

The logo features a large, stylized Arabic calligraphic text "الوطني" (Al-Wataniya) in blue. To the left of the text is a graphic element consisting of a red, black, and white horizontal band forming the top of an eye, with a blue diamond shape below it. Below the main text, smaller Arabic text reads "نهج تقدمي مدنية سلسلة مستقبلية".

A black and white portrait of a middle-aged man with dark hair, wearing glasses, a white shirt, and a patterned tie. He is looking slightly to his left.

من دفتر الْوَطَن

فیلم کرتونی طویل!

عصام داري

طرقت الباب فلم يرد علي أحد، تذكرت أن هناك كلمة سر يجب أن أقولها هي يفتح الباب، فقلت بصوت جهوري: افتح يا سمسم، فانفتح الباب ودخلت.. هنا سأروي لكم باختصار مغامرتى في هذا العالم الكرتوني الجميل الذي يشهي عالمنا وحياتنا.

أول شخصية قابلتها البيغاء ملسون، مؤذن أكتم صدري وذهبنا، وخاصة أن فناننا الراحل توفيق العشا هو الذي أدى صوت هذا البيغاء الطيف.

سألت ملسون عن سبب صدمته وهو الذي لا يكاد يصمت فقال: خلص الحكي، لم يعد لكلامي أي معنى طالما لا يجدي و «السيد سمعان» نائم.

تركت ملسون وصدمته المريض ومشيت قليلاً لأجتماع مع «كعكي» الشره الكلع بشكل كبير، بادرني بالقول: هل أحضرت في قليلاً من الكلع؟ استغرت السؤال، واعتذرته منه فقال: المشكلة أتنبي بدأت اقتضى في استهلاك الكلع، وعندما سألته عن الأسباب قال: لا تعرف أن أسعار الكلع والخبز والكيك والكاتو وكل المعجنات قد ارتفعت ارتفاعاً جنونياً؟ لينك

نسل «نعمان» عن حالة.
ونعمان هو البدين في مسلسل افتتح يا سمم، لكنه لطيف للغاية، في اللحظة نفسها التي انتهي حديثي مع «عككي» ظهر نعمان أمامي بقام رشيق، فأصابتني الدهشة: هل أنت نعمان الذي تعرفه؟ فنظرت إلى نظرة حزن وقال: نعم يا سيدي، أنا نعمان بشحمه وعظميه، والسبب أنتي اضطررت إلى اتباع ريجيم قاس ليس لتخفيف وزني، بل بسبب غلاء أسعار اللحوم والخضروات والبقوليات وغيرها، حزنت لوضعه: غلاء حتى في عالم الكترون!! حتى أنيس وبدر اللذان كانا يخلقان الفرح رأيتهم حزينين كثيرين هجرتهم السعادة والبهجة، واكتشفت أن الجو العام لم يكن مريحاً لذا لم يشعر الصديقان «اللدوادن» بأى سعادة أو حبور.. تركتهما مع همومها ومضيته في مملكة افتتح يا سمم وفوجئت بشخصيات لا علاقة لها بهذا البرنامج بنسخته العربية ولا في نسخته الإنكليزية، فرأيت على سبيل المثالــ السيد باقمان «ما غيره» يجلس في مقهى على الرصيف يحتسي فنجاناً من القهوة السادة تهقر فألا للسكر.

لمحت شربيل يلاحق السافر، في حين كان «ستفورد كسوول» يخلد نوم عميق، حاولت إنقاذه قبل أن يتحول إلى وجهة لشرشبيل الجائع لكنه استغرق في النوم من جديد وقال بكل استهانة: يا أخي اتركتي بحالي، فأنا كسوول بطبعي وجاء تقتنين الدهرياء ليزيد من كسلني، ولعلك حتى شربيل لن يستطيع تحويلي إلى وجهة لذينية، فلم يبق مني سوى جلدة وعظمة، إضافة إلى أنهـ أي شربيلـ لا يملك أي وسيلة لاستخدامها في الطبيخ: لا غاز ولا كهرباء ولا ماءـ وـ حتـ المـ خطـ يـ قـ دـ منهـ!.

عند هذا الحد قررت مغادرة هذا العالم إلى العالم الواقعي فسمعت ضجيجاً وازدحاماً شديداً، وعندما سألت قالوا لي: هذا المحترم علي بابا ومهن الحرامية، قلت: أه يعني الأربعين حرامي، فضحك الجميع وأنا في غاية الدهشة وسألت عن سبب الضحك فقالوا: كانوا أربعين منذ زمن، لكنهم بعد أن خرجوا من الكتاب والقصة صاروا مثات بل آلافاً وأكثر.. هنا أسرعت بالخروج قبل أن أصاب بالجنون، وعندها سألت نفسي: ألسنا في فيلم كرتون طويلاً؟

[View Details](#) | [Edit](#) | [Delete](#)

سقط من الجبل
أثناء تسجيل

برنامجه

وکالات

لقي مصور قناة تلفزيونية
مصرعه، إثر سقوطه من
قمة جبل بيرة مكرون
بمحافظة السليمانية شرق
إقليم كردستان.
وقالت القناة على موقعها
الإلكتروني إن الحادث وقع
حيث سقط المصور من
أعلى الجبل المذكور وتوفي
على الفور.

وصرح مصدر محلي
لوسائل إعلام عراقية، بأن
الشخص المتوفى يدعى
أحمد علي، ويعمل مصوراً.
وأضاف إنه كان موجوداً
بالم منطقة لتصوير برنامج
تلفزيوني.
وجبل بيرة مكرون هو أحد
الجبال الموجودة في شمال
العراق، في ناحية بيرة
مكرن التابعة لمحافظة
السليمانية، وهو من
الجبال الصعبة والوعرة،
ويبلغ ارتفاعه ٢٦١١ م.

توصيات لمرضى فقر الدم في رمضان

وکالات

خلال شهر رمضان المبارك، يحرص المصابون بمرض فقر الدم على الاهتمام بصحتهم كي لا يتأثروا بنقص الحديد، علماً أن تأثيره وحدته تختلفان من حالة لأخرى ومن ثم فإن توصيات الاستعداد للصوم بالنسبة للمرضى قد تختلف تبعاً لتناسب شكل أدق مع كل حالة.

وقد يحدث فقر الدم الناجم عن نقص الحديد، على الرغم من تناول كمية الحديد الموصى بها. فقد يعجز الجسم عن امتصاص الحديد بسبب بعض مشكلات الأمعاء والهضم، مثل: مرض السيلياك، والتهابات القولون المزمنة، وبعض أنواع العدوى البكتيرية، والمرضى الذين خضعوا للعمليات تحويل مسار المعدة.

ويجب استشارة الطبيب قبل الصيام في جميع حالات فقر الدم، إذ قد يتعرض المريض للإجهاد الشديد أثناء الصيام عند وجود فقر الدم.

اما في حالات الأنemic المزمنة، حيث يعتاد الجسم تدريجياً على انخفاض الهيموغلوبين ويحاول التأقلم مع هذا المرض، فيتمكن أن يؤدي المريض الصيام بشرط عدم بذل مجهود كبير واتباع نظام غذائي مدروس.

ويجب أن يتضمن الإفطار عنصر الحديد بشكل خاص وأن يتضمن بشكل عام لاستعادة العناصر الغذائية المهمة أثناء الصيام، بالتزامن مع شرب كميات كبيرة من السوائل، ويجب أن يتطلب مرضى فقر الدم المشروبات الغازية ومشروبات الكافيين لكونها تعيق امتصاص الأمعاء للحديد.

وكذلك ينصح بأن يتناول المريض الأغذية التي تحتوي على فيتامين «سي» لأنها تساعد على امتصاص الحديد، مثل البندورة والبرتقال والحمضيات.

إيمان العاصي: أنا وابنتي اتفقنا على ألا نتزوج

کالات

حدث الفنانة المصرية
هبة مان العاصي عن بعض
حياتها الشخصية
موقفها من الزواج
آخر، إضافة إلى
شوارها الفني.
عن موقفها من تجربة
زواج مرة أخرى،
قالت: «هي تجربة جواز
تجهش بس النجاح
بها أعمق بكثير من
استمرارها وهو وجود
نتي».«
أضافت: «أنا صعبة
لدي دلالة وعنيدة وصوتي من
سامي، يمكن لو لقيت حد
لبنون ومتفهم ليحاتي
سامي ممكن أوافق،
بس أنا وبنتي عاملين
اتفاق لا هي تتجوز ولا أنا
ججوز».
وصفت نفسها بأنها
ظلمة في حياتها العملية
مواعيدها وكل ما يخص
يتها، على عكس حياتها
شخصية التي وصفتها
العشوانية، مشيرة إلى
أن ابنته تعلمت ذلك منها.

تناول لیتر
زیت یومیاً

تناول الفرنسية مانون أوبنو التي تبلغ من العمر ٢٤ عاماً كيلوغاما من الزبدة وليرتا من الزيت يومياً، للخلاص من اضطرابات الأكل التي تعاني منها منذ سنوات، والتي تصيبها بنوبات حمل. وفي عدد من مقاطع الفيديو التي تشاركتها على موقع التواصل الاجتماعي، تتناول الشوكولا المغطاة بالزبدة والبطاطا المقلية، مشددة على أن هذه الأطعمة تساعدها في التحكم باضطراب نهم الطعام. وتقول: «على الرغم من أن الكثير من الناس يعانون من هذا الاضطراب، إلا أنني حاولت إخافه نفسى لأننى كنتأشعر بالخجل والذى، لكن مشاركة مقاطع الفيديو مع الجميع يمكننى الثقة للحصول على المساعدة التي أحاجتها».