

## انطلاق تصوير مسلسل «بورتريه»



### الوطن

دارت عدسة المخرج باسم السلكا في دمشق معلنة البدء بتصوير مسلسل «بورتريه» عن نص للكاتب تلبد الخطيب. تدور أحداث المسلسل في إطار اجتماعي- تشويقي، حول قصة حب بين «ريما» و«حازم»، تبدأ فصولها من لقاء عابر في ظروف غير اعتيادية، لكن هذه القصة ستقلها أحقاد ماض عاكي مشترك بينهما، لم يكونا يعلمان عنه شيئاً، وسيلقي بظلاله على مستقبل علاقتهما. وتراهن الشركة المنتجة في «بورتريه» على مقترح حكايا وفني جديد، من خلال سردية جديدة للأحداث، يقدمها الكاتب في أول نص تلفزيوني يكتبه بالكامل، بعد حضور لافت حققه في عدة نصوص سينمائية، كما تعول على مقترح بصري جديد للمخرج في أول تجاربه الإخراجية التلفزيونية الطويلة، بعدما خاض تجارب إخراجية سابقة، نجح عبرها بلفت النظر لوهبة شابة ودؤوبة. وباعتبار أن أحداث «بورتريه» تسير بمستويين زمنيين مختلفين، فإن الرهان في أحد هذين المستويين على تقديم وجوه سورية شابة، تدفع بهم لدائرة الضوء، عبر إسناد أدوار أساسية لهم. يشارك في بطولة العمل كل من فادي صبيح ومديحة كنيفاتي وجلال شموط وسيف الدين سبيعي ونوار يوسف وأكثم حمادة ويزن خليل وجفرنا يونس وريم زينو وتولين البكري ومريم علي وأمينة ملص ومحمد خاوندي ونادين قدور وإيناس زريق وديما الحايك وسارة الطويل ورضوان قطار وسوزانا الوز وطفيل إبراهيم وخالد شباط وهمام رضا ورغد ديب وهافال طلحت حمدي وترف التقي إضافة إلى الفنانين القديرين سليم صبري ونجاح سفيوني.

## «فتحة عدسة» جاهز للعرض



### الوطن

بات الفيلم الروائي القصير «فتحة عدسة» جاهزاً للعرض، وهو من إنتاج المؤسسة العامة للسينما ضمن مشروع دعم سينما الشباب وإخراج أسامة مرعي وسيناريو مشترك بينه وبين أمين مرعي. يتناول الفيلم حياة شخص مسجون ضمن جدران ذكريات الماضي مما يؤثر عليه ويجعله يعيش حالة من المعاناة. يمثل في الفيلم محمد وحيد قزق وزامل الزامل وسارة الطويل وماري علي ومنيب أربيل وآلاء مدي وغنى فائق وأسامة مرعي والطفل تيم حمشو.

## نظلي الرواس.. الدمشقية المثالية



### الوطن - تصوير: طارق السعدوني

المثلة السورية النجمة نظلي الرواس خلال المؤتمر الصحفي لإطلاق مسلسل «باب الحارثة ١١»، وتؤدي فيه شخصية «أم عزام» المرأة القوية التي تمثل المرأة الدمشقية المثالية.



## من دفتر الوطن

### فيروس أردوغان!

#### عبد الفتاح العوض

أي منا في هذه المنطقة على وجه التحديد وصل إلى العشرين ولم يدرك أن ما يطلق عليه المجتمع الدولي مجرد نماذج مكبرة عن النفاق والكذب، فإن لديه مشكلة حقيقية في الإدراك. أردوغان بسياساته المغرورة كان سبباً رئيسياً في وفاة مئات الآلاف من البشر، وهو المسؤول الأول عن فوضى الربيع العربي التي تعيشها المنطقة على اعتبار أنه قائد الإسلام السياسي الذي يريد أن يقفز على الكراسي بالدماء. ولو أن العالم استنفر لفيروس أردوغان كما استنفر لفيروس كورونا لكان العالم أكثر أمناً وأماناً. من حيث الجوهر فإن تقلب العداوات والصداقات بين الدول هو أمر طبيعي، وكذا فإن الصراعات بين الدول هي حالة خبرها وعاشها الناس منذ بدء الخليقة. وقد مر في التاريخ القريب والبعيد خيانات من أنواع مختلفة، حيث يقاتل بعض من الخونة لمصلحة دول أخرى، لكن أشجع الخيانات أن يكون القتال ضد الوطن تحت إمرة الأعداء. وفي بلدنا يمثل هذا النموذج بأتباع أردوغان، أو أن نطلق عليهم التسمية المناسبة «أحذية أردوغان»، ولا أحد منهم يمتلك أي دافع شريف ليكون من أتباع أردوغان لكن دوافعه الحقد... أو الارتزاق! سأكتفي هنا للحديث عن فيروس أردوغان كي أنتقل إلى الحديث عن فيروس كورونا.. وهو انتقال غير كبير فما زلنا في عالم الفيروسات. فحتى الآن والحمد لله البلد خال من فيروس كورونا، لكن في هذه المرحلة لدينا دروس يمكن النظر إليها من زوايا مختلفة. لعل من أولها إصابة مسؤولين في إيران بالفيروس، ولهذا قراءة تعني أن الفيروس لا يعرف ولا يعاب بأدنى المناصب، لكن الشيء الذي يعيننا أكثر هنا مدى تقارب المسؤولين مع عامة الشعب، وحتى يمرض المسؤول يمرض معد يعني أنه انخرط مع عامة الناس. الدرس الثاني ما حدث في تجارة الكمادات، وكيف للتجار يوماً قدرة على استثمار الأزمات ليصبحوا أكثر ثراء.. وكما لا نعلم تجار سورية فقط بل هو أمر حدث في معظم دول العالم بما فيها الدول الأوروبية. الدرس الثالث كيف يمكن بناء مشفى خلال أيام، على حين نحن لدينا أبنية عمرها نصف قرن ولم تكتمل حتى الآن. الدرس الرابع له علاقة بفكرة أن الفيروس صناعة بشرية أم هو فعلاً صناعة الطبيعة.. أصحاب عقل المؤامرة يظنون أنه صناعة بشرية، وأن الولايات المتحدة استخدمته سلاحاً بيولوجياً ضد الصين لكثير من الأسباب أبرزها الأسباب الاقتصادية. أياً كانت الدروس التي وصلتنا من فيروس أردوغان أو فيروس كورونا فإننا بحاجة ماسة للمناعة. فيما يخص كورونا فالأمر في انتظار لقاح، وكما يقولون هو قيد التجربة، وما عدا ذلك ليس لنا إلا الوقاية. أما فيما يخص فيروس أردوغان فنحن بحاجة ماسة للمناعة الوطنية.. يؤلني جداً أن يكون لأردوغان مرتزقة سوريون وأتباع سواء عبدة مال أم أسرى حقد. لكن صناعة المناعة الوطنية لا يمكن أن تستورد، هذه لا تُصنع أبداً إلا ممناً وفينا.

### أقوال:

- لست مضطراً للدخول في كل جدال تدعي إليه.
- كن نفسك فلا أحد يترك بحسن هذا الأمر.
- عند تقديمك للنصح فلتسبح إلى مساعدة صديقك لا إلى إرضائه.
- الغرور هو الرمال المتحركة التي يغرق فيها الإنسان.
- ما نقصت صدقة من مال، وما زاد الله عبداً بغفو إلا عزاً وما تواضع أحد لله إلا رفعة.

## مايا دياب تتخذ إجراءات احترازية



### وكالات

حرصت الفنانة اللبنانية مايا دياب على مشاركة متابعيها بمقطع فيديو طريف عرضت خلاله الإجراءات الاحترازية التي بدأت بها مع فريق عملها لتفادي انتقال فيروس كورونا. وظهرت وهي تقوم بتعقيم الأجواء ورش المطهر على اثنين من فريق عملها، وعلقت قائلة: «يوميات كورونا.. ما رح يصرنن شي من هالأل سنة.. إجراءات احترازية من بعد الإجراءات الأولية».

## «كورونا» يضرب «تويتر»

### وكالات

بسبب مخاوف من تفشي فيروس «كورونا»، أمرت إدارة موقع «تويتر» موظفيها في كل من اليابان وهونغ كونغ وكوريا الجنوبية، بعدم الحضور إلى المكاتب والعمل من المنزل. وأوضحت شبكة «فوكس نيوز» الإخبارية، أن «تويتر»، وجه الأمر لموظفيه، بسبب القيود التي فرضتها سلطات الدول المذكورة سلفاً، في محاولة لمنع انتشار أكبر للفيروس. وفي هونغ كونغ ٩٨ إصابة وحالات وفاة من جراء «كورونا»، أما اليابان فلدورها ٢٥٤ إصابة و٦ وفيات، وفي كوريا الجنوبية هناك ٤٨١٢ إصابة و٢٢ وفاة. وقال مدير الموارد البشرية في «تويتر»، الذي يوظف نحو ٤ آلاف شخص في أكثر من ٣٥ دولة، إنه يشجع كل موظفيه على العمل من منازلهم. وأضاف: «هدفنا الحد من انتشار محتمل لكورونا، نعمل بحذر ونفان للحفاظ على صحة موظفينا». وتابع: «بالنسبة للموظفين الذين يفضلون العمل في المكتب أو الذين تتطلب وظائفهم ذلك، فإن المكاتب ستظل مفتوحة أمامهم».

## الشاي الأخضر والفلفل الحلو يحرقان الدهون

### وكالات

يتمتع الشاي الأخضر والفلفل الحلو ببعض الخصائص المشتركة وأبرزها أن تناول كل منهما يساهم في تحفيز عملية الأيض. ولهذا السبب نصح عدد من خبراء التغذية بإضافة هذين المكونين إلى النظام الغذائي اليومي. وأشاروا إلى أن اجتماع مادتي الكبريتين والكاتيشين يعزز تلك العملية إلى حد كبير جداً ويسمح للجسم بحرق الدهون والسرعات الحرارية بسرعة. ولهذا السبب نصحوا بإضافتهما إلى نظام التغذية المعتمد يومياً، مع الإشارة إلى أنهما يحدان أيضاً من الرغبة في تناول الطعام في الفترة الفاصلة بين الوجبات الأساسية وبالتالي من اكتساب الوزن الزائد. ومن الأطعمة الأخرى التي تؤدي إلى النتيجة نفسها البروكولي وهو الخيار المثالي لحرق الدهون، علماً أنه يحتوي على الفيتامينات A و K و C كما على الألياف ومضادات الأكسدة. وتضاف إلى اللائحة أيضاً الحمضيات مثل الليمون والبرتقال وغيرها.

## ليلى علوي: عيب عليك كده!

### وكالات



## الأثار المصرية تنفي سقوط هرم «زوسر»

### وكالات

نفى الأمين العام للمجلس الأعلى للآثار في مصر مصطفى وزيري، ما تردد بشأن تساقط هرم زوسر، قائلاً: «لو جمع الأهرامات في العالم وقعت هرم زوسر لا يقع، بسبب طريقة بنائه»، مضيفاً في مداخلة هاتفية لبرنامج «هذا الصباح»، المذاع عبر فضائية «extra news»، صباح أمس أن أعمال ترميم هرم زوسر، بدأت منذ عام ٢٠٠٤ وتوقفت في أحداث عام ٢٠١١، ثم استأنفت مرة أخرى في ٢٠١٧، ذاكراً أنه أقدم بناء حجري في العالم. وأوضح أن أعمال الترميم تضمنت تجديد مسارات لنزوي الاحتياجات الخاصة، وترميم المدخل الجنوبي، موضحاً: «لأول مرة يستطع السائح زيارة الهرم من الداخل، وأيضاً سيتم عرض تابوت الملك زوسر». وأكد أنه سيتم افتتاح الهرم المدرج، في قرية سفارة محافظة الجيزة يوم الخميس المقبل بحضور وزير السياحة والآثار.

## طريقة تناول

## العسل لخسارة

## الوزن الزائد

### وكالات

لا يحتوي السكر الأبيض أي قيمة غذائية، وفي المقابل يعتبر العسل مصدراً مهماً لعدد كبير من الفيتامينات والأملاح المعدنية والأحماض الأمينية. كما أن تناوله يساعد على الحد من التوتر والقلق ومن الرغبة في الأكل في المساء. ولهذا يمكن أن يساعد على الحد من اضطرابات النوم المسببة في الكثير من الأحيان لزيادة الوزن. ولهذا ينصح بالاستفادة منه من أجل تحضير وصفة سهلة جداً، وتقوم على شرب كوب من الماء مع رشة من الفرفة وملعقة طعام من العسل في الصباح قبل موعد الفطور. ومن المفيد أيضاً تناول حبة تفاح مقطعة مع القليل من جبنة قليلة الدسم وملعقة صغيرة من العسل كوجبة خفيفة في الفترة الفاصلة بين الوجبات الرئيسية. أما للحصول على فطور يمنح الكثير من الطاقة فمن الممكن تناول كوب من بذور الشوفان الطبيعي مع الحليب وملعقة وسط من العسل. ومن أجل الاستفادة من خصائص العسل التي تساعد على استعادة الرشاقة يجب عدم تناول السكر الصناعي أبداً، كذلك من الضروري اتباع نظام تغذية صحي وممارسة التمارين الرياضية بانتظام والنوم لعدد ساعات كافية.