

## فلة الجزائرية تنسحب وتهدد بالانتحار على الهواء



الوطن

أعلنت الفنانة فلة الجزائرية انسحابها من المجال الفني، كما هددت بالانتحار بسبب من يعمل على حصارها ومنع أرشيفها من الظهور إلى العلن وبثه.

وكتبت: «إلى هنا تنتهي قصتي، لن يبقى عندي ما أنشره من أرشيف، مانت الحركة، والحصار القديم ما زال مستمراً، أباد خفية وقديمة ما زالت تحاصر أعمالي، وأرشيفي مدفون من القنوات الوطنية».

وأضافت: «ناضلت وحاربت بشراسة، لا إنتاج ولا أعمال ولا من يحس أو يلتفت لما أعانيه من ظلم واقتراء، الله أعلم أنني لن أستسلم، لكن سدوا الطريق كله في وجهي، أيام بل أعوام وأنا في دوامة عامة ولا كأنني بنت هذا البلد، أتأسف من جمهوري الغالي، ولكن لن يبقى أمامي إلا الانسحاب للحفاظ على كرامتي واسم كبير عليهم».

وقالت في منشور آخر: «إذا لم يفتح تحقيق عما عانيت من كيد واقتراء وإنهاء مسيرتي وأعمالي المتعوب عليها... أفضل أن أموت تحت القرباب على أن أعيش ميتة في غابة من الوحوش وانتحاري يكون على الهواء... ربي يغفر لي».

## طريقة تساعد على تناول كمية أقل من الطعام

وكالات

أشار الدكتور أوليف غلاديشيف اختصاصي الأمراض النفسية إلى طريقة سهلة وبسيطة تستخدم على المائدة، تساعد في كبح الشعور بالجوع وتناول كمية أقل من الطعام.

وقال: «توجد طريقة جيدة لتقليل كمية السرعات الحرارية التي يتناولها الشخص في كل وجبة، فمثلاً يساعد استخدام أطباق زرقاء اللون ومربعة الشكل على تناول ٥٠٠ سعرة حرارية أقل يومياً، لأن اللون الأزرق يكبح الشعور بالجوع ويقلل الشهية وله تأثير مهدئ. أما الشكل المربع فيتنسج كمية طعام أقل مقارنة بالطبق التقليدي».

وإضافة إلى ذلك، يساعد استخدام الأطباق الصغيرة وأدوات المائدة الصغيرة على تقليل كمية الطعام الذي يتناوله الشخص.

وأضاف: «يجب أيضاً رفع جميع الأطعمة ذات اللون الأبيض من المائدة كالسكر والدقيق والأرز والخبز، لأن هذه الأطعمة تحتوي على كربوهيدرات بسيطة يمكن أن تغير الشهية. كما من الضروري على الشخص التعامل مع الحالة النفسية والعاطفية ومقاومة الإجهاد والبحث عن الإيجابيات حتى في الأشياء الصغيرة والعتور على هواية يمكن أن تصرف انتباهه عن الطعام».

## كايت وينسلت.. الأيقونة الذهبية



وكالات

أعلنت إدارة مهرجان زيوريخ السينمائي الدولي عن منح النجمة البريطانية كايث وينسلت، جائزة الأيقونة الذهبية في دورتها التي تقام في الفترة بين ٣ و١٣ تشرين الأول المقبل، ويعرض بالمناسبة آخر أفلامها «Lee» الذي تنطلق عروضه الجماهيرية في ١٣ أيلول المقبل.

وستكون محل تقدير استثنائي في الدورة المقبلة للمهرجان حيث يمنحها المهرجان جائزة الأيقونة الذهبية تقديراً لمسيرتها السينمائية الطويلة وخياراتها المتميزة.

## السينما السورية في أول عروض تجارية في السعودية

الوطن

في أول عرض سينمائي في تاريخ السينما السورية تجارياً داخل المملكة العربية السعودية، بدأت عروض فيلم «أيام الرصاص» من إنتاج المؤسسة العامة للسينما وسيناريو وإخراج الفنان الكبير أيمن زيدان. يقدم الفيلم أجواء معاصرة عن المجتمع السوري في ظل منعكسات الحرب على الناس، وطبيعة العلاقات التي تولدت تحت تأثيراتها.

ويأتي هذا العرض بالمشاركة بين المؤسسة العامة للسينما مع مؤسسة «رواد ميديا» السعودية للترويج بهدف تسويق السينما السورية في المملكة وتعريف الجمهور السعودي بالسينما السورية، على أن يتم لاحقاً تقديم فيلمي «الطريق» و«رحلة يوسف».

وشارك فيه إلى جانب زيدان كل من سعد مينه وحازم زيدان وغابرييل مالكي وسامي أحمد ولي بدور وحسام سلامة ودلع نادر وغريس أحمر ويامن سليمان وتاتيانا أبو عسلي وقصي قدسية وهاشم غزال وسليمان شريفة وكمال قرحاي ونيل مريش وخوشناف ظاظا وطارق بيطار والطفل ألكسندر سلوم، في حين شارك كضيوف شرف كل من عبد الفتاح المزين وعلاء قاسم وجود سعيد.

## بدء التقدم للانتساب إلى المعهد العالي للفنون السينمائية

الوطن

أعلنت وزارة الثقافة عن بدء تقديم طلبات الاشتراك في مسابقة القبول للانتساب إلى المعهد العالي للفنون السينمائية للعام الدراسي المقبل والذي تؤدي الدراسة فيه بعد أربع سنوات إلى نيل درجة الإجازة في الفنون السينمائية في كل من الاختصاصين الإخراج السينمائي، والسيناريو والنقد السينمائي.

ويشترط للمتقدمين إلى الإخراج أن يكون من حملة الجنسية العربية السورية أو إحدى الجنسيات العربية، وأن يكون من حملة شهادات الدراسة الثانوية بفرعها وما يعادلها، ولا يزيد عمره على ٢٦ عاماً، على أن يخضع المتقدم إلى اختبار كتابي في الثقافة السينمائية العامة، وفي حال نجاحه، يتقدم إلى مقابلة شفوية يتم بنتيجتها اختيار المقبولين.

أما المتقدم إلى قسم السيناريو والنقد السينمائي فيجب أن يكون من حملة الجنسية العربية السورية أو إحدى الجنسيات العربية وأن يكون من حملة شهادة الدراسة الثانوية بأحد فرعيها (العلمي أو الأدبي)، أو شهادة الآداب (اللغات-التاريخ-الفلسفة) والعلوم الإنسانية أو الإعلام، ولا يزيد عمره على ٢٧ عاماً، وألا تقل علامته في اللغة العربية عن ٦٠ بالمئة، على أن يخضع المتقدم إلى اختبار كتابي في الثقافة السينمائية العامة، وفي حال نجاحه، يتقدم إلى مقابلة شفوية يتم بنتيجتها اختيار المقبولين.

## تجسس على خطيبته السابقة

وكالات

أثقت الشرطة الكويتية القبض على شاب تجسس على خطيبته السابقة من خلال زرع كاميرات مراقبة تثبت «أون لاين» على جدران ملحق بيت مجاور لمنزل المذكورة.

ووقع الشاب في شر أعماله، حيث رد له أهل المنزل الذي ركبت الكاميرات على جدران الملحق التابع له، الصاع صاعين استناداً لكاميراتهم التي وثقت فعل من أتى ملثماً تحت جنح الليل ليترجل كاميراته، حيث كشف وجهه مع محاولته إزالة كاميرات المراقبة، وليتضح لاحقاً بعد الشكوى التي تقدموا بها بدخول شخص مسكنهم خلسة، أنه الخطيب السابق لابنة الجيران.

## فوائد تجميد الأطعمة

وكالات

أعلنت الدكتورة تاتيانا ميشرياكوف خبيرة التغذية الروسية أن تجميد الأطعمة يعتبر إحدى أبسط الطرق وأكثرها موثوقية وبتكلفة منخفضة للحفاظ عليها. ووفقاً لها، مقارنة بطريقة تجفيف الأطعمة التي تؤدي إلى فقدان الأذنين الحواري ٤٥ بالمئة من خصائصها، تحتفظ الأطعمة المجمدة بحوالي ١٠٠ بالمئة من مكوناتها المفيدة. فمثلاً تحتفظ بـ ١٠٠ بالمئة بفيتامين «سي».

وقالت: «يسمح التجميد بالحفاظ على الطعم الأصلي للمنتج، ولكن قد يفقد بعض خصائصه كما يحصل عند تجميد الأفوكادو والكوسا، كما أن التجميد لا يحتاج إلى الخل وحمض الليمون والملح والتوابل والبهارات».

ووفقاً لها، من أجل تقليل النباتات المسببة للأمراض التي قد تكون على سطح الفاكهة، يجب تبريدها أو سلقها في الماء المالح لمدة ١-٢ دقيقة. ومن أجل الحفاظ على جودتها ومذاقها لا ينصح بإعادة تجميدها.

وأضافت: «تناسب الفواكه والخضراوات المجمدة حتى الأشخاص الذين يعانون مشكلات صحية مختلفة، يعكس الأطعمة المخمرة والمخللة التي لا ينصح من يعاني أمراض المعدة والأمعاء والبكتيريا بتناولها، كما المرابي لا تناسب المصابين بداء السكري».

وللحفاظ على خصائص الأطعمة المجمدة يجب الانتباه إلى أنها تكون صالحة لمدة ٦-١٢ شهراً، لأنه بعدها تفقد تدريجياً خصائصها المفيدة، إلى أن المنتجات الصالحة للتجميد هي: القربيب والبروكلي والفول الأخضر والفاصوليا والقرنبيط يستخدم على نطاق واسع في التغذية. كما أن البروكلي وفيتامين «ك»، أما الفاصولياء الخضراء والفول الأخضر والبازلاء المجمدة فإنها تحتفظ بكل فوائدها إلى فصل الربيع.

ولا تنصح الخبيرة بتجميد البطاطا والفجل والشوندر لأنه يمكن تخزينها في الثلاجة أو في قبو حيث تبقى طازجة فترة طويلة. كما لا ينصح بتجميد الخيار والبنندورة لأنهما يحتويان على كمية كبيرة من الماء، وعند تجميدهما تتكون بلورات ثلجية تفقد مذاقهما.

## كاردي بي تصاب بالشلل

وكالات



كشفت المغنية الأميركية كاردي بي أنها تعرضت لحادث غريب يتسبب بإجهاض جنينها وحملها الذي أعلنته في الأول من آب الجاري. وقالت: «تعرضت لحادث غريب، لا أعرف كيف حدث شيء ما، لم يكن الأمر بسيطاً، لقد كان مؤلماً بالفعل».

وأضافت: «هذا لا يحدث في كثير من الأحيان، لكنه أصبح كبيراً جداً لدرجة أنني أصبت بالشلل حرفياً، وهذا الشيء الصغير كان يكلفني طفلي الصغير، لكن لحسن الحظ لم يحدث ذلك بالأمس كنت أشعر بأنني بحالة جيدة، لكنني عدت إلى المنزل مثل طائفة ورقية».

## رجل يذبح زوجته

وكالات

أدانت المحكمة في تونس رجلاً ذبح زوجته وحاول الانتحار بالسكين بنفسها.

وتفيد المعطيات الأولية بأن الزوج الذي يعمل بإحدى المصالح الإدارية دخل خلال الفترة الأخيرة في خلافات متواترة مع زوجته وتجدد الخلاف بينهما في ساعة متأخرة من ليل الأربعاء ٧ آب ليتواصل إلى حدود الساعات الأولى من فجر الخميس.

وأضاف المصدر: إن المتهم سدد عدة طعنات لزوجته بواسطة سكين أصاب عدد منها الرقبة ما أدى إلى ذبحها ووفاتها. وتمت محاصرة الزوج فعمد إلى طعن نفسه بواسطة السكين نفسه على مستوى الرقبة إلا أن الشرطة تمكنت من السيطرة عليه وإيقافه.