

## فراس إبراهيم.. سلمي بالموطلق



الوطن

النجم فراس إبراهيم بشخصية «صباح» من الجزء الثالث من مسلسل «حارة القبة»، وهذا الدور سلمي بالمطلق ومركب وخاص جداً تركيبته من حيث الشكل والمضمون، وكذلك لأنه أحد الحوامل الرئيسية للجزئين الثالث والرابع من المسلسل، ويعتبر أحد محاور الشر الرئيسية في المسلسل.

## إغراء تعود إلى الأضواء



الوطن

تعود الفنانة الكبيرة إغراء إلى الأضواء بعد غياب طويل امتد لعقود لتقف أمام الكاميرا مجدداً في فيلم قصير بعنوان «أزمة قلبية» من تأليف هوزان عبود وعمرو علي وإخراج عمرو علي وإنتاج المؤسسة العامة للسينما. ويشارك في الفيلم إلى جانب إغراء كل من أحمد رافع وأمير برازي وأحمد عيد وصفاء سليمان وسوار داوود. وتدور أحداث الفيلم عن امرأة مسنة تنتظر بعض أفراد عائلتها في صباح العيد، لكن الأمور تسير في اتجاه آخر مختلف.

## المؤسسة العامة للسينما تنظم تظاهرة فيلم «الطريق» وأفلام العيد

الوطن

بدءاً من أول أيام عيد الفطر السعيد، تبدأ عروض التظاهرة السينمائية لأفلام العيد وفيلم «الطريق» التي تطلقها المؤسسة العامة للسينما في صالات الكندي حيث تتضمن عروضاً جماهيرية لفيلم «الطريق» للمخرج عبد اللطيف عبد الحميد وعروضاً لأفلام أجنبية. فيلم «الطريق» سيعرض في كندي دمشق ودمر الساعة الرابعة، وفي كندي اللاذقية الساعة السادسة والنصف، وفي كندي طرطوس في الرابعة والربع بينما تقدم في الساعة الثانية عروض عالمية متنوعة. كما ستقدم عروض الفيلم ذاته في عدد من المحافظات السورية، بدءاً من الثاني من أيار القادم حتى الخامس عشر منه، كالتالي: «المركز الثقافي في حلب والعزيرية بتاريخ ٢ أيار القادم، وحماة بدار الثقافة وسلب والسقيلية ومصيف ومحردة والسلمية وساحة العاصي من ٣ حتى ١٠ أيار، بينما سيعرض في دار الثقافة في حمص في الرابع من أيار، وريف دمشق «القطيفة» في السابع من أيار، واللاذقية جبلة وعين الشارقة في السابع والثامن من أيار. أما عرض المركز الثقافي في الحسكة والقامشلي فس يكون في العاشر من أيار، بينما سيعرض بالمركز الثقافي في القنيطرة والمركز الثقافي بدير الزور في الرابع عشر من أيار، وسيكون الختام بالمركز الثقافي بالسويداء وصلخد وشهباء في الخامس عشر من أيار.



## البحث عن البدائل!

عصام داري

يحق لي بين الفينة والأخرى الهروب من مشكلات الناس و«وجع الرأس» والوسواس الخناس واللجوء للطبيعة والبساتين والغابات وغيرها، هي استراحة محارب كما يقولون. لكن هذا الهروب يعيدني إلى نقطة البداية، أي إلى مشكلات الناس ووجع الرأس، فمشكلات الناس ليست خاصة بهم، لأنها بطبيعة الحال هي مشكلاتي اليومية. لماذا لا أستطيع الهروب إلى الطبيعة والبساتين والغابات أو إلى البحر؟ باختصار كل ذلك يحتاج إلى أمور عديدة تشكل مجموعها مشكلات الناس، فإذا قررت القيام مع أسرتي بسيران في أحضان الطبيعة يلزم سيارتنا بنزين وبعض المواد الغذائية وفي مقدمتها اللحوم، فالسيران لا يكتمل من دون مشاوي وتوابعها من سلطات ومقبلات وسواها، وهذه الأمور تشكل «ثروة» صغيرة تكفيها مدة شهر إذا تم إلغاء السيران، فالمبلغ الذي نحتاجه في هذه الرحلة القصيرة يكفيها لمدة شهر إذا اقتصر طعامنا طوال هذا الشهر على الخبز الحاف وبعض الزيتون والفلفل وكفي! أما الرحلة إلى البحر فحدث ولا حرج، فهي تكلف الأسرة بقرة جحا، فإذا ذهبنا بسيارتنا الخاصة أو عبر المواصلات العامة نحتاج إلى أضعاف راتبنا التقاعدي، أضف على ذلك المصروفات خلال هذا الرحلة البحرية. لنختزل كل هذه الأحلام الصغيرة ونقرر الابتعاد عن السيران والرحل لأنها هي الأساس وجع الرأس بعينه، وبالتالي نبحث عن حلول بديلة من شأنها تغيير روتين حياتنا وتزيين أيامنا بما هو جميل، وإن كان غير حقيقي مئة بالمئة! فلماذا لا نسير على الأقدام للرحالة ونقوم بالسيران فنمشي إلى عين الفيحة أو عين الخضراء على سبيل المثال، فمن جهة نغير الجو ونفقد «نفس خلقنا» ونفقد ما في رأسنا / أي السيران / ومن جهة أخرى نكون قد مارسنا رياضة المشي التي نسمع أنها مفيدة جداً للصحة؟ الأمر نفسه ينطبق على القيام برحلة إلى ساحلنا الجميل، يبقى علينا حساب المدة التي سيستغرقها مشوارنا، في الحالتين، فالسيران يحتاج إلى الانطلاق قبل أربع أو خمس ساعات، أما الرحلة إلى البحر فتحتاج للانطلاق قبل شهر تقريباً، فأين المشكلة؟ لكن السؤال هو: هل من الضروري أن نقوم بسيران إلى الغوطين الغربية والشرقية في دمشق وأماكن التتره في باقي المحافظات؟ ولماذا هذا البذخ والإسراف أصلاً؟ ليس من الأفضل توفير أموالنا المنقولة وغير المنقولة للحصول على خبزنا كفاف يومنا؟ راقت لي فكرة البدائل: فبدلاً من اللحوم بأنواعها نستخدم «اختراع» لحم الصويا الموجود في الأسواق، وبدلاً من الفواكه نكتفي بالبليخ صيفاً وبكميات قليلة تجنباً لمرض السكري، والبرتقال في الشتاء. بدلاً من الحلويات التي تنتسب في الأمراض نستعمل القليل من الراحة والبسكويت، وإن كان مرض الغلاء طال كل شيء بما في ذلك الراحة-حلويات الفقراء- والبسكويت والحلوة بأنواعها! المهم أن تبحثوا عن البدائل في ظل غياب الأصل في كل شيء، والمشكلة أن غياب الأصل مرض لا دواء له! في النهاية وجدت نفسي في ورطة، فلم أبتعد عن مشكلات الناس ووجع الرأس، وكانني محكوم بالمشكلات مثلي في ذلك مثل الأغلبية العظمى من السوريين المعترين والصابرين.

## قطار يحطم ناقلة سيارات فاخرة

وكالات

تداول رواد مواقع التواصل الاجتماعي مقطعاً مصوراً يظهر لحظة اصطدام قطار بشاحنة كبيرة تحمل عدداً كبيراً من السيارات، في ولاية فلوريدا الأمريكية. وتظهر في الفيديو لحظة الاصطدام العنيف بعد قيام ناقلة السيارات بقطع الطريق أمام القطار، الذي حاول قائده تنبيه سائق الشاحنة بإطلاق صوت التحذير الخاص بالقطار، لكن من دون جدوى. ودمر قطار الجزء الخلفي من ناقلة السيارات، وحطم ٨ سيارات جديدة فاخرة كانت على متنها، وطحنت واحدة تحت عجلات القطار، وتسبب الحادث في إسقاط أعمدة الكهرباء.

## هل الثلجات مفيدة؟

وكالات

على الرغم من أن الأحاديث الشائعة تحذر من مخاطر تناول الثلجات على اعتبار أنها غنية بالسكريات والدهون، إلا أن بعض الأبحاث تحدثت عن فوائد مذهلة لها. وقال المؤرخ الأميركي للصحة العامة، ديفيد ميريت جونز إنه سمع عن بعض الأبحاث التي أجراها طالب دكتوراه في جامعة هارفارد عام ٢٠١٨ التي وجدت أن تناول نصف كوب (٦٤ غراماً) من الثلجات يومياً كان مرتبطاً بانخفاض مخاطر الإصابة بأمراض القلب لدى مرضى السكري. ووجد عالم الأوبئة مارك بيريرو أن الثلجات مرتبطة بانخفاض كبير في فرص الإصابة بمتلازمة مقاومة الأنسولين (مقدمة لمرض السكري) بين الأشخاص الذين يعانون زيادة الوزن. من جانبه، قال جون فورد، طبيب الصحة العامة: «بصفتي طبيباً أكاديمياً للصحة العامة، لن أتسرع بتناول المزيد من الثلجات بناءً على هذا البحث، هناك الكثير من التفسيرات المحتملة الأخرى». من جانبه، حذر الدكتور دوان ميلور، كبير المحاضرين واختصاصي التغذية في كلية طب أستون، من الاستفادة من الفوائد الصحية لنوع واحد من الطعام، كما حذر من احتمال عدم دقة تلك الدراسات، التي يتم إجراؤها عادة باستخدام الاستبيانات. وقال: «المشكلة في النهاية هي أننا نحاول ربط التأثير الصحي بطعام واحد، بينما في الواقع نأكل مجموعة متنوعة من الأطعمة، ونمنطنا الغذائي كله هو المهم». ومع ذلك، أقر ميلور بأن الثلجات قد تحتوي على بعض العناصر الغذائية التي يمكن أن تكون مفيدة مثل الكالسيوم، وأنه يترافق مع مؤشر منخفض لنسبة السكر في الدم.

## نانسي خوري: لا أريد على التعليقات السلبية

الوطن



أشادت الفنانة السورية نانسي خوري بالأعمال الشامية المتعددة لعام ٢٠٢٣، مؤكدة أنها قدمت فكرة مختلفة ومميزة وجديدة، وتخطت حاجز الاعتيادية والتقاليد البالية والمصطلحات المكررة. وتطرقت للحديث عن السوشال ميديا، فكتفت أنها تفضل استخدام تطبيق «إنستغرام» على غيره، كما أشارت إلى أنها لا تفضل الرد على تعليقات الجمهور السلبية، مؤكدة أنها لا تؤثر فيها. واعترفت نانسي أن دور «نهي» الذي جسده في مسلسل «كسر عصم» جريء وحساس وصعب إيصاله إلى الجمهور بسهولة، ولكنها استطاعت الحصول على تعاطف المتابعين وخاصة بعد مشهد تضحياتها بنفسها من أجل صديقتها.

## فوائد الكركم لا تصدق

وكالات

يحتوي الكركم، بفضل الكوركومينويد التي تشكل هذه التوابل، على العديد من الخصائص المضادة للأكسدة والخصائص المضادة للالتهابات، وهو مصدر مهم للحديد والمنغنيز، ويمتاز بغناه بالفيتامين «ب ٦». ويسمح الكركم بتخفيف آلام المفاصل المرتبطة مباشرة بالعم، والتهاب المفاصل وهشاشة العظام، أو حتى المرتبطة بممارسة الأنشطة الرياضية، والتخفيف من مشكلات الجهاز الهضمي، عن طريق تسهيل عملية الهضم وتقوية الجراثيم المعوية، ومحاربة متلازمة القولون العصبي. وقد وافقت منظمة الصحة العالمية على استخدام الكركم في علاج صعوبة الهضم المصحوبة بفرط الحموضة وانتفاخ البطن.