

«فلة والأقزام السبعة» على مسرح الحمراء

الوطن

تقدم مؤسسة ميار الدولية للإنتاج والتوزيع الفني بالتعاون مع مديرية المسارح والموسيقا والمؤسسة العربية للإعلان، العرض الغنائي البصري الأول من نوعه في سورية «فلة والأقزام السبعة» الموجه للطفل والعائلة على حد سواء.

العرض سيقدم على خشبة مسرح الحمراء طيلة أيام عيد الفطر السعيد، يوماً في الساعة السادسة مساءً.

العرض من تأليف هشام كفارنة وإخراج بسام حميدي وتأليف موسيقي إيهاب مرادني والإشراف العام زياد الموح وتمثيل تماضر غانم، داوود الشامي، مي مرهج، ناصر شبلي، زهير بقاعي، فادي حموي، خوشناف ظاظا، جمال تركماني، ماجد الشيخ، شهد عباس، فيصل سعدون، ماريان عيد، ربيع وشادي جان.

عروس تنسحب من مراسم الزواج

وكالات

أفادت صحيفة بنغالية أن عروسة في ولاية أوتار براديش الهندية انسحبت من إتمام مراسم الزواج بعد علمها أن عريسها يفتقر إلى فهم أساسيات الرياضيات، وذلك بعد أن أخفق في اختبار لجدول الضرب، لتغادر العروس بذلك قاعة الزواج.

ولفتت الصحيفة إلى أن العريس وصل إلى قاعة الزواج لإتمام مراسم الزواج، لكن العروس التي شككت في مؤهلاته التعليمية، طلبت منه تسميع جدول الضرب قبل استبدال أكابيل الزهور وإعلانها زوجين، وألغيت مراسم الزواج بعد إخفاق الزوج في تسميع جدول الضرب.

شابة تضع ٩ توائم

وكالات

وضعت شابة مقيمة في ولاية أوتار براديش (دكتور) عبر عملية قيصرية في مستشفى خاص في الدير البيضاء، وكان من المفترض أن تلد الشابة المقيمة حليمة عمر سبعة أطفال، وفقاً للفحوصات السابقة التي لم ترصد اثنين من الأجنة.

ووضع الرضع التسعة رهن المراقبة الطبية في المصححة التي ولدوا فيها بالمغرب، على حين الأم في صحة جيدة.

تولاي هارون في قلب البادية



الوطن

الممثلة السورية النجمة تولاي هارون بشخصية «ميثا» في المسلسل البدوي «صقار» الذي ألفه دعد أكسان وأخرجه شعلان الدباس.

رجيم التحلية لإنقاص الوزن

وكالات

من الغريب التحدث عن رجيم التحلية حيث من المعروف أن كل ما يحتوي على السكر يسبب زيادة الوزن، لكن يبدو أن بعض النجمات اكتشفن هذه الحمية، ومنهن النجمة العالمية بريتن سبيرز.

ولا يعني هذا أن يتم تناول كمية كبيرة من الحلويات، بل يشير إلى أهمية اتباع برنامج غذائي محدد، وتقديم إليكم مثلاً عليه.

سلطة تحتوي على الخيار والخضار المتنوعة مع كوب من اللبن الخالي تماماً من الدسم والمنكه بالنعناع، أو قطعة متوسطة الحجم من فليه السمك المشوي مع البندورة وقطعة من حلوى التفاح بالقرفة.

وهذا يعني عدم الحرمان من تناول الحلويات، ما يساعد على الشعور بالرضا، وبالتالي يحد من الرغبة في أكل كميات كبيرة منها في الفترات الفاصلة بين الوجبات. ومن الضروري في موازنة ذلك تناول الأطعمة الصحية، أي التي تخلو من الدهون الضارة وشرب ما لا يقل عن لتر ونصف اللتر إلى لترين من الماء يومياً مع ممارسة التمارين الرياضية بانتظام، وهكذا يمكن خسارة الوزن مع تناول الحلوى.

ادعت اختطافها

من كائنات فضائية ٥٢ مرة

وكالات

ادعت سيدة بريطانية اسمها باولا سميث عمرها ٥٠ عاماً، اختطافها ٥٢ مرة بأيدي كائنات فضائية عن طريق جسم غامض.

وحسب تقرير نشرته صحيفة «ديلي ستار» البريطانية، أكدت باولا من مدينة برادفورد الإنكليزية أنها تعرضت للاختطاف من الكائنات الفضائية منذ طفولتها.

وأضافت إن الدليل على كلامها كدمات في يدها، وقالت: «كل ما يمكنني فعله هو الاستمرار في الحياة كالاعتاد وإلا فسأصاب بالجنون ورفض الواقع».

وشاركت سميث صورة لكدمات تركها الفضائيون على يدها، كما رسمت صورة توضيحية لشكلهم مشيرة إلى أن لديهم تقديماً تكنولوجياً فائقاً.

وأفادت بأن الفضائيين عرضوا عليها شرائح مناظر طبيعية فيها نهر جميل تحول إلى اللون الأسود، كما تحولت السماء الزرقاء إلى اللون الأحمر وسرعان ما أدركت أنه فيلم للأرض التي تدمر بسبب جشع الإنسان. وتابعت: «المرّة الأولى التي رأيت فيها مركبة فضائية كانت عام ١٩٨٢ حيث كنت في الغابة وكان المكان هادئاً تماماً ثم بدأت أسمع نبضات قلبي تخفق بشدة في مسار ضيق».

تغطية الأنف والفم خطأ كبير

وكالات

يغطي الكثير من الأشخاص أنوفهم وأفواههم بالكمامة أو ربما بالملايس أو طرف الحجاب اعتقاداً منهم أن هذا يساعد على الحماية من تأثير عدوى فيروس كورونا المستجد. لكن يبدو أن هذا اعتقاد خاطئ بحسب ما توصلت إليه دراسة أجريت في الصين وأظهرت أن هذا الإجراء غير نافع، والسبب أن الفيروس صغير جداً ويمكنه النفاذ من خلال القماش.

وذكر الباحثون أن مقياس فيروس كورونا المستجد لا يكاد يتخطى الـ ٦٠ إلى ٤٠ نانوميتر. ولهذا لا يمكن القماش الذي تصنع منه الملابس أن يحول دون وصوله إلى الأنف والفم. كذلك رأوا أن من الأفضل تبديل الكمامة الطبية مرة كل بضع ساعات، لأن فاعليتها في الحماية من العدوى تزول بسرعة.

السردين الأكثر غنى بالبروتين

وكالات

أشارت دراسة حديثة إلى أن سمك السردين يعتبر مصدراً مهماً جداً للبروتين.

وورد في تقرير أن السمكة التي تزن ٨٥ غراماً تحتوي على ٢٠ غراماً من البروتين. ولفت إلى أن امرأة راشدة تحتاج إلى كمية تتراوح بين ٥٤ و ٦٦ غراماً من البروتين يومياً، فيما يحتاج الرجل إلى أخرى تراوح بين ٦٣ و ٩٠ غراماً. وأكد أنه يمكن تحقيق هذا الهدف من خلال تناول ٣ إلى ٤ أسماك سردين.

وتابع التقرير إن هذا النوع من السمك يشكّل أيضاً مصدراً مهماً للفيتمينات والمعادن، بحيث يزود الجسم بالكالسيوم وفيتامين D وأحماض الأوميغا ٣ الضرورية لحماية صحة القلب والشرايين. كما أن تناوله بانتظام يساهم في مكافحة الالتهابات والحد من ارتفاع مستوى الكوليسترول الضار.

كذلك لفت إلى أن أسماك السردين تحتوي على نسبة من الملوثات أقل من تلك التي يمكن أن تحتوي عليها أنواع أخرى من السمك مثل التونا.

وأضاف إن كثافة المعادن والزنك والزنبرج الموجودة فيها أقل من تلك التي يمكن العثور عليها في أنواع الأسماك المختلفة.

بيلا حديد تتضامن مع الفلسطينيين

وكالات



عبرت عارضة الأزياء الأميركية من أصل فلسطيني بيلا حديد عن حزنها من الأعمال الإرهابية التي تواجهها العائلات الفلسطينية داخل حي الشيخ جراح بالقدس من الكيان الصهيوني. وقالت: «أنا وأخواتي، نتحدث في دردشة جماعية عائلية كل يوم، في الغالب عن فلسطين وكل ما يجري من الصعب جداً أن أصف ما أشعر به في الكلمات». وأضافت: «أشعر بألم أجدادي وأبي عليهم، أربي على إخوتي وأخواتي الفلسطينيين الموجودين هناك الآن، وأنا أشعر بالخوف وعدم الأمان.. هذا يجب أن يتوقف، لا مجال لذلك في عام ٢٠٢١، نحن نخشون بأن نكون فلسطينيين ونقف مع فلسطين».

ألقي بابنته من

شرفة المنزل

وكالات

ونق البعض مقطع فيديو لا تتجاوز مدته ٢٧ ثانية، يرصد لحظة إلقاء أب ابنته من شرفة منزله، لتسقط أرضاً غارقة في دماغها، قبل أن يسرع سكان الشارع إلى إنقاذ الفتاة، ونقلها إلى المستشفى في حالة صحية حرجة. وكشفت شاهدة ما جرى تلك الليلة وأكدت أن الأب دائم الاعتداء على ابنته المصابة وشقيقتها الكبرى، فضلاً عن منعهما من مغادرة البيت إلا للضرورة. وأضافت: «أمس الجمعة أرسل الأب ابنته القاصر «أمل» في العقد الثاني من العمر لشراء طلبات من محل قريب من مسكنهم إلا أنها تأخرت دقائق فنهروا لدى عودتها ووصل الأمر إلى الإلقاء بها من الشرفة».

لم يكتف الأب بذلك، فقد ترحل مسرعاً إلى الأسفل وواصل تعديبه عليها بالضرب وحملها عنوة إلى الشقة وشقيقتها أيضاً مانعاً الجيران من التدخل.