



بعد واقعة الحجاب.. مطعم أميركي يعتذر لموظفته الشابة

وأضاف أن «كولمان عادت لعملها بشكل طبيعي في اليوم الموالي، وكانت مرتدية الحجاب».

وتابع: «جرى تقديم اعتذار رسمي لكولمان عن الخطأ الذي حصل، وسيتم التطرق إلى هذه الواقعة خلال الدورات التدريبية المقبلة».

وذكر أنه «تم توبيخ مدير المطعم بسبب تصرفه، وسوف يتلقى المزيد من التدريب حول كيفية التعامل مع المواقف المماثلة في المستقبل».

المعمل»، مبرزة أنه «لا يتضمن أي إشارة إلى عدم ارتداء الحجاب».

وأردفت قائلة: «الكتيب يتحدث على ضرورة المساواة بين مختلف الأديان، لذلك شعرت بالراحة حين بدأت العمل».

وقال محامي المطعم: «كولمان لا تواجه أي تمييز بسبب حجابها أو لكونها مسلمة. قرار إرسالها إلى منزلها كان بسبب نقص تدريب مدير المطعم، الذي وللأسف، لم يأخذ الحرية الدينية بعين الاعتبار».

مدير المطعم طلب من كولمان العودة إلى منزلها، بسبب ارتدائها الحجاب خلال أوقات العمل.

ووفقا لشبكة «إيه بي سي» الإخبارية، قال المدير: «العمل يعني العمل، ولا يجب أن تكون له أي علاقة بالدين».

وتشير الشابة كولمان، البالغة من العمر 22 عاما، إلى أنها «اعتنقت الإسلام في أغسطس الماضي، وبدأت العمل مع هذا المطعم في أكتوبر».

وأضافت أنها اطلعت آنذاك على «كتيب

في واقعة أثار استياء بين أوساط المسلمين في ولاية تكساس الأميركية، تعرضت شابة للطرد من عملها في مطعم بسبب إصرارها على ارتداء الحجاب.

ونشرت ستيفاني كولمان مقطع فيديو على حسابها في «تويتر» تحكي فيه تفاصيل تعرضها للطرد من مطعم «تشيكن إكسبريس»، الواقع في مدينة فورت وورث.

وجاء في الفيديو، الذي لقي انتشارا واسعا على المواقع الاجتماعية، أن

موجة صقيع في مصر.. والحرارة «1 -» بعدة مناطق



والقاهرة، حيث تنخفض الحرارة في الليل إلى 8 درجات فقط.

وتصل الأمطار الغزيرة والرعدية إلى مناطق من شمال الصعيد، كما تنشط للرمال والأترية.

والتصريف من مصر مؤخرا، تصل درجة الحرارة في منطقة داخل شبه جزيرة سيناء إلى ما دون الصفر، في ظاهرة نادرة على البلاد.

وأفادت بيانات الهيئة العامة للأرصاد الجوية في مصر، السبت، طقسا مائلا للبرودة في شمال البلاد حتى شمال الصعيد، معتدلا جنوبا نهارا، شديد البرودة ليلا. وأضافت أن البرودة تصل إلى حد الصقيع في وسط سيناء.

وفي منطقة نخل التي تقع في محافظة شمالى سيناء، تنخفض درجة الحرارة الصغرى إلى الصفر مساء السبت، بينما في مدينة سانت كاترين في جنوبي سيناء تنحدر الحرارة إلى واحد تحت الصفر.

وتظهر السحب المتوسطة والمنخفضة على شمال البلاد يصاحبها سقوط الأمطار على السواحل الشمالية الغربية تكون غزيرة ورعدية وتصل إلى الوجه البحري

هذا ما تفعله الأقفال بأمتعتك عند السفر!



يسافر يخفي شيئا ثميناً في داخل الحقيبة، مؤكدا من تجربته أن القفل لن يردع السارقين عن العبث في أمتعة المسافرين.

وتفاعل زوار الموقع مع ما كتبه الموظف، وقالوا إن قفل الحقيبة ليس بالأمر الصعب ولا يحتاج سوى إلى «قلم».

ومن جهة أخرى، حذر الموظف المسافرين من وضع عناوين منازلهم على الأمتعة، ذلك أنه يتيح اللصوص معلومة قد تساعدهم في سرقتهم لاحقا.

يعتقد كثير من المسافرين أن وضع أقفال على حقائبهم أثناء السفر يحميها من السرقة، لكن أحد موظفي الحقائق قال إن هذا الإجراء غير صحيح على الإطلاق.

وتقاسم الموظف أفكاره بهذا الشأن على موقع «ريديت» للتواصل الاجتماعي، مشيرا إلى أن وضع الأقفال على الحقائق لن يؤمن الحماية، بل على العكس من ذلك، فقد يجعلها هدفا محتملا للسرقة.

وأضاف أن الأقفال توحى لكثيرين بأن

جريمة في روضة أطفال.. والكاميرات تفصح المربية «الشرسة»

في روضة الأطفال ذاتها. وكشف أحد الموظفين في الروضة أن المربية التحقت بهذه الوظيفة منذ فترة ليست بالطويلة، مضيفة أن الشرطة اعتقلتها وفُتحت تحقيقات في الموضوع. فيما قالت موظفة أخرى إن المربية «لطيفة جدا»، لكنها كانت في مزاج سيئ في ذلك اليوم.

على رأس ابنها لدى عودته إلى المنزل، مما جعلها تتحري عن السبب وراء ذلك. وقالت الأم المدعوة «لي»، إن ابنها اشتكى، منذ ذلك الحين، من صداع مستمر، مشيرة إلى أنها نقلته إلى المستشفى لتلقي العلاج.

وصرح آباء بعض الأطفال الآخرين أن أبناءهم وبناتهم تعرضوا لهجمات مماثلة

بلا رحمة. وذكرت محطة «نانغ تي في» المحلية أن الحادث وقع في روضة «شيجين» بمدينة ناننينغ، مضيفة أن الشرطة احتجزت المربية، التي يقال إنها كانت في «حالة مزاجية سيئة».

وجرى اللجوء إلى كاميرا المراقبة، بعدما رصدت أم الطفل المعنف عدة كدمات

بعدها التقطتها كاميرات مراقبة، أثار مشاهد عنف من مربية بحق أطفال في روضة، موجة غضب في مدينة صينية، وسط مطالب بعدم التساهل في معاقبتها على فعلتها.

وأظهر الفيديو المربية وهي توظف طفلا من تومه بعنف شديد، وتجرح بقوة من شعره وذراعه، ثم تلقي به على الأرض

سمية الخشاب تدفع مليون جنيهه لإلغاء قضية «أحمد سعد»

المستشار محمود هلال قضت بحبس الفنانة سمية الخشاب غيابياً لمدة 3 سنوات، في اتهامها بجنحة تحرير شيك بدون رصيد، في الدعوى التي أقامها مطلقها الفنان أحمد سعد، وشمل الحكم إلزام الفنانة بدفع كفالة 50 ألف جنيه لإيقاف تنفيذ الحكم، وهي القضية المقيدة 17590 لسنة 2019. وعلقت النجمة سمية الخشاب - في وقت سابق - على الحكم الصادر ضدها، قائلة: «إذا صدر العيب من أهل العيب لا يصبح عيباً.. إنه لا يحترم الناس واتفاقاته وكلام الناس الكبيرة».

صرحت الفنانة سمية الخشاب، أن محكمة جنح الدقي ألغت، أمس، الحكم الصادر ضدها بالحبس غيابياً لمدة 3 سنوات، في اتهامها بجنحة تحرير شيك بدون رصيد، وقضت بانقضاء الدعوى الجنائية، حيث سلمت الفنانة عن طريق محاميه وكيل أحمد سعد شيك مصري مقبول الدفع بمبلغ مليون جنيه، ما دعا المحكمة إلى إلغاء الحكم الصادر منها بجلسة 2019/11/2، في القضية رقم 17590 لسنة 2019 جنح الدقي.

وكانت محكمة جنح الدقي برئاسة

3 فواكه تخفض ضغط الدم المرتفع



للاكسدة وهذا يساعد على خفض ضغط الدم.

كما أن الدراسات وجدت أن التوت الأزرق يملك كميات كبيرة من مادة الأنثوسيانين التي تنتمي إلى مجموعة الفلافونويد، وأن أولئك الذين يحصلون على ضغط الدم عن عالية من هذه المادة ينخفض لديهم ضغط الدم المرتفع بنسبة 8%.

ويعتقد الباحثون أن الانتوسيانين يقلل من ارتفاع ضغط الدم عن طريق تعزيز أكسيد النيتريك، وهو مادة كيميائية في جدران الشرايين تحافظ على استرخاء الأوعية الدموية وتمدها.

أما الموز فيعد خيارا صحيا آخر من الفاكهة لخفض ضغط الدم المرتفع باعتباره غنيا بالبوتاسيوم، حيث أظهرت الدراسات أن استهلاك موزتين يوميا يمكن أن يساعد على خفض ضغط الدم بنسبة 10%.

(جزئيات كيميائية مؤينة ضارة في الجسم)، ويدعم الأوردة ويخفض ضغط الدم بشكل طبيعي.

ويحتوي التوت الأزرق على نسبة عالية من الفلافونويد وخصائص قوية مضادة

التفاح يخفض ضغط الدم لأنه مصدر هام للكيرسيتين، وهو مادة تنتمي إلى الفلافونويد (مركبات عضوية لديها مفعول مضاد للاكسدة ومضاد للجذور الحرة). ويعمل الكيرسيتين على إبطال فاعلية الجذور الحرة

يعرف ارتفاع ضغط الدم بأنه مرض شائع يحدث عند حصول ضغط مستمر على جدران الشرايين وعلى مدى طويل، وتعتمد السيطرة عليه على مواظبة المريض على العلاج واتباع نظام غذائي صحي.

وعند الإصابة بهذا الاعتلال فإنه ينبغي على القلب أن يعمل بجهد أكبر لضخ الدم في جميع أنحاء الجسم، ولحسن الحظ، يمكن أن يساعد اتخاذ قرارات نمط حياة صحي في خفض ضغط الدم المرتفع وتجنب تهديداته الصحية الجانبية الخطيرة.

وغالبا ما يساعد النظام الغذائي الغني بالبوتاسيوم والمغنيزيوم والألياف على التحكم بضغط الدم، ويتفق خبراء الصحة البارزون على أن اتباع نظام غذائي صحي متوازن و150 دقيقة على الأقل من النشاط البدني في الأسبوع،

ابحثوا معي عن كاسي.. نجمة منتخب فرنسا تضيع «هدية الفيفا»



من باريس إلى ليون، عندما فقدت حقيبتها التي تحتوي كاس الفيفا، وأخرى حصلت عليها من مجلة «فرانس فوتبول» الفرنسية الشهيرة. ورغم أن الحقيقة تم العثور عليها، فإن كاس الفيفا لم يكن بداخلها على نحو غامض. ونشرت اللاعبة المتوجة بلقب دوري أبطال أوروبا 6 مرات مع ليون، استغاثة على صفحاتها بمواقع التواصل الاجتماعي، تطلب فيها المساعدة على البحث عن الكاس.

بدأ عام 2020 بطريقة غير محببة بالنسبة لمدافعة منتخب فرنسا وندي رينار، التي اختارها الاتحاد الدولي لكرة القدم (فيفا) مؤخرا ضمن فريق العام.

وحسب تقارير صحفية فرنسية، فإن رينار لاعبة أولمبيك ليون الفرنسي فقدت الكاس التي منحها إياها الفيفا، تكريما على أدائها المميز واختيارها في فريق العام، بينما كانت على متن قطار. وكانت رينار (29 عاما) في طريقها

عثرت الشرطة المحلية في ولاية فلوريدا الأميركية، على سيارة تم ركنها بالصدفة في «أغرب مكان ممكن»، حسبما ذكرت وكالة «يونايتد برس إنترناشونال» الأميركية.

ونشرت شرطة ويست بالم بيتش على حسابها بموقع «فيسبوك»، صورةا طريقة للسيارة «الركونة بالخطأ» وسط مسبح تابع لأحد الفنادق.

وقالت في تعليقها على الصور: «لحسن الحظ، لم يسبب أي شخص في الحادث. السائق ومن معه هربا



ترك سيارته في أغرب مكان.. والشرطة تخرجها بصعوبة!