

## «نهري بحري» يحصد جائزة لجنة التحكيم في المغرب

الوطن

حصد الفيلم السينمائي السوري الروائي القصير «نهري بحري» للمخرج السينمائي المهندس كلثوم، وإنتاج المؤسسة العامة للسينما جائزة لجنة التحكيم الخاصة في ختام المهرجان الدولي للسينما والبحر بالمغرب.

وتنافست على جوائز المهرجان ١٠ أفلام قصيرة، منها خمسة أفلام مغربية وخمسة أفلام من البحرين وسورية وموريتانيا وبلجيكا والمملكة المتحدة.

يخوض الفيلم في إشكالية عميقة وي طرح أسئلة ملحة عن طبيعة مجتمعات مهملّة وبعيدة عن الضوء بسبب سطوة المدن الكبرى والتهميش الذي تعرضت له تلك المجتمعات في ظل الحرب السورية وذلك من خلال قصة حب تجري أحداثها في مكان استثنائي وبعيد عن أنظار الفضوليين حيث يكون موقع التصوير بمنزلة قبعة الإخفاء لشباب وشابة ينهبان الفرصة ويمعانان في جنون عواطفهما حتى آخر الشريط وصولاً إلى ما يشبه مكاشفات صادمة بين عشيقين سوف تتغير مصائر حياتهما في ليلة كأنها ألف ليلة.

كتب الفيلم سامر إسماعيل وشارك في التمثيل عبد المنعم عماديري وسهير صالح ومريم علي والطفلة ساندري جنوب.

## الفتق يعزز المناعة ويحسن الرؤية

وكالات

كشفت خبيرة التغذية الروسية الدكتورة أيلينا باريدو الفوائد العامة لصحة الجسم عند تناول حفنة من الفستق يوميا. وقالت: «هذا النوع من المكسرات، غني بالأحماض الدهنية المتعددة غير المشبعة، التي تعمل على تخفيض مستوى الكوليسترول في الدم، بالإضافة إلى ذلك تحتوي على فيتامينات A و E التي تحسن حالة البشرة وتعزز منظومة المناعة وتحسن الرؤية. كما أن الفستق يحتوي على المغنيسيوم، الذي يساعد على التخلص من الإجهاد والتوتر وكذلك على استقرار مستوى ضغط الدم. بالإضافة إلى كل هذا، يعتبر الفستق مصدراً جيداً للبروتينات، لذلك ينصح بتناوله في حالة انخفاض كتلة الجسم».

وأضافت: «لكن من جانب آخر يحتوي الفستق على سعرات حرارية عالية، لذلك لا ينصح بالإفراط في تناوله. كما أن على الأشخاص الذين يعانون من اضطراب وظائف البنكرياس الامتناع عن تناوله. وعموماً من الأفضل تناول الفستق غير المالح».

## محمد خير يحيي صباح فخري في «إكسبو ٢٠٢٠»



الوطن

الفنان السوري محمد خير خلال إحيائه حفلاً غنائياً بعنوان «تحية إلى قلعة القدود الحلبية الفنان صباح فخري» ضمن فعاليات اليوم الوطني السوري في معرض «إكسبو ٢٠٢٠» في حديقة البيوبيل في دبي أمس الأول.



من دفتر الوطن

## حكمة أبو ريشة!

عصام داري

بمزيد من الحزن والتسليم بقضاء الله وقدره، وبقرارات الحكومة الرشيدة، وفاة المغفور بإذن الله راتبى المنتوف الذي أصيب بـ كورونا الأسعار وجنون البقر والبشر ولم يهنأ بلحظة دفاء وحنان في جيبى المخروم لحظى المظلوم! وبين أطباء الميكانيك سبب الوفاة بأن الراتب المغدور أصيب بوعكة شديدة في فرامل سيارتي اقتضى معها نقل (كوليات) جديدة بدلاً من الكوليات القديمة المهترئة، وأي تأخير في تغييرها قد يؤدي بصاحبها (أي محسوبكم) إلى الوفاة والسقوط من قمة جبل قاسيون بالقرب من عبارة «إذكريني دائماً» نحو النهر الخالد بردى الذي حولناه إلى مجرى لمياه المجاري والصرف غير الصحي.

فأسرعنا نحو مستشفى بيع قطع غيار السيارات وسألنا عن ثمن الكوليات فتبين أن السعر بحدود الستين ألف ليرة سورية عدأً ونقدأً، فقررنا شراء المطلوب والذهاب إلى مشفى الأمراض الميكانيكية حيث جرت عملية جراحية لسيارتنا المصون وزرعنا في دواليبها الكوليات الجديدة، ودفعنا عشرة آلاف ليرة لا غير والله على ما أقول شهيد.

وحمدنا الله والحكومة على كل شيء وقلنا في سرنا وعلنا: أن يموت الراتب وننعا خبر من أن أموت أنا وبنعاي الأهل والأصدقاء والمحبون، إذا بقي منهم أحد حتى الآن.

والحمد مضاعف هذه المرة فقد بقي من راتبنا الراحل عشرة آلاف ليرة سورية كفاف شهرنا، فاشترت بثلاثة آلاف ليرة ثلاث ربطات خبز تكفينا ثلاثة أيام، و٢ كيلو بطاطا بخمسة آلاف ليرة، وكيلو ونصف كيلو بندورة وعدت إلى بيتي غانماً سالماً وجيبي المنقوب يعاني آلام البطن والرأس والكلاوي والمثانة!.

المهم ليس وفاة راتب الشهر الحاي، بل إن راتب الشهر القادم سيلحق شقيقه المتوفى، ذلك أن طبيب الميكانيك أبلغني أن محرك سيارتي يحتاج إلى زيت محركات، أو ما يعرف بـ (تغيير زيت) وعند سؤال فخامته عن سعر (بيدون) الزيت قال: معك من الـ ٧٥ ألف ليرة إلى الـ ١٥٠ ألف ليرة، مع مصفاة الزيت بحدود ١٥ إلى ٢٠ ألف ليرة!!.

وهكذا تأكل السيارة حتى تشبع وأهل الدار على الكفاف ويكفينا الخبز والبطاطا وقليل من الزيتون الذي أهداني إياه صديقي من أرضه الخصبة والمعطاء، والله حامينا!.

وقالوا لي: لماذا يارجل حابس نفسك في البيت؟ «أخرج وغير جو.. واو.. فعلاً فكرة، سأغير جو»، لكنني حائر أين سأحصل على جو نقي بعيداً عن زحمة المدينة وهواء عوادم السيارات، فقررت بعد تفكير عميق أن أبيع السيارة وأصرف ثمنها لقضاء أربعة أيام في ساحلنا الجميل وأرجع إلى بيتي وأنا مرتاح البال لا سيارة ولا كوليات ولا غيار زيت، وأنتظر (فتاة أحلامي) التي تأتي على حصان أبيض وتخطفي من بين أهلي وخلائي ونعيش أنا وهي «عمر تاني ونخلف صبيان وبنات» وعاهات تشبه حياتنا السعيدة المدينة، وتذكر أبو ريشة الذي قال حكيمته الشهيرة: «تضربوا أنتو وهل عيشة»!

## روسية ملكة جمال العالم للمتزوجات

وكالات

فازت الروسية كسينيا دافيدوفا بمسابقة الجمال الدولية للسيدات لعام ٢٠٢١ لتصبح أجمل امرأة متزوجة في العالم. وتمكنت دافيدوفا الأم لثلاثة أطفال من تجاوز منافسين من بريطانيا ولاتفيا وقبرص وأوروبا والإمارات العربية المتحدة والهند وأرمينيا. ودافيدوفا حاصلة على شهادة في العلاقات العامة كما تعرف بنشاطاتها الاجتماعية حيث قامت بتنظيم مشروع خيري لمساعدة العائلات التي لديها أطفال يعانون من بعض الصعوبات إضافة إلى كونها سفيرة المشروع الفيدرالي «تكوين بيئة حضرية مريحة» لتحسين مدينة سانت بطرسبرغ. وبحسب دافيدوفا فقد شاركت في المسابقة بهدف تمثيل روسيا في المشاريع الخيرية والبيئية على المستوى الدولي.



## أب يرتكب جريمة مروعة بحق ابنه

وكالات

شهدت منطقة المرج المصرية جريمة مروعة ارتكبها أب بحق ابنه (٨ أعوام)، حيث لقي الطفل مصرعه نتيجة التعذيب على يد والده. وتلقت الشرطة بلاغاً من أحد المستشفيات بوصول طفل جثة هامة، حيث تبين العثور على جثة طفل وبها آثار تعذيب في مناطق مختلفة من الجسم. وتمكنت التحريات من كشف ملابس الواقعة، إذ تبين أن الأب كان وراء هذه الجريمة، وكان يعذب الطفل بشكل دائم. وبعد ضبط المتهم، اعترف بجريمته، مشيراً إلى أنه «لم يقصد قتله»، وقال: «كنت بأدبه».

## زيادة عدد ساعات الدراسة لا تؤدي إلى نتائج أفضل

وكالات

توصلت دراسة بريطانية حديثة إلى أن زيادة عدد ساعات الدراسة لا تؤدي بالضرورة إلى أفضل النتائج أكاديمياً بل قد تترك آثاراً سلبية على صحة الأطفال. وأكدت الدراسة أن ساعات الدراسة المفرطة تعني أنه لا وقت لدى الطلبة لممارسة الرياضة المهمة لتعزيز القدرات الإدراكية مثل التركيز والذاكرة. ولفتت الدراسة إلى أن قضاء كثير من الساعات في الدراسة يضر أصلاً بالنتائج المرجوة لأن ذلك سيكون على حساب النوم إذ ستكون هناك مشكلات في اليوم التالي كأن لا يستوعب الطلبة ما يقوله الأستاذ في الصف. وأوضحت الدراسة أن الأيام التي شهدت نشاطاً بدنياً كثيفاً ووقتاً أقل للدراسة كانت الأمثل للصحة البدنية أما الأيام التي شهدت وقتاً أطول للنوم ونشاطاً بدنياً أقل كانت جيدة للصحة العقلية فيما كانت الأيام التي زاد فيها الطلبة ساعات الدراسة وقللوا من نشاطهم البدني الأمثل لصحتهم الإدراكية. وخلصت الدراسة إلى أن الوصفة المناسبة هي ١٠,٥ ساعات للنوم و٩,٥ ساعات للدراسة وتناول الطعام ومشاهدة التلفزيون ٢,٥ ساعة للنشاط البدني الخفيف مثل المشي أو الأعمال المنزلية ١,٥ ساعة تخصص للنشاط البدني الشديد أو المتوسط مثل الركض والرياضة.

## العثور على جثة رجل مفصولة الرأس

وكالات

عثر رجال مباحث القاهرة بمنطقة السلام في مصر على جثة رجل مفصولة الرأس، وملقاة داخل محل عمله. وجاءت البداية عندما تلقى قسم شرطة السلام، بلاغاً من الأهالي بمنطقة اسبيكو، دائرة القسم، بالعثور على جثة صاحب سوبر ماركت مقتولاً داخل محله. وانتقلت قوة أمنية لمحل البلاغ، وبالفحص عثر على جثة مالك السوبر ماركت مفصولة الرأس داخل محله. وتجري مباحث قسم شرطة السلام تحريات مكثفة لكشف غموض الحادث. وأشارت التحريات الأولية إلى أن الجريمة بدافع السرقة، وأن وراء ارتكاب الواقعة شخصين كانت تقلهما توك توك.