

تشيع مهيب لسيارة

وكالات

شهدت ولاية غوجارات الهندية جنازة من نوع آخر، حيث أصبحت عائلة مزارع في منطقة أمريلي حديث المدينة بعد أن أقاموا حفل دفن مهيباً لسيارتهم. وحضر ما يقرب من 1500 شخص، بما في ذلك العرافون والقادة الروحانيون، الحفل الذي نظمه سانجاي بولارا وعائلته في قرية بادارشينجا في منطقة لاثي تالوكا. ويظهر مقطع فيديو للحدث بولارا وعائلته وهم يؤديون طقوساً في مزرعتهم، حيث تم حفر منحدر وحفرة بعمق 15 قدماً لسيارتهم البالغة من العمر 12 عاماً. وتم نقل السيارة ذات الباب الخلفي والمزينة بالزهور والأكاليل إلى مزرعة بولارا من منزل صاحبها وسط الصخب والضجيج، وقيادتها على المنحدر ووضعها في الحفرة. وجرت تغطية السيارة بقطعة قماش خضراء، وودع أفراد الأسرة بأداء الصلاة ورش بتلات الورد عليها في حين كان البعض يرددون التراتيل. وأخيراً، تم استخدام آلة حفارة لصب الطين على السيارة ودفنها. وأشار بولارا الذي أفق 400 ألف روبية هندية على الحفل، إلى أنه يخطط لزراعة شجرة في مكان الدفن كتذكير لأجياله القادمة بأن سيارة العائلة المحظوظة ملقاة تحت هذه الشجرة.

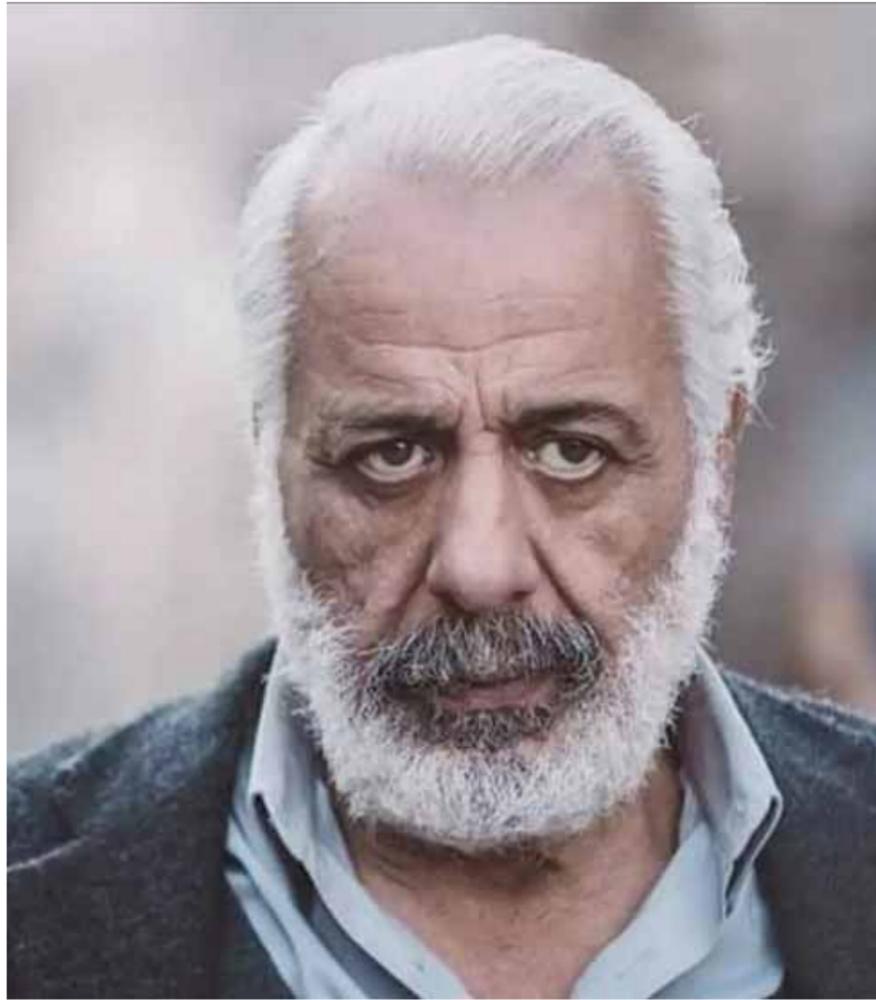
زوجان يتقاتلان

بوحشية حتى الموت

وكالات

تطاعن زوجان وأطلق كل منهما النار على الآخر حتى الموت في شجار منوع داخل منزلهما في ولاية واشنطن الأميركية، في حين كان ابنهما البالغ من العمر 11 عاماً يلهو بألعاب الفيديو في غرفة أخرى. وقال المسؤولون إن الصبي كان يرتدي سماعات أذن في حين كان والداه يعتديان أحدهما على الآخر في عيد الهالوين، إذ إنه لم يدرك ما حدث حتى عثر على جثتيهما. وتم التعرف على الضحيتين على أنهما خوان أنطونيو أنفاردو ساينز (38 عاماً)، وسيسيليا روبليس أوتشوا (39 عاماً). وأوضحت الشرطة أن ساينز توفي متأثراً بطعنات متعددة في الصدر، في حين طعن أوتشوا وأطلق عليها الرصاص، حيث اتصل الصبي برقم الطوارئ بعد العثور على والديه الملتخمين بالدماء على أرضية المطبخ، وكان الشخص الوحيد غيرهما في المنزل في ذلك الوقت، في حين حاول المسعفون إنعاش الزوجين لكنهم لم يتمكنوا من ذلك.

أيمن زيدان: الفقر مشكلة في التمثيل



الوطن

اعتبر النجم الكبير أيمن زيدان أن الفقر مشكلة في مهنة التمثيل، لأنه لا يجعل الفنان حراً بخياراته، فمن أكثر الأشياء صعوبة أن يجبر الممثل على تادية عمل تحت وطأة الوضع الاقتصادي، موضحاً أنه أجبر على خوض تجارب تمثيلية لأسباب اقتصادية، منها مشاركته في الجزء السادس من مسلسل «باب الحارة»، وكذلك مسلسل «صرخة روح». كما أوضح زيدان أنه تزوج 4 مرات إلا أنه لم يكن حب حياته قائلاً: «استطيع القول إنه بعد كل هذه السنوات اكتشفت أنني لم أحب بعد كما أشتهي أن يكون الحب».

سورية تشارك في مؤتمر الاتحاد العربي للمكتبات والمعلومات في مسقط

وكالات

تشارك سورية في المؤتمر الخامس والثلاثين للاتحاد العربي للمكتبات والمعلومات الذي يعقد يوم غد في العاصمة العمانية مسقط تحت عنوان «المكتبات ومؤسسات الأرشيف العربية ودورها في تعزيز الهوية والمواطنة الرقمية». وينظم المؤتمر الاتحاد العربي للمكتبات والمعلومات بالتعاون مع وزارة الثقافة والشباب والرياضة العمانية وجامعة السلطان قابوس، وذلك في فندق غراند ميلينيوم مسقط على مدى ثلاثة أيام، حيث يشارك من سورية مدير عام مكتبة الأسد الوطنية بدمشق فادي غانم وعدد من الباحثين السوريين. ويقدم الجانب السوري في المؤتمر بحثين، الأول عن دور مكتبة الأسد الوطنية في تعزيز الهوية الرقمية للتراث الثقافي الوثائقي، ويناقشه مدير مكتبة الأسد بمشاركة رانيا حداد مديرة الإعلام البيلوغرافي والنشر في المكتبة. أما البحث الثاني فهو بعنوان «التوثيق الرقمي للتراث في العصر الرقمي مؤسسة وثيقة وطن نموذجاً» يناقشه الباحث زياد ميمان رئيس دائرة التعاون الدولي في وزارة الثقافة والإعلامي محمود الجدوع. كما يتضمن برنامج المؤتمر عشر جلسات عملية وورشات عمل يشارك فيها عدد كبير من الباحثين، فضلاً عن مناقشة بحث وورقة علمية تتناول دور المكتبات في تعزيز الهوية الوطنية والمواطنة الرقمية.

فيلم «اقتل نملة» ينال جائزة في المغرب

وكالات

حقق فيلم «اقتل نملة» جائزة الإخراج في مهرجان الأرز العالمي للفيلم القصير بدورته الخامسة والعشرين في المغرب. الفيلم من إنتاج المؤسسة العامة للسينما، وسيناريو وإخراج حسن إسماعيل، ويتحدث عن آلة غريبة الأطوار يدخل إليها البطل ليخوض عدة مراحل داخلها، وتدور فكرة الفيلم حول سلطة المال وتأثيرها المباشر على إنسانيتنا ومبادئنا. شارك في الفيلم: بشار إسماعيل، عبد الله شيخ خيس، علي يوسف، محمد غوطاني، إياد أحمد.

هروب قردة من مركز أبحاث

وكالات

قالت السلطات المحلية في ولاية ساوث كارولينا الأميركية إن 43 قرداً هربت من مجمع للأبحاث الطبية، بسبب أن موظفاً مستجداً لم يغلق النقص بإحكام. وطمانت السلطات الجمهور بأن لا خطر يذكر تشكله القردة الهاربة، وهي غير مصابة بأي مرض على الإطلاق، وهي غير ضارة، لكنها تشعر بقلق من التوتر. وأوضحت الشرطة أن القردة كلها إناث، ويبلغ وزن الواحدة نحو 3 كيلوغرامات، وهي صغيرة جداً لدرجة أنه لم يتم استخدامها في التجارب بعد. وأشارت إلى أن موظفي الشركة يراقبون القردة ويعملون على جذبها بالطعام.

عادات غذائية بسيطة تساعد في إنقاص الوزن

وكالات

أكد خبراء التغذية أنه يمكن تقليل الوزن من دون اتباع حمية صارمة من خلال تبني بعض العادات الغذائية الصحية التي تساعد في تحسين عملية الأيض وزيادة حرق الدهون بشكل طبيعي، إضافة إلى تقليل استهلاك السعرات الحرارية. ونصحوا الجميع باتباع بعض العادات الصحية والغذائية التي تساعد في التخلص من الوزن الزائد من دون رجيم ومن بينها:

- تناول الطعام ببطء يسمح لك بإعطاء جسمك وقتاً كافياً لإرسال إشارات الشبع إلى الدماغ، وهذا يساعدك في تناول كميات أقل من الطعام.
- تناول وجبات صغيرة ومتوازنة، وبالتالي قسّم وجباتك اليومية إلى 4-5 وجبات صغيرة بدلاً من 2-3 وجبات كبيرة، هذا يساعد في الحفاظ على مستويات طاقة مستقرة ويمنع الإفراط في الأكل.
- زيادة تناول الأطعمة الغنية بالألياف مثل الخضراوات والفواكه والحبوب الكاملة التي تعزز الشعور بالشبع لفترة أطول وتقلل من رغبتك في تناول الطعام بين الوجبات.
- شرب كوب من الماء قبل الطعام يمكن أن يساعد في تقليل الجوع وبالتالي يساهم في تناول كميات أقل من الطعام.
- تقليل الأطعمة والمشروبات التي تحتوي على سكر مضاف مثل الحلويات والمشروبات الغازية، لأن هذه الأطعمة تحتوي على سعرات حرارية فارغة وتؤدي إلى زيادة الوزن.
- تجنب الأطعمة المعالجة والمعلبة لأنها تحتوي على دهون غير صحية ومواد حافظة تساهم في زيادة الوزن، اختر الأطعمة الطازجة والطبيعية قدر الإمكان.
- تناول البروتين في كل وجبة لأنه يعزز الشعور بالشبع ويساهم في بناء العضلات، حاول تضمين مصادر البروتين مثل اللحوم الخالية من الدهون، الأسماك، البيض، أو البقوليات في كل وجبة.
- النوم الكافي والجيد مهم جداً لعملية الأيض ولتنظيم الهرمونات التي تتحكم في الجوع والشبع، قلة النوم قد تؤدي إلى زيادة الرغبة في تناول الطعام وزيادة الوزن.

نوال الزغبى: «لشو بدي أتزوج؟»

وكالات



تحدثت الفنانة اللبنانية نوال الزغبى عن حياتها الفنية والشخصية، وجمدت رفضها لفكرة الزواج للمرة الثانية وتركيزها كامرأة مستقلة، تملك كامل الحرية في تقرير ما تريده في الحياة والاهتمام بأولادها الثلاثة. وقالت: «لا أحب المرأة الضعيفة بالحياة التي تعتمد على زوجها، فعلى المرأة أن تعمل فقط كي تكون مستقلة». وأضافت: «لو لم أكن مستقلة لما تمكنت من الحصول على الطلاق وأن أكون مسؤولة عن تربية أولادي من الألف إلى الياء». وحول فكرة الزواج مجدداً قالت: «لا لشو بدي أتزوج؟ نام حده بالنخت ويطلع بيشرح بالآخر أو يصرف علي، لا لأن الحرية بالنسبة لي تسوى الدنيا كلها».

مدرب يضرب لاعبه

وكالات

قام مدرب فريق كرة القدم بتصريف غريب بعد تلقي أحد لاعبيه بطاقة حمراء خلال مباراة بدوري الدرجة الثالثة الإيطالي. وأقدم بيب كلوتيت، المدرب الإسباني والمدير الفني لنادي تريستينا الإيطالي على تصريف غريب بعد تلقي لاعبه البطاقة الحمراء، حيث قام بالاعتداء عليه بالضرب. وكان اللاعب ريموندز كروليس قد تعرض للطرده في الدقيقة 33 من عمر المباراة أمام جيانا إرمينيو، التي خسرها بهدف من دون رد. وفور حصوله على البطاقة الحمراء، طلب المدرب الإسباني من لاعبه التوجه إليه بعد طرده حتى فاجئه بالإسماك بقميصه بقوة بكلتا يديه واعتدى عليه بالضرب من دون مقاومة من اللاعب الإيطالي.