

## باسم ياخور يستذكر نضال سيجري



الوطن

نشر النجم باسم ياخور صورة جديدة برفقة النجم الراحل نضال سيجري من كواليس مسلسل «ضيعة ضايعة»، وعلق: «أيام لا تنسى.. حتى الهواء كان مختلفاً وقتها». وتفاعل المتابعون مع الصورة وأثنوا على كلام باسم، ليقوم بالرد على التعليقات كاتباً: «شكراً على كلامكم الجميل أصدقائي الله يرحم نضال ويضل هالعمل نكزي دائماً لموهبته الجميلة وضحكاته التي لا تنسى».

## اتحاد الكتاب يطلق مسابقة «القدس هي المحور»

وكالات

أعلن اتحاد الكتاب العرب عن إقامة مسابقة أدبية للكتاب الشباب من عمر ١٨ وحتى ٤٥ سنة في مجالات الشعر والقصة والمقالة والخاطرة. المسابقة التي تقام بالتعاون مع مؤسسة «أرض الشام» حملت عنوان «القدس هي المحور» حيث من المقرر أن تعلن نتائجها في يوم القدس العالمي الذي يصادف يوم ٢٩ نيسان الجاري. وحددت موضوعات المسابقة بما يخص مدينة القدس المحتلة وقضاياها وحملات التهويد التي يشنها الاحتلال الصهيوني ضدها وضرورة أن تساهم الأمة بأسرها في حمايتها والحفاظ على هويتها. وشكلت لجنة لتقييم النصوص المشاركة تألفت من أدباء من اتحاد الكتاب ومن مؤسسة أرض الشام لوضع معايير لاختيار العمل الفائز من كل جنس أدبي حيث سينال صاحبه جائزة نقدية قدرها ٢٥٠ ألف ليرة وشهادة تقدير. وتضمنت شروط المسابقة أن يكون النتاج الأدبي المشارك منضداً إلكترونياً ومكتوباً بالعربية الفصحى، كما لا يحق للمشاركة تقديم أكثر من عمل حيث حدد حجم القصيدة العمودية من ١٥ إلى ٤٠ بيتاً وفي التفعيلة من ١٥ إلى ٣٥ سطرًا. أما في مجال القصة فحددت المسابقة عدد كلماتها بين ٢٠٠٠ و٣٥٠٠ كلمة وفي المقالة من ٢٠٠٠ إلى ٤٠٠٠ كلمة وفي الخاطرة من ٣٠٠ إلى ٦٠٠ كلمة.

## الانتهاء من تصوير فيلم «باب الجمر»

الوطن

أعلنت أسرة فيلم «باب الجمر» الانتهاء من تصويره في دمشق، وينتمي إلى الدراما الاجتماعية حيث يتناول القضايا الزوجية بطريقة مختلفة، ويتطرق إلى عدة مناح، منها الخيانة بطريقة خارجة عن المألوف ضمن إطار درامي شائق، وهو من تأليف وإخراج ماهر بشار وبطولة حيدر أحمد ورائيا رياض وإلياس الشديدي وعلا صالح وماهر الشيخ وضويوف الشرف رجاء يوسف وأنس الحاج وفاتن عبدو ومحمد عجمي وولاء علوش وضياء العيسمي وعباس الرحية.

## نصائح لنوم أفضل في رمضان

وكالات

يُعد النوم من أبرز سبل الحصول على صيام أكثر سهولة وصحة، إذ يؤدي العكس إلى التعب وعدم القدرة على التركيز. الزمن المناسب أن ينام الصائم مدة لا تقل عن ٤ ساعات ليلاً بعد الإفطار وقبل الاستيقاظ من أجل السحور وصلاة الفجر، ثم العودة إلى النوم بضع ساعات قبل الاستعداد لليوم التالي. يفيد أخذ قيلولته مدة ٢٠ دقيقة بعد الظهر في استعادة مستويات الطاقة والتركيز، مع الحرص على ضبط المنبه لتجنب النوم فترة طويلة، لأن ذلك يزيد الشعور بالخمول والنعاس. وينصح بتجنب الأطعمة الثقيلة الغنية بالسكر والدهون على مائدة الإفطار، لأنها يمكن أن تُضعف القدرة على النوم نتيجة انشغال الجسم فترة أطول في عملية الهضم، وكذلك الابتعاد عن استخدام الكثير من البهارات لأنها قد تسبب الغازات والحرق، إضافة إلى الامتناع عن الكافيين لساعات قبل النوم. تتميز البيئة المثالية للنوم بالهدوء والظلام، لذا يُنصح بعدم استخدام الأجهزة الإلكترونية، مثل الموبايل واللاب توب والتلفزيون، عند النوم لأن الدراسات أثبتت أن الضوء الأزرق الذي يصدر من شاشات هذه الأجهزة قد يؤثر سلباً في جودة النوم.

## متى يكون محيط خصرك مثالياً؟

وكالات

يتساءل كثيرون عن قياس الخصر الذي يعتبر مثالياً بالنسبة لطولهم، ويكون مؤشراً إلى صحتهم وانخفاض فرص إصابتهم بالأمراض المرتبطة بالبدانة. وقال المعهد الوطني للتميز في الرعاية الصحية ببريطانيا: إنه من الضروري التأكد من أن قياس الخصر أقل من نصف الطول، لتقليل مخاطر المشاكل الصحية المحتملة لدى الأفراد. وأشار إلى أن البالغين ممن تقل أعمارهم عن ٣٥ عاماً، عليهم قياس نسبة الخصر إلى الطول، لمعرفة حاجتهم إلى إنقاص الوزن. وأوضح أنه من خلال قياس نسبة الخصر إلى الطول، جنباً إلى جنب مع مؤشر كتلة الجسم، يمكن للناس معرفة ما إذا كانوا يحملون دهوناً زائدة حول منطقة الخصر. وتعتبر الدهون في منطقة الخصر مؤشراً إلى زيادة فرص الإصابة بأمراض القلب وارتفاع ضغط الدم والسكري من النوع الثاني.

## قتل ابن عمه وأصاب شقيقه

وكالات

شهدت قرية طنبدية بالمنوفية في مصر حادثاً مأساوياً عقب مقتل عامل وإصابة شقيقه وابن عمه، في مشاجرة بالأسلحة النارية أمام المسجد ونقل المصابين إلى المستشفى وأخضرت النيابة للتحقيق. وقال مصدر: إن المتهم أطلق النار على أبناء عمومته بسبب خلافات النسب، وذلك في مشاجرة مع بداية صلاة العشاء وتطورت لإطلاق نار أثناء صلاة التراويح. من جانبها، فرضت الشرطة طوقاً أمنياً بالقرية مع تركز سيارة الإسعاف وإطفاة لمنع تجدد الاشتباكات، وحررت محضراً بالواقعة، وتباشر النيابة العامة التحقيقات التي بدورها قررت عرض جثة القتيل على الطب الشرعي.

## رجل يتبرع بأرباحه من اليانصيب

وكالات

قام رجل فرنسي محظوظ بتخصيص معظم أرباحه في اليانصيب، التي بلغت ٢١٧ مليون دولار لمؤسسة طبيعية أنشأها، بهدف إنقاذ الكوكب. وفاز جاي بالمبلغ في كانون الأول ٢٠٢٠، وكانت الجائزة الكبرى، هي الأكبر في التاريخ وهو يانصيب مكون من سبعة أرقام يشمل عدة دول أوروبية بما في ذلك فرنسا والمملكة المتحدة، وتسلم جاي المبلغ من مجموعة اليانصيب الفرنسية. وأوضح جاي سبب تخصيص أرباحه بهدف حماية البيئة وقال: «يجب أن نتحرك، إنها حالة طوارئ مطلقة، إذا لم يتم فعل أي شيء في هذا الصدد، فستذهب جميع الإجراءات الأخرى سدى». وأضاف: إن علماء مناخ من جميع أنحاء العالم أفادوا بأن الطاقة المتجددة يجب أن تحل محل الوقود الأحفوري، لمنع المزيد من الآثار المدمرة لأزمة المناخ، وخلصت اللجنة الحكومية الدولية المعنية بتغير المناخ التابعة للأمم المتحدة إلى أن تحول الطاقة يجب أن يحدث في غضون هذا العقد، وهذه التصريحات تدفع جاي نحو التمسك بمشروعه البيئي. وقال إنه لا يزال بإمكانه تذكر شكوكه وعدم تصديقه لحظة فوزه، وأضاف: «في اللحظة التي اكتشفت فيها أنني الفائز المحظوظ، كانت لدي رغبة في مشاركة حظي مع الآخرين». وقام جاي بإنشاء مؤسسة بيئية بالمبلغ الذي ربحه سماها أنياما، ورحبت مجموعة اليانصيب بقراره بالتبرع بمعظم جائزته لإنقاذ البيئة. وأكد جاي أنه تبرع بمعظم أموال الجائزة لدعم هذا المشروع البيئي وأنه سيقدمها بشكل كامل تدريجياً.

## غادة عبد الرزاق: كنت أفتش في هاتف زوجي

وكالات



قالت الممثلة المصرية غادة عبد الرزاق إنني ناضجة وكبيرة بشكل كاف لأستطع التمييز بين الخطأ والصحيح، وفي الوقت الذي أقرر فيه الارتباط وقتها وجب علي الحفاظ على هذا الرجل، حتى إذا كنت فنانة ونجمة معروفة. وأضافت: في السابق كنت أفتش في هاتف زوجي، أما الآن فقد توقفت عن الأمر، وإن طلبت منه هاتفه لن يرفض طلبي، ولكني توقفت عن هذا الأمر لأنني كنت مريضة بالوسواس، وكان الأمر قد تمكن مني ويدفعني للذهاب إلى أماكن في عقلي غير صحيحة». وتابعت: «توقفت عن الأمر بعد أن أجبت لنفسني عن سؤال إن لم يكن يحبني فلماذا نحن ما زلنا معاً؟ نحن تركنا بعضنا لفترة طويلة، ثم عدنا من جديد، وزوجي لا يفتش في هاتفي».

## هل البيض النيئ سيئ؟

وكالات

قال موقع عبادة «كليفاند» الصحية على الإنترنت إن أكل البيض النيئ ليس آمناً للأكل، إذا كان غير مبستر (عملية البسترة تعمل نزع البكتيريا الضارة من الأغذية)». وعلى الرغم من أن البيض يمكن أن يباع مبسترًا، فإنه لا يجب عليك أكل البيض في حالته الأولى. كما أن إصابة الشخص بالتسمم الغذائي نتيجة السالمونيلا إثر تناول البيض النيئ ممكن. وعلى الأشخاص الذين تزيد أعمارهم على ٦٥ عاماً، ويعانون ضعفاً في المناعة، نتيجة إصابتهم بأمراض تضرب المناعة مثل السرطان، أو تلك الخاصة بالتهاب الأمعاء، الابتعاد بشكل خاص عن البيض النيئ.