

جائزتان لمسلسلي «العربي ٢» و«أغص عينيك» في تونس

الوطن

فاز مسلسلان سوريان بجائزتين في المهرجان العربي للإذاعة والتلفزيون في تونس بدورته الرابعة والعشرين التي أقيمت تحت شعار «نصرة فلسطين».

فاز الجزء الثاني من مسلسل «العربي» بالجائزة الثانية عن فئة الدراما التلفزيونية الاجتماعية، بينما فاز مسلسل «أغص عينيك» بالجائزة الثانية في المسابقة التلفزيونية الموازية.

«العربي ٢» من تأليف عثمان جحي ومؤيد النابلسي وإخراج سيف الدين سبيعي وبطولة: باسم ياخور، سلوم حداد، ديمة قندلفت، نادين خوري، طارق مرعشلي، وائل زيدان، علي كريم، حسام الشاه، فارس ياغي، شادي الصفدي، روبين عيسى، غزوان الصفدي، حلا رجب، مديحة كنيفاتي، سوار الحسن، ليث المفتي.

أما «أغص عينيك» فهو من تأليف أحمد الملا ولؤي النور وإخراج مؤمن الملا، وبطولة: منى واصف، أمل عرفة، عبد المنعم عمايري، فايز قزق، وفاء موصلي، حلا رجب، أحمد الأحمد، جابر جوخدار، محمد حدادي، هاني شاهين، مصطفى المصطفى، حسن دوبا، علا باشا، الطفل زيد البيروتي. يشار إلى أن المسلسل المصري «أعلى نسبة مشاهدة» حقق الجائزة الأولى عن فئة الدراما التلفزيونية الاجتماعية، بينما ذهبت الجائزة الأولى في المسابقة التلفزيونية الموازية للمسلسل المصري الآخر «صلة رحم».

انفجار موبایل في بنطال فتاة

وكالات

تعرضت فتاة مصرية لإصابات بالغة إثر انفجار هاتف موبایل وضعته في جيب بنطالها. وشهدت مدينة الأقصر جنوب مصر الواقعة الصادمة، حيث تسبب ارتفاع درجات الحرارة التي وصلت لأعلى مستوياتها، في انفجار هاتف محمول كان بحوزة فتاة، وأدى لاشتعال النيران في ملابسها، وإصابتها بحروق.

وكانت الفتاة تسيير بشكل طبيعي في الشارع، وكان الهاتف بداخل ملابسها، وشعرت بسخونة كبيرة وخروج دخان من جيب بنطالها، حيث كان الهاتف، فقامت بإخراجه سريعاً وفوجئت بانفجاره وخروج دخان كثيف واشتعال النيران في الهاتف وفي ملابسها.

وحاول عدد من المارة في الشارع ممن صادف وجودهم لحظة حدوث الواقعة إنقاذ الفتاة، وقاموا بسكب المياه على الهاتف محاولين السيطرة على الدخان المتصاعد.

سامر البرقاوي: مسلسل جديد من بطولة تيم حسن



الوطن

كشف المخرج سامر البرقاوي عن بدء التحضيرات لعمل اجتماعي معاصر جديد سيتم عرضه في رمضان ٢٠٢٥، من بطولة النجم تيم حسن وكتابة عمر أبو سعدة وإنتاج شركة الصباح. وأوضح في لقاء إذاعي أن الحكاية تكتب الآن لذلك من المبكر الخوض بتفاصيلها، إلا أن المشروع سوري بالمطلق وسيتم تصويره في دمشق.

«فوتوغراف» أفضل فيلم في إيطاليا

الوطن

حصد الفيلم السوري الروائي القصير «فوتوغراف» للمخرج السينمائي المهندس كلثوم وإنتاج المؤسسة العامة للسينما جائزة أفضل فيلم روائي قصير في المسابقة الرسمية «شورت إفريشيا» في مهرجان سينيالا الدولي للسينما الإفريقية والعالمية بمدينة فيرونا الإيطالية. ويتناول الفيلم ظاهرة عمالة الأطفال واضطرابهم لتترك مدارسهم والعمل لتأمين لقمة عيش أسرهم، راصداً من خلالها تأثيرات الحرب الإرهابية على سورية بحق هذه الشريحة العمرية الصغيرة.

الفيلم من سيناريو بثينة نعيسة وبطولة الفنانين سليمان الأحمد وغالب شندوبية وجمال العلي وصفوح ميماس وعتاب أبو سعدة.

حزيران يدخل التاريخ بدرجات الحرارة

وكالات

سجلت مؤخراً في أرجاء العالم درجات حرارة قياسية خلال أسبوع من الـ ١٧، إلى الـ ٢٤ من حزيران الجاري، تم خلالها تحطيم أكثر من ١٠٠٠ رقم قياسي.

وأشار الخبراء إلى أن موجات الحرارة تُعرف على أنها ظروف من الحر غير عادية تصاحبها أحياناً رطوبة عالية، وهي تحدث حين يهيمن الضغط الجوي المرتفع على منطقة ما ويتواصل فيها من عدة أيام إلى عدة أسابيع.

وأشارت دراسات إلى أن الأشخاص الذين تزيد أعمارهم على ٦٥ عاماً، وأولئك الذين يعانون من أمراض القلب والرئة والأمراض المزمنة الأخرى والأطفال حديثي الولادة، يكونون أكثر عرضة لمضاعفات الحرارة الشديدة.

المرق مفيد للصحة

وكالات

أعلن البروفيسور ألفريد بوغدانوف أن إدراج المرق في النظام الغذائي اليومي يجلب الفائدة للصحة.

ويعتبر المرق جزءاً من إجمالي السوائل التي يتناولها الشخص في اليوم. فالمرق لا يروي العطش فقط، بل هو مصدر مهم للمواد الغذائية التي يحتاجها الجسم للحفاظ على الصحة. وقال: «المرق ليس ماءً، للمرق خصائص كيميائية فريدة. في هذا السياق، يعتبر المرق أكثر من مجرد سائل، فهو منتج غذائي كامل يمكن أن يقدم مساهمة كبيرة في تزويد الجسم بالعناصر الغذائية الأساسية».

زواج نجوى كرم منذ أكثر من عام

الوطن

فجرت الفنانة

اللبنانية نجوى

كرم مفاجأة

مدوية بإعلانها

زواجها رسمياً،

أثناء وقوفها على

المسرح في آخر

حفلاتها الغنائية في

بوخارست برومانيا.

وسألت جمهورها

عن الفستان الذي

ترتديه، مضيئة:

«رح خبركن خيرية

عن هالفستان! هذا

الفستان يبعثني

كثير غير أنه لونه

أبيض وأنا بحب

هاللون كثير، هاللون

كان حقل زفا في فيه

وهيدا الفستان

بالذات».

يذكر أن زوج كرم

(٥٨ عاماً) هو رجل

الأعمال الإماراتي

عمر الدهماني (٤٣

عاماً)، وتم الزواج

بينهما منذ أكثر من

عام.

أطعمة تنظف

الجسم من

السموم

وكالات

أشار الأطباء إلى أن الأطعمة

المحتوية على الألياف الغذائية

هي أفضل وسيلة للوقاية

من الإصابة بأمراض القلب

والأوعية الدموية والسرطان.

ووفقاً للأطباء، على الأشخاص

الذين يعانون من أمراض القلب

والأوعية الدموية، تناول

البقطين والهليون والثوم

والمفوف والسيباخ وكذلك

الكثيرى والخوخ الأحمر.

وإضافة إلى ذلك، تساعد

الفواكه والخضراوات الورقية

الغنية بالألياف الغذائية على

تطهير الجسم من السموم،

كما ينصح بتناول البقوليات

والحبوب الكاملة، حيث

إن لبعض أنواع الألياف

خصائص مضادة للأورام.

ووفقاً للدكتورة زهرة بافلوفا

اختصاصية الغدد الصماء،

يسمح النظام الغذائي الغني

بالألياف الغذائية بتخفيض

خطر تطور سرطان القولون.

وفاة معلمة

سقطت من

المصعد

وكالات

في حادث مأساوي لقيت

معلمة مصرية مصرعها

حيث سقطت من المصعد

أثناء إخراجها منه بعد

انقطاع الكهرباء.

وتلقت السلطات المصرية

بلاغاً بسقوط معلمة تدعى

همت مصطفى تبلغ من

العمر ٤٩ عاماً، داخل

مصعد بمبنى سكني في

عزبة الطويلة بمحافظة كفر

الشيخ.

وتبين أن المعلمة التي

تدرس اللغة العربية في

المدرسة الفندقية كانت في

طريقها لمنزلها وانقطعت

الكهرباء فجأة أثناء

وجودها في المصعد، وعند

محاولتها الخروج منه

تعثرت قدمها وسقطت.

وسارع الجيران لمحاولة

إنقاذها، ونقلوها على الفور

إلى المستشفى لكنها فارقت

الحياة متأثرة بإصابات.

عادات يومية تزيد من هرمونات السعادة

وكالات

ينتج جسم الإنسان مواد كيميائية تسمى «هرمونات السعادة»، ويمكن تعزيز إنتاجها من خلال بعض العادات البسيطة:

• بدء اليوم بالامتنان: إن بدء اليوم باعتراف الشخص بالأشياء التي يشعر بالامتنان لها يمكن أن يرسى نغمة إيجابية لبقية اليوم. يمكن أن يتم تخصيص بضع دقائق كل صباح لتدوين ثلاثة أشياء يشعر المرء تجاهها بالامتنان.

• ممارسة نشاط بدني في الصباح: إن ممارسة بعض التمارين الرياضية الخفيفة صباحاً يعزز الحالة المزاجية. فعندما يمارس الشخص نشاطاً بدنياً يفرز جسمه الإندورفين، الذي يمنح المرء إحساساً بالانتعاش والبهجة.

• الاستمتاع بأشعة الشمس: إن التعرض للضوء الطبيعي، وخاصة في الصباح، يمكن أن يساعد في تنظيم إنتاج الجسم للسيروتونين، وهو الهرمون الذي يسهم في الشعور بالرفاهية والسرور.

• التنفس العميق أو التأمل: إن ممارسة تمارين التنفس العميق والتأمل تعد من الطرق الفعالة لتقليل التوتر وزيادة الشعور بالهدوء.

• الحصول على «الأوميغا ٣»: تعتبر أحماض «أوميغا ٣» الدهنية، الموجودة في الأطعمة ضرورية لصحة الدماغ ويمكن أن تساعد في تحسين الحالة المزاجية.

• الضحك بصوت عال: إن الضحك هو حقاً أفضل دواء، فعندما يضحك الشخص، يفرز دماغه موجة من الدوبامين والإندورفين، ما يمكن أن يؤدي إلى زيادة مشاعر الفرح والرفاهية.

• الانخراط في أعمال تسعد الآخرين: إن القيام بأنشطة تسعد الآخرين يمكن أن تؤدي إلى زيادة مستويات الأوكسيتوسين، والذي يطلق عليه غالباً اسم «هرمون الحب»، ويساعد على تعزيز مشاعر الترابط والدفء العاطفي.

• الاستمتاع بموسيقى محببة: تتميز الموسيقى بتأثير قوي في العواطف الإنسانية ويمكن أن تعزز إنتاج الجسم لهرمونات السعادة بشكل كبير.

• الحصول على نوم جيد: يعد النوم الجيد ضرورياً لتنظيم هرمونات السعادة مثل السيروتونين والدوبامين.