغربية، وأنها كانت مجبرة للهجرة مع والدتها إلى مصر، حيث تزوجت الفتاة هناك رجلاً مصرية.

وكان والد الطفلة قد وصلته رسالة عبر هاتفه تخبره بأن ابنته تتعرض للتجار بجسدها من جانب أمها وخالتها، وأن الطفلة تتعرض للاغتصاب بشكل جماعي من مجموعة من الأشخاص الذين يتوافدون على بيتها.

وفور علمه بالتفاصيل، تقدم والد الضحية ببلاغ ضد طليقته الحاضرة، يثبت فيه أن ابنته تعرضت للاستغلال لأغراض جنسية، وأنها غادرت أرض الوطن من دون علمه.

جثة سقطت من سيارة الجنازة

وكالات

اعتذرت دار جنازات في بولندا بعد سقوط جثة كانت تنقلها من سيارة الجنازة وسط الشارع.

وأفادت وسائل إعلام بولندية بأن رجلاً كان يقود سيارته في أحد شوارع مدينة ستالوا فولاً في جنوب شرق بولندا عندما سقط بشكل مفاجئ غطاء على نافذة سيارته.

وعندما انزلق الغطاء، رأى الرجل جثة ملقاة على الطريق، وسيطر عليه الخوف من أن يكون قد صدم الشخص، ليتبين فيما بعد أنها سقطت من سيارة الجنازة.

ونشرت وسائل إعلام محلية صورة للجثة ملقاة على معبر للمشاة مخطط باللون الأبيض.

وقالت الشرطة إن عطفاً فنياً في السيارة أدى إلى هذا الحادث.

أطعمة تسبب مرض السرطان

وكالات

قامت نيكول أندروز اختصاصية التغذية والمتخصصة في علم الأورام، بتحديد عناصر غذائية في قائمة «لا تلمسها».

وتناولت قائمة أعضائها كفاحة التضمين حول المأكولات والمشروبات وخطر الإصابة بالسرطان، مؤكدة إدراكها لمدى قوة التغذية في مساعدة الناجين في الحصول على نتائج علاج أفضل وتقليل خطر تكرار المرض.

وحذرت من تناول مرضى السرطان اللحوم المصنعة الأخرى التي يقدر بأنها تتسبب بحوث ما يقرب من سدس حالات الإصابة بمرض السرطان كل عام.

وأضافت: إن القائمة السوداء تشتمل على النقانق، للسبب نفسه الذي يجعل اللحوم المصنعة محظورة، وحثت على طهي لحم النقانق النيئة في المنزل واستخدام خبز الحبوب الكاملة لجعله أكثر صحة.

وأوصت بتجنب تناول المشروبات السكرية، ليس بسبب أي مكون محدد، ولكن لأن هذه المشروبات تمثل سرعات حرارية فارغة يمكن أن تسهم في زيادة الوزن وبالتالي تزيد خطر الإصابة بالسرطان.

وكشفت أن الدهون الزائدة في الجسم يمكن أن تزيد من خطر الإصابة بـ13 نوعاً مختلفاً من السرطان.

وفي السياق نفسه، حذرت من إضافة السكر إلى الطعام والمشروبات، مثل مكعبات السكر في الشاي والقهوة.

وأوضحت أنه ينبغي التقليل من تناول اللحوم الحمراء، شارحة أنها لن تزيد من خطر الإصابة بالسرطان عند استهلاكها، ولكنها يمكن أن تزيد من خطر الإصابة بسرطان القولون والمستقيم عند الإفراط في أكلها.

وبالنسبة إلى العنصر قبل الأخير في قائمة «لا تلمسها»، حذرت من تناول الحبوب غير الكاملة مثل الخبز الأبيض أو الأرز الأبيض.

وأخيراً، أكدت ضرورة تجنب تناول الحليب النباتي الشائع في الأنظمة الغذائية النباتية، قائلة إنها تختار دائماً الحليب البقري ومنتجات الألبان المملوءة بالعناصر الغذائية.

مي سليم: لا أحب تقديم مشاهد ساخنة

وكالات



كشفت الفنانة الأردنية مي سليم عن رأيها في تجسيد الأدوار الجريئة في أعمالها، معلنة عن المعايير التي تختار بها أدوارها، ورأيها في دخول ابنتها مجال الفن.

وقالت: إنها لا تحب تقديم مشاهد ساخنة في أعمالها، وخلال أعمالها السابقة لا يوجد لها مثل هذه الأدوار من قبل.

وعن معايير اختيارها أدوارها قالت: «أي عمل أقدمه بناء على قصته والأحداث التي يتناولها، والذي أجد نفسي به لا أتردد للحظة في قبوله».

وأكدت أنها لا تمنع بدخول ابنتها عالم الفن، لكن ذلك بعد الانتهاء من مرحلة الدراسة، ولابد أن يكون لديها وعي كافٍ لأخذ هذا القرار.

وأشارت إلى أنها لا تحب تقديم مشاهد ساخنة في أعمالها، وخلال أعمالها السابقة لا يوجد لها مثل هذه الأدوار من قبل.

وعن معايير اختيارها أدوارها قالت: «أي عمل أقدمه بناء على قصته والأحداث التي يتناولها، والذي أجد نفسي به لا أتردد للحظة في قبوله».

وأكدت أنها لا تمنع بدخول ابنتها عالم الفن، لكن ذلك بعد الانتهاء من مرحلة الدراسة، ولابد أن يكون لديها وعي كافٍ لأخذ هذا القرار.

وأشارت إلى أنها لا تحب تقديم مشاهد ساخنة في أعمالها، وخلال أعمالها السابقة لا يوجد لها مثل هذه الأدوار من قبل.

وعن معايير اختيارها أدوارها قالت: «أي عمل أقدمه بناء على قصته والأحداث التي يتناولها، والذي أجد نفسي به لا أتردد للحظة في قبوله».

وأكدت أنها لا تمنع بدخول ابنتها عالم الفن، لكن ذلك بعد الانتهاء من مرحلة الدراسة، ولابد أن يكون لديها وعي كافٍ لأخذ هذا القرار.

ضرب بقرة جاره حتى نفوقها

وكالات

أقدم مزارع على تعذيب بقرة جاره ضرباً حتى الموت، بمنطقة أولاد بوعزير، بضواحي مدينة الجديدة المغربية.

وأظهر الفيديو المتداول البقرة ميتة بعدما أشبعها صاحب الضيعة ضرباً، إلى جانب ظهور الطفل وهو يبكي لفقدته بقرة الوحيدة التي كان الطفل يعمل بأجر يومي هزيل لتوفير مصاريف شراء العشب لها.

وجاء على لسان عمه الطفل أن ابن أخيه فقد بقرته الوحيدة التي كان يعمل من أجلها مقابل دولار واحد يومياً، وكانت تدر عليه مدخولاً إضافياً من بيع حليبها، مضيفاً: إنه كان على النعال أن يخبرني، وكان بإمكاننا تعويضه عن خسارته.

وأظهر الفيديو المتداول البقرة ميتة بعدما أشبعها صاحب الضيعة ضرباً، إلى جانب ظهور الطفل وهو يبكي لفقدته بقرة الوحيدة التي كان الطفل يعمل بأجر يومي هزيل لتوفير مصاريف شراء العشب لها.

وجاء على لسان عمه الطفل أن ابن أخيه فقد بقرته الوحيدة التي كان يعمل من أجلها مقابل دولار واحد يومياً، وكانت تدر عليه مدخولاً إضافياً من بيع حليبها، مضيفاً: إنه كان على النعال أن يخبرني، وكان بإمكاننا تعويضه عن خسارته.

وأظهر الفيديو المتداول البقرة ميتة بعدما أشبعها صاحب الضيعة ضرباً، إلى جانب ظهور الطفل وهو يبكي لفقدته بقرة الوحيدة التي كان الطفل يعمل بأجر يومي هزيل لتوفير مصاريف شراء العشب لها.

وجاء على لسان عمه الطفل أن ابن أخيه فقد بقرته الوحيدة التي كان يعمل من أجلها مقابل دولار واحد يومياً، وكانت تدر عليه مدخولاً إضافياً من بيع حليبها، مضيفاً: إنه كان على النعال أن يخبرني، وكان بإمكاننا تعويضه عن خسارته.

وأظهر الفيديو المتداول البقرة ميتة بعدما أشبعها صاحب الضيعة ضرباً، إلى جانب ظهور الطفل وهو يبكي لفقدته بقرة الوحيدة التي كان الطفل يعمل بأجر يومي هزيل لتوفير مصاريف شراء العشب لها.