

## فرايس إبراهيم يعود إلى الدراما السورية



انتهى المخرج صفوان نعمو من تصوير الثلاثية العشرين والأخيرة من مسلسل «مدرسة الحب» حملت عنوان «نبض القلب» ويؤدي فيها فرايس إبراهيم دور البطولة معلناً عودته إلى الدراما السورية بعد غياب خمس سنوات.

وتدور أحداث الثلاثية التي كتب نصها نور شيشكلي ومازن طه، حول مرض السرطان، وبالتحديد سرطان الثدي، حيث تصاب به «كارلا بطرس»، فيتولى زوجها «فرايس إبراهيم» متابعتها ومعالجتها ولا يتخلى عنها بالمطلق. وعبر إبراهيم عن سعاده بالعودة إلى الدراما السورية بعد انقطاع خمس سنوات أمضاهها في مصر، وقال في بيان صحفي: «كل شيء يدعوني لأكون سعيداً، فهذه الدراما بيتي ووطني والعودة لها شيء عظيم وحدث غير عابر».

وأضاف: «سعيد جداً بالتعاون لأول مرة مع المخرج صفوان نعمو الذي تصدى لإخراج هذا المسلسل الحساس جداً، وذي الجماهيرية الواسعة في العالم العربي، واعتقد أننا سننجز كلنا فيما سعى إليه الجميع».

ويعرض الجزء الثاني من المسلسل في شهر رمضان على شاشة (OSN) بناء على طلب الجمهور، بعدما حقق العمل نسبة عالية من المشاهدة في جزئه الأول.

## النساء والشباب الأكثر عرضة للقلق

كشفت دراسة طبية حديثة النقاب عن أن النساء والشباب هم الأكثر عرضة للوقوع فريسة لنوبات القلق.

ويعد اضطراب القلق إحدى المشكلات الأكثر شيوعاً للصحة النفسية، وغالباً ما ينجم عنه العديد من الأعراض، مثل القلق المفرط والخوف والميل إلى تجنب الحالات التي يمكن أن تكون مرهقة بما في ذلك التجمعات الاجتماعية. ويمكن لاضطراب القلق جعل الحياة صعبة للغاية لبعض الأشخاص، وهو ما يستلزم معه أن يعي القاصون على تقديم الخدمات الصحية تفهم مدى شيوع هذا الاضطراب ومعرفة الفئات الأكثر عرضة له، واحتياجاً للعلاج. فقد أظهرت النتائج أن ما يقرب من واحد من كل عشرة بالغين (١٠.٩٪)، يعاني أمراض القلب وتأثر اضطراب القلق العام، ولكن كانت النساء تقريباً ضعف ما يحتمل أن يتأثر بها الرجل، كما تتأثر النساء اللاتي يعانين أمراض القلب والسرطان بمستويات مرتفعة من القلق أكثر من الرجال.

## تساجر مع زوجته ففجر نفسه

أقدم رجل يبلغ من العمر ٥٣ عاماً على تفجير نفسه بقنبلة يدوية بعد شجار مع زوجته في مدينة ستافروبول الروسية، ما أدى إلى مقتله وإصابة زوجته بجروح خطيرة، تم نقلها على إثرها إلى المستشفى. وأوضحت أجهزة الأمن الروسية أن التحقيقات لا تزال جارية، ويتم فحص المكان باستعمال أجهزة خاصة بكشف المتفجرات، مضيفة: إنها تعمل على جمع مزيد من الأدلة.

## أحمد الأحمد «كوهيدي»



الممثل السوري أحمد الأحمد في إحدى لوحات «بقعة ضوء ١٢»، حيث اعتاد على تأدية الأدوار الكوميدي في الأجزاء السابقة وعدة مسلسلات أخرى.

## من دفتر الوطن

### حكمة إلهية

عبد الفتاح العوض



من أبداع وأجمل الحكم القرآنية آية «ادفع بالتي هي أحسن فإذا الذي بينك وبينه عداوة كأنه ولي حميم»، هذا مبدأ إنساني راق جداً بل هو بالغ السمو الإنساني حيث تقدم لعدوك الإحسان.

وهو من القوانين الإنسانية العامة التي يقوم بها البشر في الحالة المثالية... أما وأنها آية قرآنية فهي أمر إلهي وليست حكمة من حق المسلم أن يأخذ بها أو يدعها.

الأمر الإلهي واجب التنفيذ عند المسلمين... لكن هل هو ينفذ فعلاً؟ في العلوم الإنسانية بشكل عام ثمة أسس عامة في التعامل مع الآخر... لكن هذه الحكمة القرآنية لا تحدث عن أي آخر بل عن «الذي بينك وبينه عداوة» ففي الحالات العامة ثمة نصائح كثيرة في كيفية التعامل مع الآخر أما مع العدو فليست ثمة إلا طريقة واحدة وهي تبادل العداوة... في حين هذه الحكمة الإلهية أمر بأن تبدأ بالإحسان على العدو وليس بإعلان الحرب عليه؟؟؟

الإسلام السياسي لا يقرأ هذه الآية... بل يبدأ باستناباط باطل لجعل الأعداء ثم يعلن الحرب عليه... لا يقرأ من القرآن الكريم إلا «قاتلوا» لا قبلها ولا بعدها.

كل الأماكن التي وصل فيها الإسلام السياسي إلى السلطة لم يستطع أن يتعامل مع الأهل بمنطق الإحسان بل تحول إلى جلال بالفتاوى والتكفير والإقصاء.

ورغم أن هذه الآية واضحة الدلالة وبينت التفسير فإن التخلي عن تنفيذها يبدو واضحاً للعيان أيضاً.. الحكمة هذه تحوي مقدمة ونتيجة بمعنى أنها قانون إذا قدمت الإحسان فإن الآخر يتحول إلى ولي حميم. بالنسبة للحكومة «موالاة من ولي»... من وسائل الإحسان مراسيم العفو والتسويات والمصالحات كلها تقع في الخاتمة ذاتها.

في حياتنا اليومية تخلي المجتمع أيضاً عن المبادئ القرآنية التي تدعو للإحسان وذهب أبعد من التخلي ليصل إلى التحذير من فعل الخير عندما أصبح «اتق شر من أحسنت إليه» أكثر تطبيقاً من «ادفع بالتي هي أحسن». إذا سألنا مجموعة من الناس ربما الذين يؤمنون بـ«ادفع بالتي هي أحسن» أكثر من الذين يرددون «اتق شر من أحسنت إليه» لكن عند التطبيق ومجمل ما نراه في العلاقات الاجتماعية السائدة نجد قلة أولئك الذين يطبقون الإحسان على الآخرين ولا أقول إلى الأعداء ففي ذلك حديث مثالي بعيد عنا.

حتى إن تطبيق «ادفع بالتي هي أحسن» ربما يجعلك في نظر المجتمع «مخبولاً» أما أن ينظر إليك المجتمع على أنك ضعيف فهذا مما لا شك فيه أبداً.

آخر ما أريد أن أقوله في هذه الزاوية أن الحكم القرآنية أفضل من يعبر عن الإسلام وبما أننا في أجواء رمضان فإنها تصل إلى قلوب الناس بطريقة أسرع لكننا نريدها أن تصل إلى أفعالهم وأن تصل أفعالنا إليها.

### آخر كلام:

إذا قدرت على عدوك فاجعل العفو شكراً للقدرة عليه.

## كيف تتجنب الصداع في رمضان؟

ومن الوسائل التي تعمل على المحافظة على نسبة السكر في الدم وتجنب الإحساس بالصداع هو تناول ملعقة عسل نحل في السحور كي ترتفع نسبة السكر بالدم بشكل آمن.

ويُنصح بتجنب تناول الأطعمة الدسمة والمحافظة والمقلية في السحور، وتناول الأطعمة المفيدة للمخ مثل اللوز والفسق، والحرص على تناول كميات من الماء باستمرار وممارسة الرياضة، وتدليك الرأس يومياً بعد السحور، لضمان وصول نسبة كبيرة من الدم للمخ، ما يؤدي إلى الحد من الشعور بالصداع، كما يجب الحرص على تناول منتجات الألبان المرطبة للمعدة، وعدم تناول كميات كبيرة من الطعام مرة واحدة حتى لا تصاب المعدة بأضرار بالغة ويصعب الهضم، والحصول على ساعات نوم كافية لتجنب الشعور بالإرهاق، ومحاولة إيجاد وقت للراحة والاسترخاء.

يعاني العديد من الأشخاص من الإحساس بالصداع خلال الأيام الأولى من شهر رمضان، وخاصة تحت ضغط العمل والإرهاق المصاحب بالحر الشديد، إضافة إلى نقص السكر في الدم، ونقص مادة الكافيين، وتغير أنماط النوم والإجهاد من الساعات الطويلة للصيام.

إن السبب الرئيسي لحدوث نوبات من الصداع في رمضان وأثناء الصيام خصوصاً، هو نقص الغلوكوز والسكر بالجسم، ومع الحرارة الشديدة لأشعة الشمس يتسبب ذلك في فقدان الكثير من طاقة الجسم، والمياه المخزنة عن طريق التعرق.

ولكي يتغلب الشخص على الصداع أثناء فترة الصيام وبعد الإفطار، يجب أن يقوم أولاً بتناول طعام السحور فإن في السحور بركة قال النبي الكريم، صلى الله عليه وسلم، إضافة إلى شرب العصائر والمرطبات والابتعاد عن التدخين وعن المنبهات كالقهوة والشاي.

## عدم إجبار الطفل على تناول الطعام

أوصت دراسة الوالدين بعدم إجبار الطفل على تناول الطعام كله، موضحة أن الأطفال الصغار يتعين عليهم في البداية تطوير الإحساس بالجوع والشبع الخاص بهم بشكل تدريجي. ونصحت ألا يتناول الطفل أي طعام بين الوجبات لمدة ساعتين إلى ثلاث ساعات على الأقل، فبذلك ينشأ لديه إحساس طبيعي بالجوع، ومن ثم يأكل في الوجبة التالية بينهم حتى يشعر بالشبع. ولفت خبراء أمان إلى ضرورة أن يحدد الوالدان نوعية الطعام وموعده وكيفية تقديمه، على حين يحدد الطفل بنفسه كمية الطعام، التي يأكلها. ومن المثالي أن يقدم الوالدان للطفل في البداية كمية صغيرة، ثم تقديم كمية أخرى، إذا تناول الطفل هذه الكمية ورجب في تناول المزيد.

## عائلة تشاهد «ليلة دخلة» ابنها

في مدينة «وودلاند» في سنغافورة، نشرت إحدى العائلات على الفيسبوك صورة تقول إنها تمثل اللقاء الجنسي الأول لابنهم في ليلة الدخلة. ويحسب تقاليد العائلة المتوارثة فإن اللقاء الجنسي الأول يجب ألا يتم خلف الأبواب المغلقة وإنما بحضور عدد من الأهل وأقرب العريس.. ويضيفون: إن هذا يشعرهم بالفخر وهو مدعاة للاحتفال. والصور التي انتشرت تظهر فيها والدة العريس وشقيقتها وعم العريس وهم يشاهدون تفاصيل «ليلة الدخلة».

وقال العم: إن ليلة دخلته خضرها العديد من أفراد العائلة، مضيفاً: إن هذه التقاليد تنتقل من جيل إلى آخر عبر سنوات في عائلته.

## طائرة من دون طيار لا يتعدى وزنها ٢٠٠ غرام

أفادت وكالة «نوفستي» أن مهندسين يابانيين تمكنوا من تطوير طائرة من دون طيار خفيفة جداً إذ لا يتعدى وزنها ٢٠٠ غرام، وتم اختبارها في جزيرة «كيوسيو» اليابانية التي تعرضت مؤخراً لزلزال دمدم. ولفتت الوكالة إلى أن المركز الياباني قام برسم الخرائط في طوكيو بالاشتراك مع معهد البحث العلمي والتقني للوقاية من الكوارث الطبيعية بإنشاء عدة نماذج تجريبية من الطائرات من دون طيار الصغيرة الحجم والخفيفة الوزن، وقد تم استخدام هذا النوع من الطائرات لأول مرة لأغراض تجريبية بغية مسح الأضرار الناجمة عن الزلزال الذي وقع مؤخراً في محافظة «كوماموتو» في جزيرة «كيوسيو» اليابانية.

ويمكن حمل الطائرة من دون طيار مع بطاريتها باليد إذ هي تزن ١٩٩ غراماً تقريباً..

## بيونساي «أيقونة الموضة»



تلقت النجمة بيونساي جائزة أيقونة الموضة في حفل توزيع جوائز CFDA Fashion Awards في نيويورك. المصممة البلجيكية الأصل ديان فون فورستبرغ هي من قدمت الجائزة لبيونساي على المسرح. ورافق بيونساي في الحدث زوجها النجم جاي زي وابنتهما ابغي بلو ووالدتها تينا.

## نقل المخدرات في سيارة إسعاف

أعلنت الشرطة الإسبانية توقيف شخصين يشتبه في نقلهما حمولة من الحشيشة في سيارة إسعاف مسجلة في فرنسا كانت تقوح منها رائحة ماريغوانا قوية. وسمحت عملية القوي الأمنية، التي حملت اسم «أمبولاسيا» أي سيارة الإسعاف، بالعثور في السفق الخلف لسيارة الإسعاف على ٤٨.٥ كيلوغراماً من الماريغوانا.

وأوضحت الشرطة أن السائق مقيم حالياً في بروكسل وأوقف في منزل في غواداليس دي لا سيريرا على بعد نحو خمسين كيلومتراً من مدريد وأودع السجن فوراً.

وأوقفت الشرطة أيضاً موظفاً، وهو في النائمة والعشرين، في المنزل حيث كانت سيارة الإسعاف مركونة. وكانت إحدى الجارات أبلغت الشرطة بالأمر في الأول من حزيران وقد أتت عناصر الشرطة إلى المكان حيث تبين لهم أن رائحة ماريغوانا قوية تتصاعد من سيارة الإسعاف.

وقد قادم كلب مدرب مباشرة إلى سطح السيارة حيث كانت المخدرات مخبأة. وأفادت صحيفة «لو

موندو» أن المشتبه فيها كانا يتاجران بالمخدرات منذ ستة أشهر على الأقل مستعينين بسيارة الإسعاف المجهزة بمعدات الطوارئ.

## مواعيد المسلسلات على القنوات السورية

### القنوات السورية

بقعة ضوء ١٢: ١١:٣٠ بعد منتصف الليل  
باب الحارة ٨: ٢٢:٣٠ بعد منتصف الليل

### تلاقي

نبتدي من الحكاية: ١٢:٠٠ ظهر  
عيلة صحي: ١٢:٤٥ ظهر  
مذنبون أبرياء: ١٦:٠٠ مساءً  
عطر الشام: ١٩:٠٠ ليلاً

### سورية دراما

جبران القمر: ٠٧:٠٠ صباحاً  
سليمو وحریمو: ٠٩:٠٠ صباحاً  
نبتدي من الحكاية: ١١:٠٠ صباحاً  
خاتون: ١٢:٠٠ ظهر  
الندم: ١٦:٠٠ ظهر  
عابرو الضباب: ٢٠:٣٠ عصر  
مذنبون أبرياء: ٢٣:٣٠ عصر  
بلا غمد: ٠٥:٠٠ عصر  
أحمر: ٠٦:٠٠ مساءً  
زوال: ٠٧:٠٠ مساءً  
صدر الباز: ٠٨:٠٠ مساءً  
الندم: ١٢:٠٠ منتصف الليل  
أحمر: ١٦:٠٠ بعد منتصف الليل  
عابرو الضباب: ٢٠:٣٠ بعد منتصف الليل  
بقعة ضوء ١٢: ٢٣:٠٠ بعد منتصف الليل

### سما

عابرو الضباب: ١٠:٠٠ صباحاً  
أحمر: ١٢:٠٠ ظهر  
عابرو الضباب: ١٦:٠٠ مساءً  
بقعة ضوء ١٢: ٠٨:٣٠ مساءً  
صدر الباز: ١٠:٠٠ ليلاً  
الندم: ١٢:٠٠ منتصف الليل  
أحمر: ١٦:٠٠ بعد منتصف الليل  
عابرو الضباب: ٢٠:٣٠ بعد منتصف الليل  
بقعة ضوء ١٢: ٢٣:٠٠ بعد منتصف الليل