

أبرزهم ساليما و تيم و علوش

نجوم سوريا أبطال مسلسلات مصرية

القاهرة/ وكالات

لمن عصي" مع جميع من حوله بكفر السيد الذي يعيش فيه ويحكمه بالقوة والسلطان، حيث يعتبره أهل البلد شخصية استثنائية تتميز بالغموض والازدواجية، وهو أب لأربعة أبناء، وتختلف شخصيته كل الاختلاف عن الشخصيات الصعيدية التي قدمها من قبل، وبذلك يدخل ساليما المنافسة بقوة بين أعمال الدراما الصعيدية في رمضان المقبل.

والعمل من تأليف ياسر عبد الرحمن أحمد وإخراج إسلام خيري، بطولة جمال سليمان، وأحمد الفيتاوي، وحورية فرغلي، ومرودة عبد المنعم، وهادي الجيار، ووليد فواز، ومحمد ممدوح، وولاء الشريف، وياسر الطوبجي، وميسرة، ومحسن محيي الدين.

ويلعب الفنان تيم حسن دور البطولة المطلقة أيضا في مسلسل "الصفير شاهين" الذي تدور أحداثه حول شاب اسكندراني من جنود صعيدية يدعى "شاهين"، يعيش في منطقة الصيادين في الإسكندرية، ويكتشف في ما بعد أن هناك ثارا قديما عليه، وعندما يصبح شابا يسعى إلى استرداد حقوقه من والده فتتوالى الأحداث في أجواء تتخللها الرومانسية.

والسلسل من بطولة رانيا فريد شوقي، وأحمد راتب، وأحمد زاهر، وشيري عادل، وأحمد خليل، ومحمد عبد

بعد نجاح فنانتي سوريا على الصعيد الدرامي في بلدهم، استعان العديد من المنتجين المصريين بنجوم الدراما السورية منذ عدة سنوات، وفي هذا العام ونظرا لطبيعة الأوضاع التي يعيشها السوريون، جاءت المشاركة ضعيفة على مستوى الكم ولكنها بارزة لأنها تقدم الفنان السوري بمثابة النجم الأول في معظم المسلسلات التي يشارك فيها.

الأسماء المعروفة لم تختلف كثيرا عن غيرها من الأعمار، حيث أصبح كل من جمال سليمان وكندا علوش وتيم حسن أحد أركان دراما المحروسة، ولكن الوجه الأبرز يكمن في إطلالة الفنانة سلاف معمار في أول تجاربها في الدراما المصرية.

ويشارك الفنان السوري جمال سليمان في مسلسل "سيدنا السيد"، حيث قام بإنجاز المشاهد الداخلية التي انتهى من معظمها داخل استديو أمحس، والخارجية في الكثير من المناطق المفتوحة في القاهرة.

وتدور أحداث المسلسل حول الحياة الاقتصادية والاجتماعية والسياسية في مصر عام ١٩٤٥، ويجسد خلاله جمال سليمان شخصية فضول الديناري، الرجل الصعيدية ذو الأطوار الغريبة والمتناقضة، والذي يعيش بمبدأ "العصا



الحافظ، وسوسن بدر، وطارق عبد العزيز، وعابدة رياض، ومن تأليف إسلام يوسف، وإخراج عبد العزيز حشاد.

كما تشارك الفنانة سلاف معمار الفنان يحيى الفخراني وسوسن بدر في بطولة مسلسل "الخواجة عبد القادر" الذي ألفه عبد الرحيم كمال وإخراج شادي

الفخراني، والمسلسل ينتهي إلى الدراما الصعيدية وتدور أحداثه في صعيد مصر من عام ١٩٤٠ وحتى عام ٢٠٠٦، حيث يرصد بعض الأوضاع في مصر في تلك الفترة في إطار إنساني كوميدي.

وقد تخلت الفنانة السورية عن شعرها الأشقر الذي واظبت عليه خلال الأشهر

السابقة، لتصبغه بالأسود تماشيا مع الشخصية التي تجسدها في المسلسل الذي تؤدي فيه دور "زينب" الفنانة الصعيدية التي تملك شغفا كبيرا بالحياة، ويترأى لها الخواجة عبد القادر في أحلامها، ثم تلتقيه على أرض الواقع ليعيشا قصة حب تبعا لسباق الأحداث.

بدورها تشارك الفنانة كندة علوش، الفنان خالد الصاوي بطولة مسلسل "على كف عفريت" في ثاني شراكة تلفزيونية لهما بعد "أهل كايرو". وتدور أحداث المسلسل حول فاضل أبو الروس الغرم بعالم المال والأعمال، وفي أعقاب ثورة ٢٥ يناير، يجوز فاضل

اهتمام هذه الطبقة بما لديه من قدرات تجعله شخصية لافتة في هذا المجال. كما تشارك في مسلسل "البطجي" حيث تجسد علوش شخصية فتاة مشاغبة تدعى "وصال"، تعيش في كنف والدها زعيم البلطجية، لكنها تقع في غرام شاب يدعى يوسف، فتتقلب حياتها رأسا على عقب.

فيما تكون علوش، في عمل مصري ثالث "الزوجة الرابعة"، إحدى زوجات الفنان مصطفى شعبان، في إطار كوميدي يتطرق إلى العلاقات الزوجية، والمشكلات التي يواجهها الشباب قبل الزواج وبعده.

ويدخل الفنان فراس إبراهيم هذا العام تجربة جديدة في الدراما المصرية، ولكن بروح درامية سورية، حيث يقدم المسلسل المصري "أرواح منسية".

وتدور أحداث العمل، حول أناس تمسكوا لسنوات طويلة على الرغم من ظروفهم المختلفة بحياة أشبه بالوت السريري، من دون أي محاولة منهم للتغيير، ونتيجة دخول شخصيات مؤثرة وبشكل مفاجئ إلى عالمهم، تبدأ حياتهم بالتغيير.

كما استعان الفنان عادل إمام بعدد من الفنانين السوريين ليشاركوه كضيوف على عمله "فرقة ناجي عطا الله" من تأليف يوسف معاطي، ومن أبرز

الفنانين عبد الحكيم قطيفان وعبدان أبو الشامات والفنان المرحوم حسن

دكاك. والافت هذا العام هو تسجيل السوريين لحضور إخراجي في عمليتين مصريين هما "المنتقم" للخروج حاتم علي، ومسلسل "أرواح منسية"، والذي كتبه السوري نبيل ملحم وسبقه برؤيا فكرية وإخراجية سورية في أولى تجارب سمير حسين في مصر.

وكان من المنتظر أن يجسد الفنان باسم ياخور دور البطولة في مسلسل "المراغة"، والفنانة سوزان نجم الدين بطولة مسلسل "فتاة من الشرق" إلا أن تأجيل تصوير العملين حال دون مشاركتها في الدراما المصرية ٢٠١٢.

وكانت الهجرة السورية الفنية إلى مصر قد بدأت منذ ثلاث سنوات تقريبا شغها الممثل جمال سليمان والمسلسل "حدايق الشيطان" تتوالى عليه أعمال عدة آخرها "الشوارع الخلفية"، كما شارك تيم حسن العام الماضي في بطولة "عابد كرامان

أطفال البصرة يحتفلون ب "قرقيعان" في رمضان

قرقيعان وقرقيعان.. بين قصير ورمضان.. أنشودة شعبية اعتاد أطفال البصرة في جنوب العراق على ترديدها في أيام منتصف شهر رمضان المبارك وهم يرتدون ملابس خاصة ويحملون أكياسا للحلوى ويدورون على بيوت التي طمعا في المزيد.

وتقول أم محمد (٦٠ عاما) إن الأحياء في البصرة القديمة كانت تملأ بالأطفال في ليالي منتصف رمضان وكنا نوزع عليهم الحلوى بعد ترديد أنشودة «القرقيعان»، وذلك بعد صلاة العشاء، وتقول: «إن الاختلاف بدأ واضحا بين الأوس واليوم بالنسبة إلى ما تقدمه من حلوى للأطفال، مسابغا كنا نقدم نوعا أو نوعين، أما الآن نقدم الحلوى بكميات كبيرة وبأنواع متعددة»، مبينة أن «الطفل في أيام (القرقيعان) يلبس الملابس التقليدية ويضع في رقبتة ال(الكبيسة)، وهي

كيس من القماش تقوم الأمهات بخياطته لأبنائها خصيصا لهذه المناسبة». وله «القرقيعان» أكثر من معنى، منها أن القرقيعان أتت من كلمة «قرة العين» والمقصود «قرة عين النبي محمد»، في إشارة إلى الإمام الحسن، أو أتت من «قرة الباب»، وهذا ما يفعله الأطفال في تلك الليالي، أي يقرعون أبواب المنازل لطلب الحلوى، أما المعنى الثالث للكلمة فهو مشتق من عادات وتقاليد أهل الخليج، وتعني «الشيء المخلوط المتعدد الأنصاف».

ويقول الباحث في التراث الشعبي البصري، عبد الصمد شاهين، عن جذور هذا الطقس الاجتماعي، إن البعض يعيده إلى ما قبل ظهور الإسلام، ومنهم من يؤرخ بدايته في السنة الثالثة للهجرة، وذلك بولادة الإمام الحسن، مضيفا أن «الاحتمال الآخر لتأريخ (القرقيعان) أنه في زمن الدولة العثمانية التي ظهر بها، بالإضافة إلى القرقيعان

المسحراتي». وتابع أن «القرقيعان» موجود في البصرة فقط دون مناطق العراق الأخرى». ويقول عنه خالد علي، وهو طومل من مدينة الزبير (١٧ كلم جنوب شرقي البصرة)، إن الخروج في أيام «القرقيعان» يعد فرحة كبيرة لجميع أبناء المنطقة، مبينا أن «الفرحة هذا العام ناقصة لوجود التفجيرات، لكن أهلنا لم يمنعوننا من الخروج في الليل رغم الخوف». وتابع «ارتديت ملابس الخليجية وسنستمتع بالحلوى الكثيرة التي سنحصل عليها أثناء مرورنا بمنازل المنطقة».

بعض المؤسسات الخيرية أصبحت ترعى احتفاليات «القرقيعان» بشكل منظم، وذلك من خلال إقامة كرنفال شعبي للأطفال يتم خلاله توزيع الحلوى وإقامة مسابقات بينهم.

عن ايلاف

مطبخ رمضان

وجبات رمضان لجسم أكثر صحة وعافية

تغييرات بسيطة في نظام حياتنا اليومي في شهر رمضان المبارك قد يكون لها تأثير كبير في صحة أجسامنا ولهذا يوصي خبراء التغذية باتخاذ الخطوات الآتية:

الحذر في طريقة طهي الطعام

يعتقد بعض متبعي الحميات أنهم لدى ذهابهم إلى المطاعم وطلبهم صنوف الطعام منخفضة السعرات الحرارية، لا يكتسبون مزيداً من الوزن، بل يتعجبون أحياناً من ثبات وزنهم، رغم تناولهم طعاماً صحياً!

ويعزو الاختصاصيون السبب إلى طريقة طهي الطعام التي تكسبه مزيداً من السعرات الحرارية الخفية والمواد الدهنية الضارة. فعلى سبيل المثال، أن وجبة «الكلمار» قليلة في سعراتها الحرارية، لكن إذا تم طهيها بالزبدة أو الزيت فسيزيد عدد سعراتها وتنخفض قيمتها الغذائية. لذا، ينصح بطهي الطعام على البخار أو سلقه قدر المستطاع، مما يوفر من ١٠ إلى ٣٠ غراماً من الدهون، على الأقل.

الالتزام بلائحة طعام



الانتباه إلى تنبيلة السلطة

السلطة من الأطعمة الصحية الموصى بتناولها في معظم الحميات، إلا أن طريقة إعدادها أحياناً قد تضيف إليها عدداً من السعرات الحرارية، كالسلطة الإيطالية المتبلّة بزيت الزيتون التي تحتوي كمّاً من المواد الدهنية والسعرات الحرارية نتيجة إضافة زيت الزيتون بوفرة إليها.

ورغم أن هذا الزيت جيد ومفيد ويصنّف بين الدهون الصحية غير المشبعة، إلا أن الخبراء يرون أن الدهون مهما كانت صحية ومفيدة، قد تقضي على عملية إنقاص الوزن، كما أن تنبيلة «سلطة قيصر» فيها ٣٠ غراماً من الدهون على الأقل، بالإضافة إلى السعرات الحرارية الأخرى المكتسبة من وجود الدجاج في مكوناتها، علماً أن كل غرام من الدهون يحتوي على ٩ سعرات حرارية.

ثمة العديد من العوامل النفسية التي يعزى إليها سبب زيادة الكيلوغرامات في الوزن، من بينها: ترك الطعام الغضلي في متناول اليد لفترات طويلة، تناول الطعام أو «المسليات»، كالمكسرات والمقرمشات الخفيفة أثناء مشاهدة التلفاز أو التحدّث عبر الهاتف أو العمل على الكمبيوتر، مما يؤدي إلى الإسراف في استهلاك الطعام من دون تفكير أو شعور. لذا، يتحدّث خبراء التغذية عن أهمية إعداد مفكرة بلائحة الطعام المحدّدة منذ بداية اليوم والالتزام بها تحت أيّة ظروف أو مغريات، فضلاً عن استخدام أطباق وملاعق وشوك صغيرة لدى تناول الوجبات الرئيسية، والحرص على مغادرة طاولة الطعام بمجرد الانتهاء منه.

ممارسة الرياضة بانتظام

ممارسة التمرينات الرياضية من الأمور الأساسية في إنقاص الوزن والتحكّم فيه، ولا يخلو أي نظام حمية غذائية من برنامج



ومن ثم تأتي أهمية تناول كميات كبيرة من المياه قبل الصيام لتعويض الجسم من الكميات التي يفقدها، ولا يستطيع استعاضتها طوال ساعات الصيام، ولكن لا تنصح الدكتورة بتناول المياه المثلجة فور الإفطار لتأثيرها السلبي على المعدة، كما أنها لا تعطي الإحساس بالارتواء.

وعلى الجانب الآخر تؤكد جميع الدراسات أهمية تناول كميات كبيرة من المياه يوميا، لتحسن قدرات الجسم، وتؤكد الدراسات أن شرب المياه هي مفتاح لصحة الجسم.

تقليل كمية الملح

يجب ألا تزيد الجرعة اليومية المتناولة من كلوريد الصوديوم المعروف بالملح عن غرامين، إذ يحتوي الجسم ٩٢ غراماً من الصوديوم، يتواجد أكثر من نصفها في السوائل المحيطة بالخلايا للحفاظ على التوازن الطبيعي لنسبة الماء بالجسم، علماً أن أيّة زيادة في نسبة الصوديوم بالجسم قد تعني زيادة في نسبة الماء محدثة زيادة في الوزن! لذا، ينصح بتجنّب تناول الأطعمة المملحة أو إضافة الكثير من الملح للطعام.



عبادة رمضان

السحور وأهميته في رمضان

قد يعتمد البعض على وجبة الإفطار ويهمل وجبة السحور، بينما يعتقد البعض الآخر أنها من الوجبات الرئيسية في رمضان، فما الفوائد الصحية لوجبة السحور؟ وما العناصر الغذائية الواجب توافرها في السحور؟



توضح لنا الدكتورة إيمان صادق، استشاري الأمراض الباطنية في السحور من الوجبات المهمة في شهر رمضان، حيث إنه يقلل من الصداق الذي قد يحدث في الأيام الأولى من الصيام، كما أنه يقلل من الشعور العام بالجوع والعطش، خاصة في حالة تأخيرها لقبل الفجر، كما أنه يعمل على ضبط مستوى السكر في الدم، لذا فهو مفيد لتجنب الإصابة بهبوط عام في مستوى السكر أثناء الصيام.

وتشير الدكتورة إيمان إلى أن السحور يجب أن يحتوي على كمية عالية من الألياف كالسلطة، بالإضافة إلى الخغل، كما يجب أن يحتوي على الفاكهة التي تحتوي على كميات وفيرة

من المياه، كما تعطي إحساساً بالشبع لفترة طويلة. ومن الفواكه التي يمكن تناولها في وجبة السحور تقول دكتورة إيمان إنه يمكن تناول البرتقال أو التفاح أو الكمثرى. ويفضل في السحور أيضا تناول البروتين الحيواني، مثل البيض، حيث يعطي الجسم احتياجه اليومي من البروتين الحيواني اليومي أو النباتي الممثل في الفول الذي يعتبر من الأطعمة ذات السرعة المتوسطة في الهضم.

كما يفضل تناول منتجات الألبان من اللبن والزبادي والجبن، حيث تساعد على تنظيم عملية الهضم على مدار اليوم، مما لا يسبب مشاكل أثناء الصيام.