

## ميادة الحناوي تحضر لأغنيتين



الوطن

كشفت المطربة الكبيرة ميادة الحناوي عن أغنيتين جديدتين تحضرن لهما، إحداهما باللهجة المصرية، وتعاونت فيهما مع كبار الشعراء فيما يقوم بتلحينهما موسيقار رفقت الكشف عن اسمه. وتحدثت عن تعاون يجتمعها بالشاعر اللبناني ميشيل جحا وكشفت عن إعجابها الشديد بالقصيدة التي كتبها فيما تنتظر تلحينها. وكانت الفنانة القديرة قد أحييت ليل أمس الأول حفلاً غنائياً جماهيرياً في بيروت، في وقت تستعد فيه لإحياء حفل آخر في مدينة جدة السعودية يوم الرابع عشر من الشهر الجاري في ليلة سماها المنظمون «ليلة من الزمن الجميل».

## بحث التعاون السينمائي المشترك بين سورية وتونس



الوطن

في إطار التعاون العربي المشترك، استقبل اليوم مدير عام المؤسسة العامة للسينما مراد شاهين في مكتبه سفير الجمهورية التونسية في سورية محمد المهدي، بحضور مسؤول العلاقات الثقافية والإعلام من الجانب التونسي مجدي الظاهري ومسؤول العلاقات العامة في المؤسسة جيمنا دريوسي. تناول الحوار علاقة السينما السورية بالمشهد الثقافي التونسي عموماً والسينما التونسية، خصوصاً ماضياً وحاضراً وكيفية العمل مستقبلاً بما يضمن تفعيل الحالة السينمائية بين البلدين. وأبدى السفير التونسي الاستعداد التام لتقديم كل التسهيلات والإمكانات اللازمة لتقديم برامج سينمائية منتظمة، مثل التظاهرات أو الأسابيع السينمائية المتبادلة بين البلدين، وأكد أن ذلك يمكن أن يكون من خلال مذكرة تفاهم رسمية تجمع كلا من وزارة الثقافة في سورية والمركز الوطني للسينما والصورة في تونس، وهو الذي يحتضن أنشطة سينمائية كبرى تهم السينمائيين. يذكر أن تاريخ السينما السورية شهد تفاعلاً قوياً مع السينما التونسية والمشهد الثقافي التونسي عموماً. وقد وجد العديد من الفنانين التونسيين في السينما السورية منهم مدير التصوير الشهير يوسف بن يوسف الذي صور فيلم «الليل» مع المخرج محمد ملص، وكذلك مدير التصوير طارق بن عبد الله الذي صور فيلم «العشاء الأخير» مع المخرج عبد اللطيف عبد الحميد. كما شاركت الأفلام السورية في كل المهرجانات السينمائية التونسية، منها أيام قرطاج السينمائية وقابس وجربة وغيرها، وحقت أكبر عدد من جوائزها الخارجية في أيام قرطاج السينمائية كان أحدثها فيلم «الطريق» الذي حقق في العام الماضي ثلاث جوائز.

## من دفتر الوطن



### قلم رصاص

عصام داري

قرأت منذ مدة منشوراً لشخص يفاخر بأنه واسع الثقافة والمعرفة بالأدب والمسرح والشعر والفنون، المنشور يتحدث عن الشاعر والكاتب الكبير محمد الماغوط، وهذا أمر لا يتدخل فيه، فكل شخص حر فيما يكتب وينشر. يحاول كاتب هذا المنشور إعطاء صورة عن طقوس الكتابة عند الماغوط فيقول: بعد لحظات من التفكير يتناول محمد الماغوط قلم الحبر الفاخر ويبدأ الكتابة و.. هل كان محمد الماغوط يكتب فعلاً بقلم حبر فاخر؟ ومن أين حصلت على هذه المعلومة القيمة؟! بحكم أنني كنت من الجيل الذي كان له شرف المساهمة في صحيفة تشرين منذ تأسيسها، فقد عرفت الكاتب الكبير محمد الماغوط عن قرب، ومن بين الطقوس الخاصة بالكتابة عند الماغوط أنه يكتب عادة بقلم الرصاص وعلى دفتر صغير مخطط كنا نسميه في المرحلة الابتدائية سفينة!. عندما طلبت منه مجلة «المستقبل» التي تصدر في باريس كتابة زاوية أسبوعية فيها سألوها عن طلباته فقال: الكثير من الدفاتر وأقلام الرصاص. لقلم الرصاص قصة أخرى جميلة، فمن المعروف أن الإعلامي المصري الكبير حمدي قنديل كان يقدم فقرة أو زاوية في إحدى محطات التلفزة العربية، كان عنوانها «قلم رصاص» والمعنى واضح، فليس المقصود قلم الرصاص الذي يكتب به، بل يشبه القلم بمسدس أو بندقية لإطلاق الرصاص على أهداف يختارها الكاتب للكتابة عنها. من الملاحظ، بل من المؤكد أن «رصاص» حمدي قنديل كان يصيب أهدافاً هنا وهناك، زاويته مصدر إزعاج للكثير من الحكام والدول! مرة كتب زاوية جريئة جداً أعلن فيها أنه يكره أميركا، وأوضح أنه لا يكره السياسات الأميركية فقط، بل يكره الشعب الأميركي المتعرج والمغرور الخارج على كل القوانين الدولية، إذ لا يحق لأي دولة في العالم أن تحاكمه أو تتساهل عن أي فعل من أفعاله حتى لو ارتكب أبشع الجرائم بحق البشرية!. هذه الزاوية قصمت ظهر البعير، فقد اتخذت المحطة التلفزيونية، وبضغط أميركي هائل قراراً بإيقاف الكاتب ومنعت ظهوره على شاشتها. العنجهية الأميركية تستند إلى القوة العسكرية والاقتصادية ما يمكنها من شن الحروب في كل بقاع الأرض ليس دفاعاً عن حقوق الإنسان والحريات وغيرها مما يزعمون، بل من أجل بسط الهيمنة على العالم ونهب ثرواته. في فيلم «عسل أسود» بطولة أحمد حلمي، يقرر البطل العودة إلى مصر وهو على متن الطائرة المتوجهة إلى الولايات المتحدة، فيدعي أنه مريض ويريد العلاج، فتسأل المضيفة عبر الهاتف الكابتن عما يجب أن تفعل، فيسألها عن جنسية الراكب فتقول: يبدو أنه مصري، فيطلب منها أن تعطيه حبة مسكن، وكان بطل الفيلم يتابع المضيفة فيبرز جواز سفره الأميركي ويستخدمه كمبروحة ليظهره للمضيفة فتنتقل بالكابتن من جديد وتقول باللهجة المصرية: «الحق يا كابتن ده باين إنه أميركاني!». في هذه اللحظة تغير الطائرة مسارها وتعود أدرجها إلى مطار القاهرة فقط لأن أحد ركابها الذين يحملون جواز السفر الأميركي يريد ذلك.. هذا مثال غاية في البساطة عن العنجهية الأميركية. لذا، أرجوكم زودوني بالكثير من أقلام الرصاص فعندي أهداف لا تحصى يجب أن أصوب عليها، إذا سمح لي باستخدام قلم الرصاص المتفجر!.

## حفل تحول إلى كارثة

وكالات

في حادثة مأساوية، تحولت إحدى حفلات التعرف على جنس المولود لكارثة حقيقية خببت كل التوقعات بحفل سعيد من هذا النوع. حيث وقف زوجان مكسيكيان في حديقة أمام مكان مزين استعداداً لاكتشاف جنس مولودهم الجديد، على أن تعبر فوق رؤوس الحاضرين طائرة وتنفث اللون الوردي كدلالة على أن المولود سيكون طفلة. المفاجأة كانت عندما حلت الطائرة فوق رؤوس الحاضرين ليدفع ثوان ثم تحطمت ما أدى إلى وفاة الطيار. وعثرت السلطات على الطيار بين حطام الطائرة، ونقل المسعفون الطيار إلى المستشفى إلا أنه توفي على الفور.

## حيل تخلصك من إدمان الكافيين

وكالات

يعاني الكثير من الأشخاص إدمان مادة الكافيين في القهوة (يصل إلى ٢٠٠ مليغرام لكل كوب)، والشاي (٤٠ إلى ١١٠ مليغرامات في الكوب)، وكذلك الشوكولا ومكونات المشروبات الغازية (٣٠ إلى ٦٠ مليغراماً)، ومشروبات الطاقة (٥٠ إلى ١٦٠ مليغراماً). ويصبح تناول هذه المشروبات في غابة الخطورة ونوعاً من الإدمان إذا ما تم استهلاكها بشكل مفرط، وقد اتفق خبراء الصحة على أن استهلاك أكثر من ٦٠٠ مليغرام من الكافيين يومياً، أو ما يزيد على ٤ إلى ٧ أكواب قهوة، يدخل في نطاق الإفراط الذي يسبب الجفاف وارتفاع ضغط الدم وزيادة حموضة المعدة، والعصبية والنوم المتقطع طوال الليل، وتسارع ضربات القلب. ورغم أن إدمان الكافيين من الأمور الصعبة إلا أن تطبيق بعض الخطوات البسيطة يمكن أن تساعد في تقليل هذه النسبة في الدم وطرده هذه المادة من الجسم بشكل طبيعي، ولكن لا ترتكب خطأ التوقف المفاجئ عن الكافيين كلياً، والأفضل أن تقلل تدريجياً وبطء واستبدال القهوة والشاي بمشروبات باردة منزوعة الكافيين أو نصف الكمية، فهذا الخيار صحي ومثالي لإبقاء الجسم رطباً، وطرده الكافيين منه بشكل طبيعي. وبعد النوم ساعات كافية من الأمور الضرورية لتحصل على المزيد من الطاقة وتعيش حياة صحية، وهو لا يتحقق إلا عبر النوم المتواصل من ٦ إلى ٨ ساعات ليلاً وبالتالي حرصوا على تنظيم النوم والاستيقاظ في أوقات ثابتة لأنه مفيد للصحة ومستويات الطاقة. وكذلك يساعد الاستحمام الصباحي على الاسترخاء والتركيز، كذلك يعد ترطيب الجسم عن طريق شرب كمية وفيرة من الماء في غاية الأهمية، فهو وسيلة ممتازة لتجعلك تشعر بالانتعاش دون الحاجة إلى الكافيين للشعور بالطاقة. ومن الضروري تحسين الصحة البدنية والعقلية، من خلال الغذاء السليم والتمارين في الصباح الباكر ذلك يدعم الطاقة أيضاً، ويساعد على تدفق الدم وإيقاظ عقلك وجسمك وتحسين حالتك المزاجية على مدار اليوم والإستمرار من دون كافيين.

## منى زكي: «الفنان يشعر بالاكئاب»

وكالات



تحدثت الفنانة المصرية منى زكي عن تأثير نجاحها المهني على علاقتها بزوجها أحمد حلمي وعائلتها، إضافة إلى الضغوط النفسية التي تتعرض لها وكيفية تجاوزها. وأكدت وجود العديد من الضغوط في علاقتها مع زوجها بسبب مهنتهما، وإضافة العمل في التمثيل «بالمتعب نفسياً»، لكون الإحباطات التي يتعرض لها الفنان قاسية، وبالمقابل تحقيق النجاحات بمدى بالإحساس الجيد. وأوضحت أن الفنان يشعر بالاكئاب بعد إخفاقه في عمل مهم، ولكن عليه عدم المبالغة في تضخيم الأمور، وأن يعرف أن عائلته هي الأهم، ويجب مساندته من قبل شريك حياته.

## أنقذ والدته من الموت

وكالات

أنقذ رايان ريد (٨ سنوات) والدته المصابة بالربو من خلال الاتصال بالإسعاف بعد تعرضها لرد فعل تحسسي مميت. واتصل رايان بالمسعفين بعد أن لاحظ أن والدته أليسيا، ٢٧ عاماً، كانت تعاني حالة خطيرة من الحساسية المفرطة، ما جعلها غير قادرة على التحدث أو التنفس. وقالت الأم: إنها شعرت بأنها فقدت وعيها وتحول جلدتها إلى اللون الأحمر القرمزي، وبدلاً من الذعر، اتصل طفلها الصغير بالإسعاف. وأضافت: «اتصل ابني بالإسعاف وأجابهم عن كل الأسئلة المتعلقة بعنوان المنزل، عادة ما يكون الطفل بهذه المواقف قلقاً للغاية، وهادئاً وخجولاً، لا أعرف كيف فعل ذلك».