

خولي والراسي في عمل درامي جديد



يستعد حسن الراد للوقوف أمام عدسة المخرج فيليب أسمر للمرة الثانية، بعد أن خاض بطولة مسلسل «اتهام» إلى جانب المطربة ميريام فارس، ومن المنتظر أن يلعب فيه دور البطولة إلى جانب الفنان قصي الخولي والفنانة نادين الراسي، اللذين وقعا على المشاركة في المسلسل، ويتنظران انطلاق أول يوم تصوير وذلك بعد عيد الفطر المبارك، والتحضيرات جارية للبدء في العمل الذي لم يعلن عن اسمه بعد.

ومن المقرر أن يتوجه الفنان قصي خولي من جديد إلى بيروت حيث يبحث لبضعة أشهر، بينما يتم الانتهاء من تصوير العمل، وذلك بعد استراحة قصي الرمضانية عقب انتهائه من تصوير مسلسل «سرايا عابدين» و«بت والشهندر».

وعبرت نادين الراسي بطلة العمل، لـ«نواعم»، أنها متحمسة جداً للتجربة حيث وصفت خولي بـ«حبيب قلبي»، لافتة إلى أنها تعرف تماماً كيف تختار الأعمال التي تظل فيها على الجمهور، كما أنها ستلعب دوراً جديداً عليها في مسيرتها الدرامية، مؤكدة أنها اليوم في منتصف مسيرتها الفنية وتطمح اليوم للتطور ودخول البيوت العربية من خلال عمل عربي متكامل.

إيناس النجار تعلن التوبة

وضحت الفنانة التونسية إيناس النجار، أنها لن تجرؤ على تقديم مشاهد ساخنة ومثيرة في تجربة سينمائية جديدة، وذلك بعد مشاهدتها في فيلم «أحاسيس» الذي واجه عدداً كبيراً من الانتقادات. وتكشفت إيناس أنها وضعت لنفسها خطوطاً حمراء، بعد هذه التجربة، وذلك على الرغم من وجود مشاهد لنجمات أخريات في العمل نفسه أكثر سخونة وإغراء مما قدمته. وأكدت إيناس خلال تصريحات خاصة لشبكة «إرم» الإخبارية، أن تأثر ابنة شقيقتها الصغيرة التي تعتبرها بمنزلة ابنتها جعلها تعيد النظر في كل الأدوار التي ستقدمها في المستقبل.

أغنيات شيرين ترفع من أسهم المشاهدة في مسلسلهما



تلعب الفنانة شيرين عبد الوهاب دور ليلية في مسلسل (طريقي) الذي يعرض خلال شهر رمضان المبارك ومن اللافت أن ما زاد في نسبة متابعة هذا المسلسل هو استثمار خامتها الصوتية في غناء مجموعة من الأغاني إضافة إلى أنها غنت شارة المسلسل نفسه، وهي من كلمات وليد الغزالي ولحن إيهاب عبد الواحد وتوزيع أمين بوحافة.

سامر إسماعيل والأترق لهم الآخر



الفنان سامر إسماعيل في دور من العلامات في مسيرته في مسلسل «بانتظار الياسمين» حيث يؤدي دور شخصية مأزومة لكنها في الوقت نفسه متفاعلة مع المحيط وتآمل لآلام الناس.

من دفتر الوطن

شو الأخبار؟؟

وضاح عبدربه



كل أصدقائي يعرفون أنني لا أتلقى أي اتصال قبل الحادية عشرة صباحاً، وذلك لأسباب عدة أهمها أنني لا أنام قبل الخامسة فجراً، ولا يخرج صوتي قبل تناول جرعة كبيرة من القهوة، «وطبعاً هذا الكلام خارج شهر رمضان منعاً لأي التباس، أو تهم جائرة».

يقال: إن مهنة الصحافة هي مهنة المتاعب وأضيف إليها السهر. وهذا صحيح، فأنا لا أنام قبل أن أقرأ أغلبية الصحف العربية بعد نشرها على المواقع الإلكترونية، وأتابع الأخبار لحظة بلحظة على قدر المستطاع. عندما أستيقظ صباحاً أتابع مجدداً مستجدات الأخبار التي حصلت خلال ساعات النوم، ثم أنتقل إلى الصحف المحلية ومنها إلى الهاتف الجوال والأخبار العاجلة وكالات الأنباء وصفحات الفيسبوك.

أنام على الأخبار وأستيقظ على أخبار، ثم يبدأ مشوار المواعيد واللقاءات الرسمية وهي نادرة جداً منذ بداية الحرب على سورية نظراً لانشغال المسؤولين فيها، وربما غياب المعلومة لديهم أيضاً.. لتبدأ مجدداً رحلة المتاعب والبحث عن أخبار والمصادر والاتصالات تمهيداً لصدور «الوطن» في اليوم التالي... بالمختصر حياة الصحفي أخبار بأخبار.

في المساء أكون عادة بحاجة إلى استراحة أو فسحة، أو أي شيء ينسيني الأخبار لساعات ومحاولة تفسيرها وقراءة ما بين سطورها وفك تشفير عدد منها، وعادة، إما أن أشاهد فيلماً كوميدياً من النوع السطحي، وإما أن أتابع مسلسلاً سخيفاً جداً وهي كثيرة هذه الأيام، أو ألقى عدداً من الأصدقاء في مكان عام لتبادل الأحاديث الودية وما يحكى هنا وهناك وآخر الشائعات (وهي أخبار)، لكن جلساتنا هذه لا تخلو من المفاجآت، إذ في كل جلسة ومن دون سابق إنذار يأتي أحدهم من المعارف ويجلس معنا ويسأل السؤال الذي اعتاده كل السوريين: شو الأخبار؟؟ أحاول أن أعتذر بلباقة لكوني في فترة الاستراحة الوحيدة طوال النهار من الأخبار، لكن إصرار الضيف يجعلني عادة أجيب جواباً تقليدياً هرباً من التفاصيل: والله الأخبار منيحة والحمد لله. فينتسم ابتساماً لئيم ثم يقول: شو منيحة!! بدنا تفاصيل. بدك تحكيلنا شو عم بصير؟؟

أحاول جاهداً الهروب أو التهرب من الإجابة لكن عبثاً أفعل، فالفكرة السائدة عند عموم السوريين أن الصحفي يعرف أكثر بكثير من غيره، وأنه يمضي أيامه برفقة المسؤولين ويتكتم على معلومات سرية وأخبار لا يريد أن تصل إلى القارئ! أشرح وأقسم إن كل ما أعرفه منشور في «الوطن» وإن قنوات التلفزة تنقل الأخبار مباشرة ولا جديد عندي لأضيفه، لكن نادراً ما يقتنع أحد بهذا الكلام أو يقسمي، لأن الصحفي معروف عنه في بلدنا امتحان الكذب حتى لو حاول إثبات عكس ذلك. ذات يوم جلست في المكان المعتاد ووصلت إليه باكراً قبل وصول الأصدقاء المعتادين، رأيت شخصاً أعرفه، لكن يستحيل أن أتذكر اسمه، يقرب من بعيد ومعه مجموعة من الأشخاص، جلس مباشرة جانبي ودعا أصدقاءه للجلوس أيضاً من دون أي استئذان وقال لهم: بدنا هلق نسمع الأخبار من مصدرها، الأستاذ بيعرف أكثر منا وبدنا رأيه بيلي عم بصير!!

استغفرت ربي مراراً وعرفت مسبقاً أن الاستراحة انتهت قبل أن تبدأ، لكن لا بد من الحفاظ على الهدوء، فالتقت أنفاسي، وأمأم «إصرار الجمهور» بدأت شرخاً مفصلاً عن آخر الأخبار والمعارك والمواقف الدولية والسياسة السورية ومهمة المبعوث الدولي وخبث الغرب وخيانة العرب، ومبادرة روسيا الأخيرة وتوابعها وأسبابها، إلى أن أتى صوت من أحد الحاضرين من الذين ألتقيهم للمرة الأولى يقول: أستاذ الله يرضى عليك حاجة تنظير هلكوتنا!! «اعطيني من الآخر».. «إيمتي حتخلص هالأزمة»؟؟ صمت لثوان قبل أن أجيب: بدك رأيي؟؟.. ما حتخلص لأن الأزمة صارت جواتنا وعايشة معنا وصرنا أساتذة بالتمسك بالأزمة وأزلامها وفي ابتكار أزمات جديدة كل يوم وكل ساعة والدليل أنني كلما حاولت أن أبتعد عن الأزمة وأشرب فنجان قهوة على «رواء» في مين بيجي ويجيب الأزمة مع لعندي..

وفجأة يلتفت آخر ويقول لي: ما يهكم أستاذ زميلنا بيجب يهز الورد ليشم ريحته!! بس هلق جد: شو الأخبار!!! صفت مجدداً وقلت له: الأخبار ممتازة وسورية بخير هي بحاجة فقط لشوية أخلاق!!

أضرار السمينة أثناء الحمل

زيادة وزن النساء الحوامل من الأمور التي تضر بصحة الأم والجنين نتيجة الاعتقادات الخاطئة حول ضرورة أن تتناول كميات كبيرة من الطعام مجرد أنها حامل من دون النظر للأضرار التي تترتب عليها. ويبدو أن أكثر الممارسات التي تضر النساء وخاصة عند الحمل الاعتقاد أن عليها تناول طعام يكفي لشخصين، وهذا تصرف غير صحيح نظراً لأنه من المفروض أن تزيد الحمل على احتياجها من الطعام قدر ٣٠٠ سعر حراري.

كما يتم تشخيص الحامل بأنها تعاني من البدانة والسمينة من خلال حساب معدل كتلة الجسم «PMI» التي تعتمد على قياس الطول والوزن كما أن هناك بعض المضاعفات لزيادة الوزن ومنها وتشوهات للجنين، كما تزيد احتمال ارتفاع ضغط الحمل وتسم الحمل وسكر الحمل وأيضاً من احتمالية تعرضها لجلطات بالقدمين.

طفلة أميركية

تفسد صفقة البيع

تسببت طفلة أميركية تبلغ من العمر عامين فقط بفضي عارمة في منزل والديها الذي كانا يخططان لبيعه، بعد أن غمرت كامل جسدها بالطلاء وراحت تتجول في أرجاء المنزل. أصيبت فيكتوريا فارمر بصدمة شديدة عندما هرت إلى غرفة العيشة، لتجد ابنتها أبيضت مغطاة بالطلاء الأبيض من رأسها حتى إخصص قدميها، وأثار دعسات قدميها في كل مكان من المنزل، كما أفسدت الجدران والموقد بالطلاء. وما جعل الأمور أكثر سوءاً أن فيكتوريا وزوجها كانا قد فرغا للتمن من طلاء المنزل استعداداً لعرضه للبيع، إلا أن طفلتهما على ما يبدو كان لديها مخططات أخرى للمنزل.

الأنسولين هو الأفضل بين عقاقير السكري

أكدت دراسة طبية أن علاج مريض السكر بالأنسولين هو أفضل طرق العلاج لمريض السكر النوع الأول أو الثاني وإن كان العلاج بالأنسولين وجوياً لسكر النوع الأول فإنه يعتبر خياراً بديلاً في علاج سكر النوع الثاني. وأضافت إن هناك الكثير من الأدوية التي تستخدم في علاج سكر النوع الثاني ويتم تناولها عن طريق الفم سواء كان في صورة عقاقير تحسن استجابة الجسم لهرمون الأنسولين وفي الوقت ذاته تقلل من تكوين الجلوكوز بالكبد كعقار المتفورمين أم عقاقير تحفز إفراز الأنسولين من البنكرياس كمجموعة السلفونيل يوريا، وهناك مجموعة أخرى من العقاقير تحفز إفراز الأنسولين وفي الوقت نفسه تثبط إفراز هرمون الجلوكاجون المضاد للأنسولين كمجموعة الجلبيتين.

ترك التدخين أحد أسباب النحافة

النحافة أحد الأشياء التي تترك كثيراً من الأشخاص نتيجة عدم زيادة وزنهم بالمعدل الطبيعي ما يتسبب في حدوث بعض المشاكل التي تتعلق بجمال المظهر وتناسق الجسم. إن النحافة يتم تشخيصها عندما يكون معدل كتلة الجسم BMI تساوي الوزن على الطول بالمربع تكون أقل ١٨.٣٠ درجة ما يكون مؤشراً إلى الإصابة بالنحافة المرضية. هناك بعض النصائح والإرشادات التي يجب أن يراعيها الشخص الذي يعاني من النحافة وأهمها: الإقلاع نهائياً عن التدخين، والإكثار من المكسرات والفاكهة المجففة مثل التين والقرصيا والبلح، والإكثار من نسبة النشويات مثل الأرز، المعكرونة، الخبز، البطاطا.

خطبة تحت البحر في لبنان

لجأ شاب لبناني إلى طريقة مبتكرة للاحتفال بخطبته، إذ أقنع خطيبته بالفوض مع تحت البحر لتبادل الخواتم. ويقول الشاب عدنان سجر البالغ ١٩ عاماً إنه بدأ بالتخطيط لهذه المناسبة قبل مدة، حيث عمدت خطيبته رانيا إلى تعلم الغطس، مشيراً إلى أنه قرر الاحتفال بهذه الطريقة المميزة نظراً لولعها بهذه الرياضة. وتواصل عدنان مع تقيب الفواصين في لبنان محمد السارحي طالباً مساعده، حيث حضر ومعه المعدات المناسبة وكاميرا خاصة للتصوير تحت المياه، وقد غطسوا على عمق ١٠ أمتار قبالة شاطئ مدينة صيدا، جنوب لبنان. واللافت أن تبادل «المحاسن» بين عدنان ورانيا تم بحضور عدد من المدعوين بلغ ٣ أشخاص، إضافة إلى السارحي. سجر الذي يتابع دراساته الجامعية في قبرص متخصصاً في علم الأحياء البحرية يعد بأن حفل الزواج سيكون فريداً، من دون أن يفصح عن معلومات إضافية.

جينى إسبر تبحث عن السعادة



أكدت الفنانة السورية جيني إسبر أنها تبحث عن السعادة في التمثيل، وبالنسبة لجمال شكلها وإذا كان يسبب المشاكل لها في الوسط الفني قالت: إن كل النساء والزميلات جميلات وهن ورود في بستان كبير وكل وردة مميزة بجمالها عن الأخرى، وأضافت إن الشكل الخارجي هو إضافة للممثل لكنه ليس كل شيء فالأداء يبقى هو الأهم، فنياً وعن تجربتها في مسلسل «علاقات خاصة» قالت: إن وجودها في المسلسل أضاف لها الكثير من ناحية الخبرة في التمثيل والتقرب من زملاء المهنة والتعرف إلى أماكن جديدة في التصوير.

الركديه

يحميك من العطش

الركديه أحد أهم الشروبات التي يكثر تناولها خلال شهر رمضان بجانب طعام الإفطار. فهو يقلل الشعور بالعطش بعد صوم ساعات طويلة ويساعد على التحكم في مستوى ضغط الدم. وهو أحد المشروبات العشبية والصحية والمفيدة للجسم، حيث يستخدم علاجاً لطرد الديدان كما أنه مسكن للألم، ويخفف من ضغط الدم المرتفع لمن يعانون ارتفاعه ويزيد من سرعة دوران الدم. كما يساهم في قتل ميكروبات المعدة نظراً لأنه مشروب حمضي ومن خواصه تنشيط الهضم لذلك فهو مفيد في حالات فقدان الشهية وسوء الهضم وكذلك مفيد لعضلة القلب. يفيد الركديه في علاج نزلات البرد والزكام نظراً لأنه يحتوي على فيتامين C لذلك ينصح بتناوله لمن يعانون التهابات المفاصل والروماتيزم والقرص وغيرها من المشاكل الصحية الخاصة بصحة العظام، كما أنه مشروب رضائي مفيد نظراً لأنه يقلل الشعور بالعطش، وكذلك تقليل نمو الخلايا السرطانية.