

انطلاق تصوير عشارية
«عش الغراب»

| الوطن

يصور المخرج وليد درويش عشارية «عش الغراب» في مدينة ميسلون بريف دمشق، وهي من تأليف سامر عادلة وتعاون فني علي الماغوط وإنتاج شركة سورية للإنتاج والتوزيع الفني.

العشارية بوليسية تنتمي إلى دراما الأشن، تتنوع محاورها بين طموح الشباب وواقعهم، وبين ماضي كبار السن وتاريخهم.

وتجري أحداثها في غابة تشهد العديد من الملاحظات والمطاردات والأحداث الشائقة والمفاجآت التي تخطف الأنفاس، إضافة إلى الأطماع التي تؤدي بأصحابها إلى ارتكاب جرائم قتل والغدر بأصدقائهم. ويشارك في هذه العشارية كل من حسام تحسين بيك ووضاح حلوم وجمال العلي وأمينة ملص وعلا باشا وربا المأمون ومحمد خاوندي وعامر علي ووسيم الرحبي ومؤيد الخراط ورشا إبراهيم ومجد مشرف وطارق نخلة ووسام أبو صعب ورهام عزيز ولجاجة صقر وآية سليمان ونور شاهين.

كيف نتخلص

من انتفاخ العينين؟

| وكالات

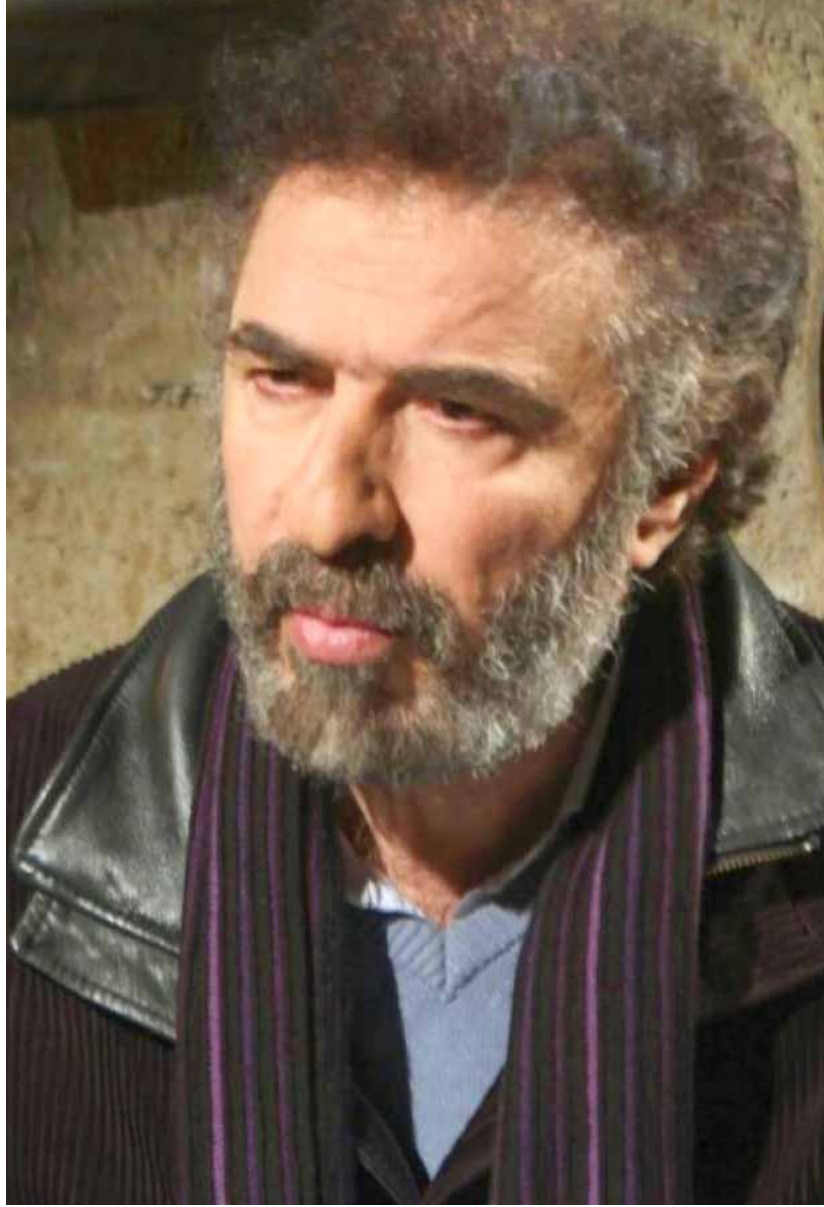
كشف اختصاصي طب وجراحة العيون الدكتور ديمتري ديميتيف كيفية التخلص من انتفاخ العينين الذي يعاناه الكثيرون بعد الاستيقاظ من النوم. وأشار الاختصاصي إلى وجود قطرات لترطيب العينين تساعد فعلاً في علاج ما يسمى متلازمة العين الجافة، ويمكن استخدامها ٣-٤ مرات في اليوم.

وأضاف: «هناك وصفة شعبية، تتضمن وضع شرائح الخيار على الأماكن المنتفخة من العين، كما توجد كريمات تستخدم بنجاح في التخلص من انتفاخ العينين». وأكد أن السبب قد يكون مشكلات في القلب والأوعية الدموية أو أمراض الكلى.

وقد يحصل الانتفاخ نتيجة إفراط الشخص في تناول أطعمة ومشروبات معينة في اليوم الماضي، أو بسبب العدسات اللاصقة، أو الإفراط في استهلاك الملح، أو قد يكون بسبب الحساسية أو مشكلات في الجيوب الأنفية أو الزكام. والسبب الآخر غير المتوقع جفاف الجسم، فالتناس الذين يعيشون في المناطق ذات المناخ الجاف، عليهم شرب الكثير من الماء.

وختتم: «إذا كان الانتفاخ يتكرر فيجب التخلي عن استخدام الملح».

«الجنرال» رشيد عساف



| الوطن

يستعد الممثل السوري النجم رشيد عساف لأداء دور البطولة في مسلسل «السنج» للمخرج محمد لطفي، ويؤدي فيه دور «الجنرال» إلى جانب ديمة قندلفت ونضال نجم ومهيبار خضور وإيهاب شعبان «سورية» ويوسف حداد واليسا زغيب وجوزيف بونصار «لبنان».

من دفتر الوطن

فيروزنا وفيروزهم!

حسن م. يوسف



قام بعض رواد مواقع التواصل الاجتماعي بإطلاق وحوشهم الحبيسة لتمزق كل ما يحيط بفيروز على الأرض، بحجة أنها كائن سماوي لا ينتمي لعالمنا المقل بالأمواج والأزمات وأنها سفيرة للسماء على الأرض يجب أن توضع فوق كل انتقاد، وأن قدس كقيمة روحية سامية. بعض الموتورين من الصحفيين ورواد مواقع التواصل الاجتماعي صبوا جام غضبهم على ريما الرحباني ابنة فيروز وأطلقوا عليها صفات مهينة لأنها قامت يوم الخميس الماضي بنشر صورة (سيلفي) تجمعها مع والدتها وعلقت عليها: «سيلفي والماضي خلفي».

بعض المتصدين أشاعوا أن ريما نشرت صورتها مع الأسطورة فيروز طلباً للشهرة، والحقيقة أنها نشرت الصورة بناء على إلهام كثيرين، فقبل أيام قامت ريما بإستلام لوحة تذكارية للأخوين رحباني من مدير مكتب البريد الوطني اللبناني خليل شبير بمناسبة مرور خمسة وثلاثين عاماً على رحيل والدها الموسيقار والشاعر عاصي الرحباني. وخلال نفس اللقاء قام مدير مكتب البريد بتسليم ريما لوحة تذكارية أخرى لطابع قديم كان مكتب البريد قد أصدره تكريماً لوالدتها السيدة فيروز عام ١٩٦٩، وعندما نشرت ريما الصور تعالت أصوات المتصدين في مواقع التواصل الاجتماعي، تلومها لفرض نفسها مكان أمها وتتهمها «بإخفاء أمها عن محبيها»، و«دفنها في الحياة»، فعمدت ريما تحت ضغط هؤلاء لنشر صورة «السيلفي» تلك مع أمها، فقام هؤلاء أنفسهم بالتطاول على ريما الرحباني والإساءة إليها بحجة تقديمهم لفيروز! والأعجب من ذلك أن بعض ذوي الألسنة السليطة انتهزوا الفرصة كي يتطاولوا على زياد الرحباني ويتهموه بالإساءة إلى والدته هو الآخر، جاهلين أو متجاهلين أن الموسيقار العبقري زياد الرحباني استطاع أن يعطي أمه فيروز عمراً إبداعياً جديداً بدلاً من أن يتركها تموت مع والده عاصي الرحباني.

ليس غريباً أن يتطاول بعضنا (بحجة الحب!) على فيروز وامتداداتها الأرضية، بحجة أنها كائن سماوي، فهذا أمر مألوف في هذه المنطقة الضاربة عميقاً في البغضاء والدماء. هنا قام قابيل بسحق رأس شقيقه هابيل، وهنا صلب المسيح وقطع رأس الحسين، وهنا قام الجلاد بقتل أيام بالشهيد نزار بنات بدم بارد!

صحيح أن فيروز ليست بالنسبة لأبناء جيلنا مجرد فنانة، بل هي أمينة أسرار قلوبنا وأشواق أرواحنا ورفيقة مشاويرنا، وحاملة رسائلنا الشفهية. ألحان أغانيها صقلت أرواحنا ببطء كما يصلح الموج الحصى، وكلمات أغانيها رفعت ذائقتنا الشعرية وعلمتنا كيف نزرع قلوبنا بين الحروف، وصوتها كان يعطينا أجنحة لنطير إلى عوالم من الجمال والسحر الحلال.

عن فيروز قال أمير شعراء جيلنا محمود درويش: «أغنية فيروز هي أحد أسماء هويتنا العاطفية، هي إحدى رسائلنا إلى الخلاص وإلى الملائكة... هي الأغنية التي تنسى دائماً أن تكبر، هي التي تجعل الصحراء أصغر وتجعل القمر أكبر».

وعن فيروز قال ملك العشاق الدمشقي الجي نزار قباني: «رسالة حب من كوكب آخر... لقد غمرتنا فيروز بالنشوة والوجود، كل الأسماء والتعابير تبقى عاجزة عن وصفها، إنها وحدها مصدر الطيبة فينا».

لقد حرس فيروز مواعيد العشاق لأجيال عديدة، بل هي الوحيدة التي خولها صوتها الملائكي سلطة تأنيب القمر لأنه يضايق العشاق، بفضل المعجزة الفيروزية تطلع «شمس الشؤوسة» في أرواحنا كل صباح، وتأخذنا (الغفوية، تحت وراق الغية). برفقة فيروز تقصد الكروم، نملاً السلال وتقطف الدوالي.

صحيح أن فيروز تتفوق على تصوراتنا عن الملائكة، لكنها ليست ملاكاً، هي امرأة راقية من شعبنا اتخذت الحب ديناً لها، وعاشت حياتها بيننا ودعتنا عبر فنها وسلوكها الراقي لأن نرتقي بأنفسنا لمستواها، والمؤسف أن بعضنا ممن لم يستطيعوا الارتقاء إلى قيم العالم الفيروزي، يتطاولون الآن على شخص فيروز وامتداداتها الأرضية بحجة أنها كائن سماوي لا يشيخ!

فوائد غير متوقعة للكرز

| وكالات

كشف أطباء مختصون في التغذية مزايا غير متوقعة لفاكهة الكرز، وقال كبري غاس، وسامانثا كاسيني، المختصان في مجال التغذية إن تناول فاكهة الكرز له فوائد قد لا يتوقعها أحد، حيث تساعد في تجنب ظهور التجاعيد بسبب محتواها العالي من فيتامين «C»، ومضادات الأكسدة الأخرى.

ويمكن أن يقلل من خطر الإصابة بالسرطان، كذلك يساعد في خفض ضغط الدم، ويساعد الكرز في إبطاء تدهور القدرات الإدراكية ويحسن عمل وظائف المخ والذاكرة، ويقلل من الالتهاب، ويقاوم الإجهاد التأكسدي في الدماغ، الذي يزيد من خطر الإصابة بمرض الزهايمر وأنواع أخرى من الخرف، كما يمكن أن يقلل الكرز من خطر الإصابة بأمراض القلب، ويساعد في مكافحة مرض السكري من النوع ٢. ويساعد أيضاً على النوم بشكل أفضل.

الجوز يحمي من سرطان القولون

| وكالات

أفادت دراسة أميركية بأن الإكثار من تناول الجوز ضمن النظام الغذائي، يحد من الإصابة بسرطان القولون، رابع أكثر أنواع الأورام شيوعاً في العالم. وأوضح الباحثون في جامعة كونيتيكت الأميركية أن الجوز قد يغير بكتيريا الأمعاء بطريقة تجعلها تقمع نمو سرطان القولون، مؤكدين أن الجوز مفيد جداً لصحة القولون، لأنه يحتوي على الأحماض الدهنية غير المشبعة، كما أنه غني بأحماض «أوميغا ٣» الدهنية المفيدة للصحة، ويحتوي على مستويات مرتفعة من فيتامين «E»، وهذه الخصائص تجعله مقاوماً للأورام السرطانية.

وأجرى الباحثون دراستهم على مجموعة من الفئران، ووجدوا أن تلك التي استهلكت نحو ٧ إلى ١٠ بالمئة من سعراتها الحرارية اليومية عبر تناول الجوز، انخفضت لديها معدلات أورام سرطان القولون بنسبة ١٠,٥ بالمئة أكثر من الفئران التي لم تتناول الجوز.

وأشاروا أيضاً إلى أن هذه الكمية التي تناولتها الفئران تعادل مقدار أونصة أو نحو ٢٨ غراماً من الجوز يتناولها الإنسان يومياً للوقاية من سرطان القولون.

علا غانم تكشف عن عمرها الحقيقي

| وكالات



أشارت الممثلة المصرية علا غانم إلى أنها ستأخذ استراحة بعد تخرج ابنتها من الجامعة، كاشفة بدورها عن عمرها الحقيقي قائلة: «عشان أنا كنت بابي ومامي في الوقت نفسه بعد انفصالي عن زوجي الأول، حيث جرى الانفصال في البداية من دون طلاق حتى تكون فرصة في إمكانية العدول عن قرار الانفصال خاصة أن زوجي الأول كان مُصرّاً على عدم الطلاق وأن أراجع نفسي».

وأضافت: «فضلت مصرّة على رأيي وبدأت علاقتنا تتحول لصداقة حتى يكون بوسعنا التعاون في تربية البنات».

وختمت: «تزوجت في سن مبكرة، ١٧ عاماً، أنا خلاص هكمل ٥٠ سنة آخر تشرين الثاني القادم».

ألغت زفافها بسبب نظارة العريس

| وكالات

ألغت فتاة في ولاية أوتار براديش الهندية زفافها في اللحظات الأخيرة بعد ما اكتشفت أن عريسها يرتدي نظارة بسبب ضعف بصره. وقعت الحادثة الغريبة بعدما تشككت العروس أرتشانا وعائلتها في سلامة نظر العريس شيفام بعد رؤيتهم له قبل حفل الزفاف المدير كما هي العادة في الهند، وهو يرتدي النظارة.

وقررت أسرة العروس إجراء اختبار للعريس، إذ طلبت منه قراءة صحيفة من دون ارتداء النظارة، لكن اتضح أنه لا يستطيع القراءة، فرفضت أسرة العروس بالإجماع استكمال حفل الزفاف، إذ إنهم لم يكونوا على دراية بضعف بصر العريس.

ولم ينته الأمر عند هذا الحد، إذ طالب أهل العروس بإعادة المهر الذي دفعوه للعريس بما في ذلك دراجة نارية، وكذلك المصاريف التي تحملوها في تدبير الزواج.