



Log on for all news and reviews: www.azzaman.com

20-28 Dalling Road, Hammersmith, London, W6 0JB, UK

write to: writers@azzaman.com



## سولاف فواخرجي تفتح صندوق طفولتها



**بيروت - الزمان**  
فتحت الفنانة السورية سولاف فواخرجي صندوق ذكرياتها، وشاركت محبيها بصورة جديدة من طفولتها، كتبت معلقة عليها: (طفولة يافنة ما بتروح، ذكريات من البترون، جبل لبنان). محبوب سولاف تفاعلوا مع الصورة بتعليقات تغزلوا فيها بجمال ملامح الفنانة في طفولتها، مؤكدين أنها مازالت تحفظ بقدر كبير من براعة وعفوية الطفولة، كما عكست الصورة قدراً لا يستهان به من شقاوتها في هذه الرحلة. فيما انتهت سولاف فواخرجي من تصوير مسلسل جديد بعنوان (هوا أصفر) أمام النجم اللبناني يوسف الخال، كما أنها تواصل تصوير مسلسل آخر بعنوان (خط ساخن)، وهو العمل الذي تعود به إلى الدراما المصرية بعد طول غياب، حيث تشارك في بطولته أمام حسين فهمي ونضال الشافعي وصلاح عبدالله وسهر الصايغ ومحمد عادل، وغيرهم، والعمل من تأليف فوزية حسين وأخراج حسنى صالح.

## زمان جديد

### القدم والنغم.. هزي يا نواعم

عليكم بالنغم.. عليكم بالقدم، ثم القلم. لهذا كل البلدان العربية اشتهرت بنجومها في الرياضة والأدب والغناء والمسرح. وأيضا من خلال جائزة نوبل وجائزة الغونكور. ولم تحصد من الدبابة والكلاشنكوف غير دمار الحضارات. شخصيا أبقى فاغر الفم، وأنا أجلس بكرسي أمام الشاشة لمشاهدة قناة فضائية عربية، تقدم حلقات مستعادة من برنامج الواقع (هزي يا نواعم)، هذه ليست مشكلتي وحدي، بل هي سياسة البرنامج التي تجذب المشاهدين بطريقة كاريزمية، وذكية مبتكرة من صناعة الإشهار لحصد ملايين من المشاهدات والتصويت على المرشحات برسائل قصيرة، وهذه هي ورطتي دائما من حيث لا أدري. لقد وصلت إلى الإدمان على مشاهدة هذه البرامج، ومؤخرا اكتشفت الكثير من الأصدقاء و الزملاء مدمنون أيضا على مشاهدة مقاطع من الفيديوهات النادرة، والتي تصلهم عبر (الواتساب) من روابط قناة (اليوتيوب) التي صنعت العجب العجائب، وجعلتنا مجانين الصورة البصرية، وشيئا فشيئا سيطرت على قلاع الكتاب الذي نسميه خير جليس، هذا الكتاب الذي صار يعاني الأمرين مهما كانت عناوينه المغرية، فبمجرد قراءته يصير مصيره قاعة الأرشيف، والمراجع في لزوم ما لايلزم بحسب تعبير العربي، وليس بتعبير (هزي يا نواعم). عزيزي القارئ، لا أخفيك سرا أنني من المعجبين بالمطربة المغربية أسماء لنور في أغنياتها الجديدة التي حققت نجاحات لا تتصور والتي تقول: عندو الزين عندو لحمام داير في دارو / وأنا الحب وأنا الغرام جابني تال دارو/ كيقولوا حافظ صواريه وماشي اللي جات تديه مقربياه امو مزيان صعيب وحده تلعب بيه / واختيارى لهذه الأغنية باعتبارها الأقرب للتعبير عن مضامين الحب والدعوة إلى السلم، من أجل الكف عن الحروب التي تعطي لتجار الأسلحة الطرق السالكة، من أجل حصد الملايير من الدولارات على حساب أرواح بريئة، وفناء حضارة الإنسانية.

المجد للأغنية العربية التي تدخل الفرح والسرور إلى القلوب. فبناك مواهب كثيرة في الغناء، لديها طاقات خلاقة، لكن كما يقال مطرب الحي لايطرب، فإن كان لابد لها من حصد نجاحات تلو نجاحات فليعلم أنها تهاجر أوطانها، وهذا ماحدث مع (الديفا) الفنانة سميرة سعيد التي وصلت إلى نجاحات وشهرة بفضل صوتها وموهبتها وطموحها الفني ومجهودها الشخصي.

والمغرب عرف لحظات قوية في تاريخه المعاصر أبرزها كانت مع المشاهير مثل سعيدة عويطة، نوال المتوكل، التيمومي، السكاح، الكرعة، ناس الغيوان، العربي باطمنا، الحياني، رجاء بللميج، وعبدالوهاب الدكالي، وسعد المجرى وآخرين في مجالات مختلفة.

وقديما قال أهل الحكمة باللغة المغربية المحكية بما معناه: (إذا لم تنجح بالقلم.. فالبنغم أو القدم)، واليوم نرى مواهب كثيرة حالفها الحظ طموحها وسهرها الليالي ووصلت للنجاحات والشهرة، فليعلم أن لا نستطيع بالثروة البشرية، فنحن لا نملك أبار البترول دائمة الصبيب، ولانملك استثمارات صناعية كبرى. لكن لدينا مواهب هي رأس مال ثروتنا وفرحتنا وأملنا. ومؤخرا كانت مكافأة الطفل المغربي الظاهرة الغنائية، الذي وصف بطل الغناء، هذا الطفل حمزة لبيض ذو العشر سنوات حاز على لقب نجم برنامج اكتشاف المواهب (ذو فويس كيدز) بعد عشرة أسابيع من المنافسة، حصد خلالها حصل على 4 مليون مكافأة، فضلا عن حصوله على عقود عمل احتكارية إضافة إلى رحلات سياحية له ولأسرته خارج المغرب. وبما أن عالم الفن والرياضة والشهرة وما جاورهم غير مؤتمنين على المستقبل، فلا عجب إذا سمعنا بعض المشاهير والنجوم في الأدب والثقافة والرياضة والإعلام أصبحوا مستثمرين في العقارات وإنشاء شركات مجهولة الاسم والهوية، وإنشاء مقاهي ومطاعم، والاتجار في البورصة، وإلى غير ذلك من المشاريع ذات الربح الوفير. فمؤخرا صرحت سعيدة شرف، المغنية المغربية المثيرة للجدل في السنوات الأخيرة أنها تملك أزيد من مليار، وصرحت في حديث تلفزيوني أنها تعرضت للنصب والاحتيال في مبلغ مالي خيالي قدرته بـ 6 مليارات وست مائة مليون سنتيم، جمعتها طفلة مسيرتها الفنية، كما كشفت أنها مهووسة بالعقار. لهذا القلم والقدم والنغم ثروة بشرية على الحكام العرب والسوويين في الدوائر الحكومية أن يستثمروا فيها ويعيدوا النظر في بناء مجتمع المواهب والكفاءات.

### عبد الحق بن رحمون

المغرب



## أحلام تتلقى رسالة رومانسية من زوجها في عيد الحب

**بيروت - الزمان**  
احتفل مبارك الهاجري، زوج الفنانة الإماراتية أحلام، بعيد ميلادها بطريقة رومانسية جدا. زوج الفنانة الإماراتية نشر صورة رومانسية جمعتهما معا، وذلك على حسابه الخاص على موقع انستغرام ووجه لها تهنئة خاصة بهذه المناسبة السعيدة. وقال زوج أحلام في رسالته لها: في عيد ميلادك يا حبيبتي يا من ملأتي قلبي وحياتي بالحب والغفران أبارك لك في عيد ميلادك، وعيني تراك أجمل زوجة من كل يوم مضى.



## وفاة زوج ملكة الدانمارك بالتهاب الرئة



**كوبنهاغن - الزمان**  
أعلن الديوان الملكي في الدنمارك الأربعاء أن الأمير هنريك، زوج الملكة مارغريت الثانية، توفي ليل الثلاثاء بعد ساعات على خروجه من المستشفى لتمضية لحظاته الأخيرة مع زوجته ولديهما. وقال الديوان في بيان إن (الأمير هنريك توفي الثلاثاء في الساعة 18:23 في قصر فريدنسبورغ) الواقع على بعد حوالي 40 كيلومترا شمالي كوبنهاغن. وكان الأمير المتحضر من أصول فرنسية والبالغ 83 عاما أدخل إلى مستشفى (ريغزوهوسبيتال) في كوبنهاغن في 28 كانون الأول عقب إصابته بالتهاب رئوي، ولم يخرج منه إلا مطلع العام 2016.

## أخطاء في الطبخ تهدد الصحة وتجلب الأمراض

التي أجريت في الوكالة الدولية لبحوث السرطان علاقة بين هذه المادة وبين الإصابة بالسرطان والعقم وخلل وظائف الكبد. وينصح سيرانو باستخدام البدائل أثناء الطهي مثل الأواني المصنوعة من الحديد الزهر أو الزجاج والسيراميك أو الستانليس ستيل. ويميل البعض لتذوق العجين أثناء خبز الكعك لكن

المرتبطة بالإصابة بالسرطان. والخبز راؤول سيرانو خبير الطب الوظيفي في فلوريدا من أن الأواني غير اللاصقة هي مواد خطيرة تصل لحد السمية. ويحذر كريستيان كوير خبير التغذية بجامعة بيس الأمريكية من أن اللحوم التي تحصل لحد الاحتراق تتكون فيها مادتي (HCA) و(PAH) المضرتان للحماض النووي للإنسان، وقد وجدت بعض الدراسات

ببطعم اللحوم المشوية بشكل متساو وفيه وعيد الشمس والسمن، وبخيل الابتعاد عن زيت الصويا وزيت الذرة نظرا لأحتوائهم على نسبة كبيرة من السمات الحرارية والسكريات المضرة. لا يجب تسخينها حيث تحتوي على العديد من الفيتامينات والمكونات الصحية التي تفقد قيمتها أثناء التسخين. ومن أمثلتها زيت الزيتون وزيت جوز الهند.

**قلى الأطعمة الصحية**  
ربما يكون الطعام المقلّي طعمه أفضل من المشوي ومحسب للكثيرين، لكن في الحقيقة فهو مضر للغاية. ففي عملية القلي يتم تحويل الأطعمة الصحية مثل الخضروات واللحوم وأحيانا الفاكهة إلى وجبات مضرّة، خاصة إذا كان القلي أسلوب حياة متبع دائما. وتؤكد جانيث كيمزال خبيرة التغذية في جامعة مونت كلير في أمريكا أن تناول الأطعمة المقلية بكميات كبيرة ولفترة طويلة يؤدي للإصابة بالعديد من الأمراض أخطرها أمراض القلب والسكري. كما أن الكثير من الأشخاص يستمتعون

## طريقة سهلة لحجب إعلانات فيسبوك المزعجة



**لوس أنجلوس - الزمان**  
عادة ما تجمع شبكة فيس بوك البيانات عن المستخدم لعرض الإعلانات بما يتناسب مع اهتماماته ومتطلباته الشخصية. لذلك ينصح خبراء الإسمان بضرورة مراجعة بنود قائمة (Ads/Settings) من الإعدادات/الإعلانات من وقت إلى آخر، حيث يدرج في هذه القائمة الصفحات المتخصصة للإعلانات، والتي يمكن تحديثها بالبيانات، والتي تُحد بالز (Like) (إعجابي)، أو الاستجابات والتفاعلات، التي تلقى أيا إعلاّنات، بالإضافة إلى إمكانية تعطيل الإعلانات، التي تظهر حسب الرغبات والمطلوبات الشخصية عن طريق بند (Ad settings) (إعدادات الإعلانات).

