

صباح العرب



إبراهيم الجبين

مراكبنا عالمينا

بدلاً من معالجة الأسباب التي أدت إلى الكارثة، قامت دول عربية بإفراغ موانئها كي لا تتركز مأساة ميناء بيروت. وكان السبب هو الحاويات والبضائع لا العقول المتخمة بالجهل والهمجية التي تحكم تلك الدول وموانئها البرية والبحرية والجوية.

ولو عرف أبناء هذا الجبل كم كان صعباً أن تنشأ للعرب منافذ بحرية جديدة خلال المئة عام الماضية، لأدركوا حجم الخسارة في دمار مرفأ بيروت ومرافئها قبله في العراق وليبيا واليمن ومرفاً كذا وكذا مما أهز في البحر وفي الهواء وكأنه لم يكن. أغنية فيروز القديمة "مراكبنا عالمينا يا رجعة الصواري، قلبي ناظر عالمينا وحبيبي منو داري" تعود وتتشط في العقل إذ يرى المرء صيادين يتقاذفهم بحرٌ من نوع آخر، بحر الفوضى والجهالة والتهيه الجديد. فحبيبيها ما يزال ليس دارياً لا بـ"المينا" ولا بالمراكب.

من يظن أن الخسائر الناجمة عن الجهل والطائفة والعيش خارج التاريخ، ستقتصر على الجانب الأمني، إنما بقراً في كتاب جهل من نوع آخر. لا يمكنك حكم دولة ومجتمع ومؤسسات بشعارات وبنادق وتهديدات وصواريخ وكلام فارغ لا يسمن ولا يغني من جوع الواقع حقيقة، والحقائق لا تعالج إلا بالعلم، والخرافات من عالم الوهم، وستتحقق إن تحققت هناك في عالم الوهم والخيال وحده.

أي صوار ستعود إلى الموانئ المدمرة؟ وأي صبايا ستنتظر شباب الصيادين العائدين من سفر طويل؟ حاربت النخب العربية في أواسط القرن الماضي لتأسيس الموانئ في بلدانها، لإبراقها أن التنمية مرتبطة بالاستقلال الجيوسياسي، ولا يمكنك أن تستقل عن هيمنة أحد من الذين حولك إن كنت ستحتاجه في الاستيراد والتصدير لأنك لا تملك موانئ خاصة بك.

وكان ميناء اللاذقية من إنجازات رجالات عاشوا ما بين الثلاثينات والخمسينات من القرن العشرين وعلى رأسهم خالد بك العظم، واليوم يشتهر بالشنحة التي تصل إلى دول العالم قادمة منه وهي تحمل المنوعات، وكذلك ميناء أم قصر في العراق الذي تأسس ميكراً على المياه العميقة، واليوم يوجد فيه رصيف لكل فصيل مسلح ولكل حزب طائفي. مع أن الخبر يقول منذ سنوات نقلاً عن مسؤول بيقي، طيلة الوقت، يرفض ذكر اسمه، إن الحكومة تحاول فك أسر الميناء والقضاء على الفساد فيه.

ونك المرفأ الذي فني في بيروت هو الذي كتب عنه نزار ذات يوم "في مرفأ عينيك الأزرق، أطلان من ضوء مسموغ، وشمس داخلة وقلوغ ترسم رحلتها للمطلق. في مرفأ عينيك الأزرق، شباك بحري مفتوح، وطيور في الأبعاد تلوح، تبحث عن جزر لم تخلق".

لكن تصل إلى تلك الموانئ سوى القوارير الفارغة التي تحوي رسائل ملقوفة بعث بها المستغيثون الضائعون في البعيد من بحار العرب وصحاراهم.

تصميم كامات وفق رغبة الزبائن في سوريا

دمشق - أصبح بإمكان السوريين الآن استخدام كامات مسابرة للموضة ومصممة حسب رغبتهم، وذلك في ورشة صغيرة بدمشق. وتزايد الطلب مع زيادة الإصابات بفيروس كورونا في البلاد. وتتميز الكامات القطنية التي تنتجها مصممة الأزياء زينة حلال بأنها قابلة للتشكيل بحيث تكون لكل قطعة خصوصيتها عبر آلة تطبع الرسوم أو الكلمات على النسيج.

وأوضحت حلال "لا أبحث عن الدخول في منافسة مع أي أحد فقط تتمثل فكرتي في توفير كامات مناسبة لكل فرد، فمثلاً هناك من يسعر بالأختناق عند ارتدائها ويرغب في وضع لمسات معينة حتى يتمكن من استعمالها بأكثر أريحية، بالإضافة إلى أنني أحاول مساعدة زبائني على إقناعهم باستخدام الكامات من خلال جعلها تبدو مختلفة عما تتلقى الأسواق به".

السعوديون يستبدلون الرز بالقرنابيط للتخلص من بدانة الحجر المنزلي



المطاعم تدخل على الخط وتشجع زبائنها على اتباع الحمية

مرات عن تلك التي يفقدونها متبعو عادات غذائية مختلفة. لكن نظام الحمية الكيتونية الغذائي يرتبط أيضاً بارتفاع الكوليسترول الضار الذي يمكن أن يتراكم في الأوعية الدموية ويؤدي لحدوث جلطات.

الصحي زاد الإقبال على شراء الحلويات، لكن الآن صار هناك توجه جديد نحو الكيتو، لذلك قررنا تخصيص جزء من مطبخنا لتوفير ما يلزم هذه الحمية.

كالمفان والشياوبونج، إلى جانب توفيرنا لخبز الكيتو الخاص، والجميل أن زبائننا سعداء وهناك إقبال كبير يشجع على التوسع أكثر في ما بدأناه.

وأكد مالك حماد، مدير مبيعات إكسبريس سعد الدين، "بعد انتهاء الحجر

أتجه عدد من السعوديين بعد انتهاء فترة الحجر الصحي بسبب كورونا إلى اتباع حمية الكيتو للتخلص من الأوزان الزائدة، وبدأوا في تبادل الوصفات الخاصة بذلك عبر المواقع الاجتماعية، مما شجع بعض المطاعم والمحلات على تخصيص جزء من مطبخها لمواكبة هذا الاتجاه.

ويطالب سعوديون على مواقع التواصل الاجتماعي أيضاً وصفات الكيتو اللذيذة فيما بينهم. وخلصت دراسة سابقة إلى أن هذه الحالة يمكن أن تجعل الجسم أكثر كفاءة في حرق الدهون للحصول على الطاقة وبالتالي تخفض نسبة السكر في الدم. وأوضحت نزمين العاصي، وهي من متبعي الكيتو، أن هذه الحمية تعتمد بالأساس على التوقف عن أكل كل ما من شأنه أن يحتوي على الكربوهيدرات، وهو ما وضعنا أمام خيارات قليلة جعلتنا نتخلى عن أكل الخبز والأرز والحلويات، لكن بدأت بعض المحلات بتقديم هذه الأطعمة بما يتوافق مع الحمية، فعندنا لتناول الخبز والحلويات من جديد.

وأصبحت المطاعم في السعودية أيضاً تتيح وجبات كيتو جديدة لزبائننا الذين يرغبون في خيارات طعام صحية، كما يمكن لمن يترددون على محل حلويات "سعد الدين" في الرياض الآن تذوق الفطائر وغيرها من منتجات الكيتو. ولفت ريتشارد الحلو، من شركة حلويات سعد الدين "منتوجاتنا صارت خالية تماماً من السكر المضاف والدهون، فقد ابتعدنا عن الزيوت وبعض الوصفات

بدأ بعض السعوديين، بعد اضطروا للبقاء في بيوتهم لأشهر دون ممارسة تمارين رياضية، يبحثون عن وسائل لتخفيف الوزن الزائد الذي اكتسبوه خلال فترة قيود كورونا. واتجه كثيرون من هؤلاء لنظام حمية الكيتو الذي لا يتناول الملتزم به سوى القليل جداً من الكربوهيدرات بينما يستهلك الكثير من الدهون، الأمر الذي يجعل الجسم في حالة تمثيل غذائي تسمى فرط كيتون الجسم.

ولم يزل هذا النظام حياً في السعودية، وهي تشترك مع حسابها على إنستغرام وصفاتها الجديدة. وفي أحد الفيديوهات تستبدل الأرز، وهو مكون أساسي في وجبة المنسف التقليدية الأردنية، بالقرنابيط (الزهرة).

وقالت أبو زيد "أريد أن أبدأ باتباع حمية الكيتو، لأنها باعتقادي ستكون جد مفيدة لمساعدتي على التخلص من الكثير من المشاكل التي أعاني منها وأهمها الوزن الزائد، لذلك قمت بإنشاء حساب خاص على موقع إنستغرام حتى أتمكن من تعريف الآخرين بهذه الحمية وأجيب على كل تساؤلاتهم واستفساراتهم".

عروس بيروت تواصل زفافها رغم الانفجار

ما لحاق ببيروت من دمار كان هو الحمد لله على بقائها على قيد الحياة. وساعدت السبلاني الطبية التي تعمل في الولايات المتحدة في فحص الجرحى في المنطقة القريبة قبل أن تغادر ساحة الصيفي في وسط بيروت طلباً للأمان.

وفي اليوم التالي كانت هي وزوجها رجل الأعمال اللبناني أحمد صبيح (34 عاماً) يحاولان استيعاب ما حدث. إسرار تحب لبنان لكنها تشعر أن الحياة فيه لم تعد خياراً مطروحاً بعد انفجار يوم الثلاثاء. ولا تزال تحاول التماس الفرحة في الزفاف الذي استغرقت وقتاً طويلاً في الإعداد له. وسجلت الكاميرا اللحظة المذهلة التي هز فيها انفجار هائل العاصمة اللبنانية، الثلاثاء، قتل 135 شخصاً.

كان من المقرر أن تقيم فيه مع بقايا الزهور التي كانت تزين مواسم حفل الزفاف.

وتستعيد السبلاني الأحداث التي أعقبت الانفجار الذي قال مسؤولون إن سببه مخزونات ضخمة من مواد شديدة الانفجار في مرفأ بيروت. وأوضحت أنها سارت هي وعريستها في المنطقة وكان المشهد محزناً للغاية ولا يمكن وصف الدمار أو صوت الانفجار، متابعة أنها لا تزال في حالة صدمة. وبعد الانفجار حاولت إسرار وزوجها التماسك ومواصلة احتفالتهما، مشيرة إلى أن زوجها قال لها إن عليهما الاستمرار وإنه لا يمكنهما التوقف. وأكدت أنها تشعر بحزن شديد لما أصاب الناس وأصاب لبنان. وأن الشيء الوحيد الذي قالته عندما أفاقت وشاهدت

بيروت - تالتت إسرار السبلاني في فستانها الأبيض وحجابها الأبيض وهي تقف مبتسمة أمام المصور لتسجيل الفيديو الذي سيجفظ لها ذكريات يوم زفافها. وفجأة اهتز كل شيء بدوي يصم الأذان وكادت موجة الانفجار الهائل تطيح بالعروس أرضاً.

وقالت السبلاني (29 عاماً) إنها كانت تستعد ليوم الزفاف منذ أسبوعين وكانت السعادة تغمرها مثل كل الفتيات لأنها ستزوج. وأضافت أن الانفجار الذي وقع خلال التصوير لا توجد كلمات تفسره، وتحدثت عن شعورها بالصدمة والتساؤلات تدور في رأسها عما حدث وعمّا إذا كانت ستموت وكيف ستموت. وخلفها تناثرت على الأرض أكوام الزجاج المكسور من نوافذ الفندق الذي

باحثون: الديناصور يصاب بالسرطان كالبشر

التحليل الدقيق لعظمة هذا الحيوان الأكل للأعشاب والذي عاش قبل 76 أو 77 مليون سنة، إذ بدت هذه الكتلة تحت بحجم تفاحة على العظمة تعود في الواقع إلى ورم سرطاني.

وأوضح مارك كراوذر، أحد معدي الدراسة، أن "حياة الديناصورات لم تكن سهلة، والكثير منها كان يصاب بكسور تشفى لاحقاً، أو بالتهابات في العظام". وأضاف أن "من الصعب إيجاد أدلة على السرطان" على عظام قديمة إلى هذا الحد. لكن مفاجأة ظهرت عند

أوتاولا - اكتشف باحثون كنديون أول حالة إصابة بالسرطان لدى ديناصور، وفق ما كشفت دراسة نشرتها مجلة "لانسيت أونكولوجي" العلمية في عددها لشهر أغسطس الجاري.

وكان علماء حفريات عثروا عام 1989 في مقاطعة البرتا الكندية على عظمة من ساق ديناصور من فصيلة "سنتروصور"، وهي ديناصورات ذات قرون. واعتقد الخبراء في البداية أن العظمة التي بدا شكلها مشوها، تعرضت لكسر تماثل للشفاة.

لكن سرعان ما تبين أنها عظمة سرطانية. وقال باحثون من جامعة ألبرتا في كندا، إنهم اكتشفوا أن العظمة كانت مصابة بورم سرطاني. وقال باحثون من جامعة ألبرتا في كندا، إنهم اكتشفوا أن العظمة كانت مصابة بورم سرطاني. وقال باحثون من جامعة ألبرتا في كندا، إنهم اكتشفوا أن العظمة كانت مصابة بورم سرطاني.

طلبت الفنانة الأميركية أريانا غراندي

من محبيها التبرع لفائدة لبنان، حيث غردت عبر تويتر قائلة «تعازي للبنان وكل من تأثر بهذه المأساة، يرجى الدعم والتبرع إذا كنت قادراً على ذلك، سأفعل ذلك أيضاً، وتعرف النجمة العالمية بأنها تساهم وتبرع عند حدوث كوارث بشتى أنحاء العالم.



أردنيون ينفسون عن مخاوف كورونا بلعبة رمي الفؤوس

عمان - ينفس الأردنيون عن غضبهم بعد جائحة كورونا بإلقاء الفؤوس على أهداف وضعت أمامهم في متجر بالعاصمة عمان.

وتوفر غرف التنقيص عن الغضب التي يطلقون عليها "أكس ريج رومز"، في عمان، للأردنيين سبلاً مبتدعة لتفريغ شحنات غضبهم، بما في ذلك تدمير أجهزة التلفزيون ورمي الألواح على الحائط، أما عن رمي الفأس فهو أحدث إبداعاتهم.

وقال صاحب المتجر علاء الدين عطاري إن هناك اهتماماً متزايداً بهذه الأنشطة، في وقت يبحث فيه الناس عن أساليب جديدة للترفيه مع استمرار بعض القيود. وأضاف أن "هناك إقبالاً كبيراً بعد فترة الحجر المنزلي التي طالت كثيراً، وهو ما جعل الناس يرغبون في ممارسة

الرياضة والكثير من الأشياء المسلية بما في ذلك هذه اللعبة". ولفت إلى أن "المكان المخصص للفؤوس مامن ولا يسمح لمن لا يرتدي ملابس حماية خاصة بالدخول".

وأوضحت نور مهيب، مشاركة في اللعبة، الفرق بين رمي الفأس ورمي السهم، قائلة "رمي السهم وتحقق أكبر عدد من النقاط بإصابة الهدف أمر معتاد، لكن فكرة رمي فأس وتجميع نقاط لا يبدو أمراً مألوفاً بالمرّة، ومع ذلك فهو مسل ويمنحنا قدرة أكبر على التخلص من الشحنات السلبية الكامنة بداخلنا".

وشدد ضياء اليحيى، أحد المشاركين، على أن رمي الفأس "فرصة مناسبة حتى نتخلص من الضغوط الناجمة عن فترة العزل".

