

محمود الجندي يعتزل التمثيل



وكالات

أكد الممثل المصري محمود الجندي أن قرار اعتزاله الفن نهائي، وذلك بسبب شعوره بعدم التقدير بعد تهميشه من الدعايات الخاصة بمسلسله الأخير «رمضان كريم».

وقال: «قرار الاعتزال نهائي ولا رجعة فيه»، مشيراً إلى أنه اتخذ احتراماً لتاريخه الفني وبسبب الجو الفني الملوّث الذي بات موجوداً حالياً بحسب قوله. وأضاف: «هناك عدد من المشاهد متبقية في مسلسل (أفراح إبليس) سانتيني منها خلال الفترة القادمة حتى لا أتسبب للمنتج بخسائر مالية».

هل يمكن شد عضلات الثدي؟

وكالات

يتعرض الثدي للترهل مع التقدم في العمر، كما أن الحمل والرضاعة وتذبذب الوزن، كلها أسباب تؤدي إلى ترهل عضلات الثدي.

لا شك أنه من الأفضل تقوية عضلات الثدي قبل التعرض للترهل لأنها من العضلات التي يصعب استرجاعها كما كانت، لذا، عليك أولاً البحث عن تمارين رياضية تركز على عضلات الثدي وممارستها بشكل دوري، ولاسيما أنها لا تحتاج الذهاب إلى الصالات الرياضية ويمكن بسهولة القيام بها في المنزل.

ولكن إذا تعرض الثدي بالفعل للترهل فهنا يمكن استرجاع جزء من طبيعته شكل الثدي من خلال شد العضلات بالتمارين الرياضية وشد بشرة الثدي. ويمكن الحل الطبيعي لشد عضلات الثدي والتخلص من مظهر الجلد المترهل من خلال تطبيق بياض البيض على الثدي، حيث توضع طبقة منه ثم تترك حتى تجف لتوضع طبقة أخرى حتى تصل إلى ٥ طبقات متتالية، وفي النهاية تترك كل الطبقات حتى تجف تماماً ثم يشطف الثدي بالماء البارد.

والمعروف عن بياض البيض أنه يساعد في شد البشرة، وتزداد فاعلية القناع وتأثيره على ترهل الثدي إذا لحقه تدليك للثدي بزيت الزيتون لمدة ١٥ دقائق. يمكن القيام بهذه النصائح ٣ مرات أسبوعياً لتغيير مظهر الثدي واستعادة شبابه وقوته.

سيلينا غوميز تكشف عن جديدها



وكالات

تستعد النجمة الأميركية سيلينا غوميز لطرح أغنية جديدة تحمل اسم Fetish، ويشاركها فيها الفنان الأميركي جوتشي ماني. وأعلنت عن الأغنية عبر صفحاتها الرسمية على مواقع التواصل الاجتماعي حيث طرحت البوستر الرسمي الخاص بها ولقطات من الجلسة التصويرية التي ظهرت فيها وسط أحد الشوارع.

ومن المقرر طرح الأغنية رسمياً يوم الخميس القادم الموافق ١٢ تموز عبر المتاجر الرقمية والمواقع الإلكترونية الكبرى.

أطفال ذوي الاحتياجات الخاصة وأطفال سليمين

الوطن

تقيم مديرية الفنون الجميلة بوزارة الثقافة ورشة بعنوان «أطفال ذوي الاحتياجات الخاصة وأطفال سليمين»، لجعل هؤلاء الأطفال يشعرون أن لديهم القدرة على العطاء ليكونوا فاعلين في المجتمع.

تقام الورشة مدة ثلاثة أيام ابتداءً من اليوم في صالة المعارض بمكتبة الأسد الوطنية، من العاشرة صباحاً وحتى الواحدة ظهراً، وفي ختام الورشة يقام معرض فني للأعمال المنجزة.

اليوم.. أمسية «وطن السلام»

الوطن

برعاية وزارة الثقافة، يقيم المركز الثقافي العربي بالميدان أمسية أدبية فنية بعنوان «وطن السلام» في الخامسة من مساء اليوم.

ويشارك فيها: جهاد البكطوني وحكيم أبو لازورد ونجاح إبراهيم وسهيل الذيب وفريد قباني وخضر الماغوط ويامن حكوم ويامن الدقاق وعلاء عكرمة.

الطقس الماطر مضر بالصحة

وكالات

توصل عدد من خبراء الصحة إلى أن الطقس الغائم والماطر في فصل الصيف، يؤثر سلباً في الصحة.

يشهد العديد من بلدان العالم الشمالية طقساً سيئاً في الصيف، غالباً ما يكون مصحوباً بالأمطار والغيوم، والتي تحجب أشعة الشمس لأيام وربما أسابيع، فما الأثار النفسية والصحية التي يتركها مثل هذا الطقس على الإنسان؟

حول هذا الموضوع قال عدد من الأطباء وخبراء الصحة إن الطقس الماطر والغائم غالباً ما يجعل الكثيرين يعانون من الاكتئاب والحزن، وخصوصاً إذا كانت تلك الأمطار مصحوبة برياح شديدة، فتلك الرياح قد تتسبب للبعض بنوع من الخوف وعدم الراحة، ما قد يؤثر بشكل ملحوظ على حالتهم النفسية والعصبية. وغالباً ما نلاحظ أن الناس الذين يعيشون في بلدان تستمر فيها الأمطار لفترات طويلة يعانون من الاكتئاب وعدد من المشكلات النفسية.

وأضافوا أن الطقس الممطر، غالباً ما يكون مصحوباً بانخفاض الضغط الجوي، ما قد يؤثر في ضغط الدم عند الإنسان، ويتسبب بانخفاضه أيضاً، الأمر الذي يؤدي إلى مشاكل صحية خطيرة نتيجة عدم وصول الدم والأوكسجين إلى أعضاء الجسم بالشكل الكافي، وأضافوا إلى كل ذلك، فإن الرطوبة في الجو أثناء الطقس الماطر تتسبب بمشاكل نفسية خطيرة لمرضى الربو. وتحدث العديد من الدراسات عن آثار الأمطار في صحة الإنسان النفسية، حيث أكدت أن الضوضاء الناجمة عن سقوط المطر قد تحرم الكثيرين من النوم في ساعات الليل، وتتسبب لهم بنوع من الأرق.

SAMSUNG

أربع سيارات مع البراق

وأكثر من
660 سيارات
 موبايل



يجري السحب بالشراف المؤسسة العربية للإعلان

011 94 48
 الخط المجاني
 08008000

AIBoraq Telecom

اشتر أي موبايل من شركة البراق تيليكوم
 وادخل بالسحب على 6 سيارات وأكثر من 660 موبايل
 تطبيق الشروط والأحكام

ALBORAQ
 TELECOM