

انطلاق تصوير فيلم «حي المنازل»

الوطن

أطلقت المؤسسة العامة للسينما عمليات تصوير الفيلم الروائي الطويل «حي المنازل» من تأليف سامر إسماعيل عن رواية «أطلال أم كلثوم» للأديب فيصل خريش وإخراج غسان شमित وإشراف عام مراد شاهين. ويطل الفيلم عبر حكايته على أسواق دمشق وحرارتها القديمة، وذلك من خلال صناعة البوظة الشامية، الحرفة التي تعتمد عليها أسرة بطل الفيلم لمواجهة السواد ببياض الحليب ونساعة القلوب. ويشارك في الفيلم: زهير عبد الكريم، ميلاد يوسف، رنا جمول، علا باشا، محسن غازي، محمد شما، أمير برازي، دلع نادر، ميخائيل صليبية، مراسيل جبيلي، يوسف مقبل، عدنان عبد الجليل، عبد السلام غيبور، طارق الشيخ.

إطلاق مسابقة للشعر الغنائي الوطني

الوطن

أعلنت وزارة الثقافة عن فتح باب الترشح لمسابقة الشعر الغنائي الوطني للشعراء العرب السوريين ومن في حكمهم لتقديم أفضل القصائد الغنائية القابلة للتحنين والغناء. المسابقة التي تم الإعلان عنها للمرة الأولى يبدأ التقدم إليها بدءاً من اليوم ولغاية ٣١ أيار القادم حيث خصصت لصاحب المركز الأول جائزة مالية قدرها ٤٠٠ ألف ليرة سورية والثاني ٣٠٠ ألف ليرة والثالث ٢٠٠ ألف ليرة. وحدد الإعلان شروط التقدم للمسابقة بأن تتحدث القصيدة عن تاريخ الوطن وحيثه وشهادته وقيم الإنسان العربي السوري وأن تكون مكتوبة باللغة العربية الفصحى أو المحكية. ويمكن للمتسابق أن يتنازل في حال فوز قصيدته عن الحقوق المالية لمصلحة الوزارة لجهة نشرها وتلحينها وغنائها.

خالد القيش يحترف الانضباط



الوطن

النجم خالد القيش من مسلسل «جوقة عزيزة» بشخصية تحترف الانضباط، تعرف ما تريد جيداً حتى عندما تقع بين خيارات صعبة، معادلات كثيرة يمسكها... بعضها بين طرفي السلطة والفرن. ويطل القيش خلال رمضان أيضاً في «حارة القبة ٢» و«كسر عضم».

من دفتر الوطن

مسرحية لم تكتب بعد!

عصام داري



اللحظات الأخيرة من الصومال عندما دخلت القوات الأميركية وقتلت ودمرت وحطمت. -العروس أيضاً تم إنقاذها من سيراييفو على وقع العدوان الأميركي على يوغسلافيا! هكذا ستدور الأحاديث والمستخدم يتابع بذهول حتى جاءت زفة العرسان فظهرت الكلبة والكلب بثياب العرسان الرسمية. هنا تدخل المخرج: طيب.. وما دور حسن دكاك؟ يسأل راعية العرس: هل هذه العروس التي أنقذت من يوغسلافيا؟ فتجيبه بالإيجاب، وهل هذا الكلب ابن الكلب نجا من الموت من الصومال. فتجيب: نعم «ليش مو عاجبك.. هاد الكلب يأكل كل يوم ثلاثة كيلو غرامات لحمة.. وعشر بيضات.. وفواكه ومكسرات..» هنا يقف حسن دكاك على أربعة ويقول لها: دخيل ريك بتشغليني عندك كلب.. وينبح بأعلى صوته. وضع المخرج يديه على رأسه وقال: مستحيل يفعلها حسن دكاك. قلت له دعني أسأله ولكل حادث حديث. في مساء ذلك اليوم وفي مسرح الخيام قلت لحسن دكاك: أبو أنس.. عندي مشهد أريدك أن تقوم به، فأقبل وهو مبسم، فلما شرحت له أنه سيحتاج على ركبتية وسينج، هنا ذهل وتحولت الابتسامة إلى عبوس وقال لي بعجب: معقول يا أستاذ هيك؟ المهم شرحت له المشهد ففكر لحظة واحدة لا أكثر وقال: سأمثلته حتماً وبشكل لن تتوقعه. لكم أن تتصوروا كيف كانت صالة المسرح عندما وصل صوت حسن دكاك للأفاق كأنه يصرخ باسم الناس في وجه من ظلم الناس. ترى اليوم كم عدد الكلاب في بلدي التي تأكل اللحم في حين يحرم المواطن من البرغل والفلفل والجبن والزيتونة؟ إنه سؤال بريء من مسرحية لم تكتب بعد.

منذ أيام وأنا أتابع التلفاز شاهدت حلقة من حلقات «مراب» للفنان ياسر العظمة يشاركه البطولة الراحل حسن دكاك. لم أعرف حسن دكاك كفنان ومتذوق للفن، بل عرفته عن قرب جداً فقد كان بطلاً للمسرحيات التي كتبها والتي يتراوح عددها بين ثماني وعشر. لكن هذه المعرفة ليست سبباً لكتابة هذه الزاوية، بل هناك ما هو أبعد من ذلك. ففي مسرحية عرضت في أواسط التسعينيات من القرن العشرين المنصرم كتبت مشهداً اعتبره من أهم المشاهد في كل مسرحياتي. والقصة أنني كنت في منزل الفنانة غادة بشور التي تتشارك البطولة مع حسن دكاك عندما خطرت فكرة المشهد ذلك لأن غادة تملك كلباً وكتبة صغيرين لا أعرف نوعهما، فسألتهما: هل تستطيعين السيطرة على الكلبين على خشبة المسرح؟ أجابت من دون تردد وبثقة مطلقة: نعم أستطيع. كان المخرج نبيل دياب موجوداً، فسألني بفضول المخرج: ماذا تريد أن تفعل؟ قلت له: تعرف أن شخصاً متنقداً اصطدم منذ فترة مع فنان مشهور بسبب عدم معرفته بالغناء في الأسواق فما كان من الفنان إلا أن صرخ بأعلى صوته: كيف يكون عندك علم وهناك من يجلب لك كل شيء على «الجاهز» وكيف تعلم بمعاناة الناس وكتلك يأكل كل يوم ثلاثة كيلوغرامات لحمة؟ والمشهد المسرحي يجسد رجل أعمال أو مسؤولاً تلقى دعوة لحضور عرس، فما كان منه إلا أن أعطى بطاقة الدعوة لمستخدم فقير الحال ومسكين يعمل عنده قائلاً: اذهب إلى الفرع نيابة عني ستأكل لقمة طيبة وترى عالماً جديداً لا تعرفه. في أجواء الفرع سيسمع نقلاً من أحاديث المدعوين: - قصة العريس تدر الدمع، فقد تم إنقاذه في

نصائح لمريض القرحة

وكالات

ينصح الأطباء مريض قرحة المعدة باتباع بعض العادات الغذائية المهمة خلال شهر رمضان، ويؤكدون أن الصيام فرصة جيدة جداً للمريض كي يحسن من وضع معدته، بل من الممكن أن يكون فرصة أكبر للشفاء من داء القرحة. ويمكن لمريض القرحة أن يتناول وجبات خفيفة في الإفطار والسحور، لأن المعدة بعد صيام ١٦ ساعة تعجز عن هضم أي وجبات ثقيلة مثل الصائم العادي. كما ينصح بتناول ما بين ٢ إلى ٣ ليترات من المياه بعد الإفطار يوماً، إضافة إلى تجنب الأطعمة الدهنية والفواكه والخضروات التي تحتوي على الغازات، والابتعاد أيضاً عن السكريات والأطعمة الحارة.

بروتين للحفاظ على القوة الجسدية

وكالات

تشير الدراسات إلى أهمية وجود البروتين في النظام الغذائي لدعم عضلات الجسم ولكن إذا كنت ترغب في الحفاظ على صحة جسمك مع التقدم في السن فعليك اختيار نوع معين من البروتين حسب الأبحاث. وألقت دراسة جديدة نظرة على بيانات أكثر من ٨٥٠٠٠ امرأة تجاوزن الستين عاماً من العمر، ولاحظت أن بعضهن يواجهن ضعف القوة الجسدية، وكانت النتيجة مرتبطة على ما يبدو بالبروتين. ووجد الباحثون أن تناول البروتين النباتي على عكس البروتين الحيواني أو منتجات الألبان كان له نتائج أفضل عندما يتعلق الأمر بتقليل مخاطر ضعف القوة الجسدية. وقالت اختصاصية التغذية تريستا بيست: «بين عامة الناس، غالباً ما تقابل الأنظمة الغذائية التي تفتقر إلى البروتين الحيواني بشكوك لا أساس لها، وتعلم أن النظام الغذائي النباتي سيكون له نتائج صحية أفضل من النظام الغذائي القائم على الحيوانات في المقام الأول، فإن هذه النتائج المتعلقة بالضعف لا تزال مثيرة للاهتمام للاستماع إليها». ويرجع الاختلاف بين البروتينات الحيوانية والنباتية إلى الأحماض الأمينية التي يحتويها معظمها، عندما يتم هضم البروتينات أو تكسيرها، تترك الأحماض الأمينية. وتستخدم أجسامنا الأحماض الأمينية لصنع البروتينات لمساعدة الجسم على القيام بأشياء مختلفة مثل إصلاح أنسجة الجسم، وأنسجة العضلات من بين الأنواع الأربعة الرئيسية للأنسجة في أجسامنا والتي تستفيد بالتأكيد بهذه الطريقة. وتوضح الدراسة أن الأطعمة النباتية يمكن أن تصنع بروتيناً كاملاً (بروتيناً يحتوي على جميع الأحماض الأمينية الأساسية التسعة).

إلهام شاهين: الله من يحاسبنا جميعاً

وكالات



قالت الممثلة المصرية إلهام شاهين إنها تقبض العمر باللحظات الرائعة التي عاشتها فيه، مشيرة إلى أنها تزوجت مرتين، ولم تنخرط في علاقات عاطفية سريّة. وأضافت أنها تعتبر أنها قدمت فيلماً واحداً في مشوارها الفني، كما أنها لا تتمنى أن تعلن اعتزالها، إلا إذا أجبرها أمر ما، مثل المرض. وأكدت أنها ترفض التطرف الديني والتطرف في الآراء، وأن يجبر البعض الآخرين على أن يكونوا مثلهم، فإذا كان هناك شخص أراؤه متطرفة يجب ألا يفرضها علينا، وفي النهاية يكون الله هو الحكم ومن يحاسبنا جميعاً.

فوائد التعرض لأشعة الشمس

وكالات

هناك فوائد عديدة للتعرض للشمس، فهي تنعش الإنسان وتزيد سعادته واسترخاءه، وتقيه من خطر الإصابة بالأمراض السرطانية، ولها دور في الحماية من الإصابة بالأمراض القلبية وتصلب الشرايين، وأمراض ضغط الدم، والإصابة بالسكتات الدماغية، كما تساعد في الصباح، الطفل على تحسين نموه، وتكوين عضلات جسمه بشكل صحيح، فتغذي بأشعة الشمس. وتحتوي الشمس على فيتامين «د» الذي يقوي العظام ويساعد على تكوينها حيث إنه يزيد من امتصاص الكالسيوم بالجسم. وتحد أشعة الشمس من خطر الإصابة بهشاشة العظام، وتساعد على الوقاية من مرض «السكري»، كما تعزز صحة الجهاز العصبي والذاكرة وتحد من خطر الإصابة بالخرف والزهايمر.