

# منوعات

رمضان 2021

## الرياضة اليومية

للتن - العربي الجديد

يحلّ شهر رمضان للعام الثاني في ظلّ استمرار تفشي فيروس كورونا. تماماً كالعام الماضي ينصح الأطباء بمتابعة النشاط والحركة في المنزل أو في المساحات العامة بعيداً عن الاكتظاظ. ويقدم المدرب الشخصي، فيصل عبد الله، عبر موقع «إنسايدر»، دليلاً نحو كيفية

ممارسة التمارين خلال هذا الشهر. يرى عبد الله أن الأفراد يتفاعلون بشكل مختلف عن بعضهم البعض مع الصوم، لذا يجب على كل شخص الاستماع إلى جسده، وينصح بإبقاء التدريبات خفيفة في ساعات النهار، مثل المشي السريع، وتوفير أي تمارين أكثر كثافة حتى بعد الإفطار. وإذا كنتم ترغبون في القيام بتمارين ثقيلة الوزن، ينصح عبد الله بالقيام

بها في الصباح الباكر قبل السحور، حتى تتمكنوا من التزود بالطاقة بشكل صحيح بعد ذلك. ولا ينصح على الإطلاق ببدء نظام تمرين جديد خلال شهر رمضان. بل يشرح أنه «يجب أن تتطلعوا بالتأكيد إلى الاستمرار في الحركة والبقاء نشطين، لكنني لا أوصي ببدء نظام تمارين مرهقة جديد بالكامل». وإذا كنتم لا تمارسون الرياضة على الإطلاق

في العادة، ينصح عبد الله بالحركة الخفيفة، «لا ينبغي ممارسة تدريب مكثف عندما لا تكونون قد حصلتم على الترتيب والطاقة». ويوصي بالذهاب في نزهة على الأقدام أو تجربة بعض التمارين منخفضة الكثافة. وقد تتغير مستويات اللياقة البدنية بشكل مؤقت خلال رمضان، لذا على الصائم أن يتذكر بأنه من المهم أن يكون واقعياً.

## نصائح طبية لوجبة سحور صحية

يرى عدد كبير من الصائمين أن وجبة السحور ليس باهمية وجبة الإفطار، وهو اعتقاد خاطئ من الناحية الصحية. نقدّم هنا نصائح لتناول وجبة سحور صحية كل يوم في هذا الشهر

يلارا حسين

الحبوب الكاملة، الخضراوات والفواكه: الخضراوات والفواكه غنية بالألياف التي تعمل على إبطاء معدل هضم الطعام في المعدة، وتزيد من الشعور بالامتلاء لفترة أطول، وبالتالي تقلل من الشعور بالجوع، كما أنها تساعد على منع الإمساك، وهي غنية بالفيتامينات والمعادن الضرورية

يجب تجنب تناول القهوة والشاي خلال وجبة السحور

لصحة جيدة، السوائل: من المهم شرب ما لا يقل عن 2-3 أكواب من السوائل في السحور لتجنب الشعور بالعطش خلال ساعات الصيام، والماء هو الخيار الأفضل للترطيب. ومن السوائل المحبذ تناولها عصائر الفواكه الطبيعية وقمر الدين والتمر الهندي، لاحتوائها على الفيتامينات التي

تمد الجسم بالنشاط والحيوية وتقوي جهاز المناعة، بالإضافة إلى الحليب المدعم بالكالسيوم الذي يمنح الجسم طاقة إضافية وبيروتينا وكالسيوم فضلاً عن الماء. كما يُمكن تناول الفواكه والخضراوات الغنية بالماء والتي تساعد الصائم على مقاومة العطش، مثل البطيخ والبرتقال والخيار والخس والسلطة الخضراء. وفيما يأتي أمثلة على وجبة سحور متكاملة:

- شريحتان من توست القمح الكامل مع الفول، ويضاف فوقها البيض المقلي والطماطم الطازجة.
- البيض المخفوق مع السبانخ وجبنة الفيتا، ثم يُلف في خبز التورتيللا من الحبوب الكاملة.
- قطعة من سمك السلمون المدخن مع الأفوكادو والبيض المقلي، مع شريحة خبز من الحبوب الكاملة أو حقة من الأرز البني.
- سلطة مصنوعة من البيض المسلوق مع السلطة الخضراء من البندورة والخيار والخس وقطع الخبز المحمص.
- الشوفان المخبوز مع الحليب والمضافة إليه الفواكه والمكسرات.
- لبننة مع خضراوات طازجة مع ربع رغيف خبز عربي أسمر.

الأطعمة التي يجب تجنبها أثناء السحور: مدرات البول مثل القهوة والشاي، لأنها تزيد من التبول وفقدان السوائل. وإن كان ولا بد، يُفضل أن يكون المشروب غير مركز كالقهوة الخفيفة أو الشاي المخفف، ويمكن استبداله بالشاي الأخضر. الأطعمة المملحة مثل المخللات والزيتون والمكسرات المملحة وكذلك الأطعمة الحارة، لأنها قد تزيد من الشعور بالعطش أثناء النهار. الحلويات «الثقيلة» مثل الكنافة والبقلوة واستخدامها بالحلويات الخفيفة مثل البودينغ أو المهلبية أو الأرز باللبن، لأنها تعطي الشعور بالامتلاء وتزود الجسم بالطاقة والسكر اللازمين أثناء الصيام، ما يقلل الشعور بالتعب أثناء النهار.

(باحثة تحمل شهادة دكتوراه في تكنولوجيا الغذاء والصناعات الغذائية، تكتب مقالات متخصصة في الصحة الغذائية لـ «العربي الجديد»)



ينصح بشدة بالبروتين في السحور (Getty)

## القنوات المغربية والجزائرية تراهن على الكوميديا

الرباط، الجزائر - العربي الجديد

تعول القنوات المغربية الرئيسية، هذا العام أيضاً، على الكوميديا والدراما من أجل جذب الجمهور إلى شاشاتها. وظهر ذلك واضحاً من خلال مجموعة المسلسلات الدرامية والكوميدية وبرامج الكاميرا الخفية التي يبدأ عرضها اليوم. وسيكون مشاهدو القناة الأولى المغربية، التابعة للتلفزيون المغربي، على موعد مع «أحلام سيتي»، وهي سلسلة هزلية من إخراج مراد الخودي، ومشاركة محمد خبي، وعمر لطفى، وفاطمة الزهراء بناصر، ونادية آيت، والبشير واكين، ومحمد الشوبوي، وناصر أقباب، وفاطمة الزهراء الحرش، ورجاء لطيفين. كما تعرض القناة السلسلة الهزلية «قهوة نص نص»، وهي من إخراج هشام الجباري، ومشاركة محمد باسو، وبديدة الصنهاجي، وسعيد آيت باجة، وسانديتا تاج الدين، وفتح الغرياي. وتزامناً مع توقيت الإفطار، تعرض «الأولى» سلسلة هزلية أخرى هي «دار الهنا»، من إخراج إدريس الروخ، ومشاركة محمد الجم، ونزهة الزركاكي، وعبد الصمد مفتاح الخير، وجليلة التلمسي، وعادل أبا تراب، ورشيد رفيف.

ويُخرج إدريس الروخ أكثر من عمل على القناة، بما في ذلك مسلسل «بنات العساس»، وهو من بطولة عزيز الخطاب، وسعد خبي، ودنيا بوطازوت، ودين ففو، ومحسن مالزي، وسانديتا تاج الدين. وسيتابع جمهور القناة مسلسلاً تاريخياً أسبوعياً بعنوان «سالف عذرا»، وهو من إخراج جميلة البرجي، وبمشاركة كل من هدى صدقي، وعباس كامل، وربيع القاطي،



تقوم النجمة الجزائرية بيونة بطولة مسلسل «مليونير» (فريدريك سواوج/ Getty)

ينتظر الجمهور المغربي برنامج «الفد تي في» مع حسن الفد

وكتابة بشري مالك، وبمشاركة محمد خياري وعبد الله فركوس ودنيا بوتاوت ومريم الزعيمي ونورا الصقلي وعبد الله ديدان وسناء عكروود وزهور سليمان وموس ماهر وهند بن جبارة. كما برمجت السلسلة الهزلية «قيسارية أوفلا» من إخراج ومشاركة رشيد الوالي، إلى جانب نسرين الراضي، حمزة الفيالي، السعدية أزكون، بن عيسى الجبراري، هيثم

مفتاح، المهدي شهاب، حسن عليوي ومريم قديمير. ويعود برنامج المقالب «مشيتي فيها» في موسم جديد، مع توقعات بمشاهدات عالية وجدل محتمل. وينتظر الجمهور المغربي برنامج «الفد تي في» مع الكوميدي حسن الفد الذي تحولت أعماله مع السنوات إلى جزء من الثقافة الشعبية. وكل أسبوع سيتابع جمهور القناة مسلسلين هما «دايزو لقوام» كل يوم اثنين، و«دار السلعة» كل يوم خميس. أما في الجزائر، فتقدم القنوات المحلية مجموعة من الأعمال الدرامية والكوميدية بهدف جذب الجمهور، في الموسم التلفزيوني الأهم خلال السنة. وتعرض قناة «النهار» مسلسل «مليونير» الذي تقول إنه يحمل الطابعين الدرامي والكوميدي في آن واحد، وهو من بطولة بيونة، وحسان كشاش، ونبييل عسلي، وسارة لعامة، وعادل شيخ، بالإضافة إلى التونسية عزة سليمان. كما تعرض القناة الموسم الثالث من السلسلة الكوميدية «دقيوس ومقيوس»، من بطولة نبيل عسلي ونسيم حدوش. من جهتها، نبض قناة «الشروق» السلسلة الكوميدية «عقلية حابسة فالتسعين»، من إخراج الفنان عبد القادر جريو، ومن بطولة محمد خساني ومصطفى لعريبي. إلى جانب سلسلة «خالي» التي تعود في موسمها الثالث، وهي من بطولة محمد خساني. وتقول القناة إنها حظيت بإعجاب جماهيري واسع، كما يعود مسلسل «مشاعر» في جزء ثان، وهو من إخراج تركي وضور في تونس، ومن بطولة حسان كشاش، ونبييل عسلي، وسارة لعامة، بالإضافة إلى شهرزاد كراشني ومراد أوجيت.

## هنوعات | فنون وكوكيتيل

رمضان 2021

تواصل شركة «سينرجي» المصرية إنتاج مسلسلات تحتفي بالقبضة الأمنية وبطولات الجيش، مقابل إقصاء معظم منافسيها من السوق. هنا، أبرز الأعمال التي ستعرض في رمضان

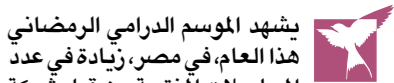
# الدراما المصرية المخبرات على كرسي المخرج

كريم كالمعتاد، وهشام جمال بمسلسل دنيا سمير غانم (15 حلقة)، وطارق الجنائبي بمسلسل ربهام حجاج - بتولي زوجها رجل الأعمال أحمد حالة تمويل أعمالها، منذ قدمت بطولاتها الأولى العام الماضي. «المتحددة» لضمآن يعملون خارج المجموعة المتحدة، وتعرض أعمالهم على قنوات مثل «العدل غروب» و«النهار» و«صدى البلد»، وبعضها محسوب على

يعمل عدد من الشركات تحت مظلة «المتحددة» لضمآن حضورها في السوق

وتمثل «سعدى - جوهر» منافساً ومهدداً فعلياً لتنام مرسى - صاحب «سينرجي». إذ تتولى شركته دافعا لإخراج كثير من الشركات التابعة للدولة والرئاسة، وأخرها احتفالية نقل الموميالوات، التي تمزجت باحترافية عالية، ما شجع وزير الآثار خالد العنانى، وقتها لمخاطبة الرئيس عبد الفتاح السيسي، لوقف مسلسل «الملك» الذي شهد الرومو الترويجي له أخطاء فادحة. ليس ذلك فقط،

القاهرة - العربي الجديد



يشهد الموسم الدرامي الرمضاني هذا العام، في مصر، زيادة في عدد المسلسلات المنتجة من قبل شركة «سينرجي» المملوكة للمجموعة «المتحددة» للخدمات الإعلامية، التابعة للمخبرات العامة. زيادة عدد المسلسلات المنتجة، يعني زيادة في الميزانيات مقارنة بالعام الماضي، خصوصا أن هناك مسلسلات، مثل «هجمة مرتدة» - من ملفات المخبرات المصرية الحديثة، بطولة أحمد عز وهند صبري- تم تصوير بعض مشاهدنا خارج مصر، بالإضافة إلى المايين التي انقثت على مسلسل «الملك» والذي تم إيقافه إلى حين مراجعة المشاهد التي جرى تصويرها، بعدما كان فريق العمل قد اقرب من الانتهاء من التصوير.

يشهد هذا العام، أيضا، دخول شركة «سعدى - جوهر» وهي من كبار سوق الإعلانات المصرية، إلى مجال الإنتاج الدرامي للمرة الأولى، بمسلسل «لعبة نيوتن» للنجمة منى زكي، وتآليف وإخراج تامر محسن.



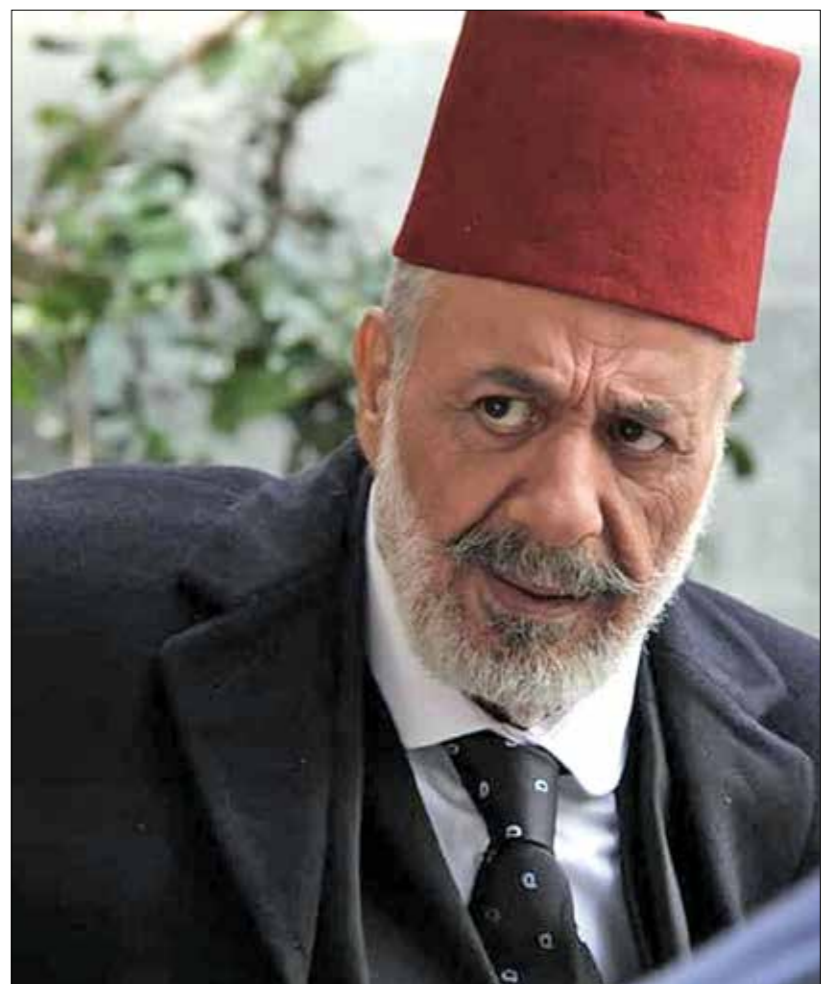
في الخارج

مع حلول الموسم الرمضاني، ورغم حظر العمل في القاهرة، لصالح شركة «سبيرجيت»، تبقى معظم الأعمال المصرية المصورة في الخارج، موضع منافسة شديدة ضمت السوق المصري نفسه، خصوصا أن اسم غادة عبد الرزاق (الضرة) يعتبر واحدا من الأسماء المنافسة جدا لزيلا نهار في رمضان، ويشكك عرض آخر أعمال الممثل الرابح يوسف لشبان «ملوك الجذعة»، هذا العام، سيفا ومادة دسمة للمتابعين.

رصد

## ابتعاد عن جحيم الواقع وغرق في البيئة الشامية

عبدان حمدان



إيمان زيادان في «الكندوش» (فيستول)

مع المخرج المصري خيرى بشارة، وعودة سامية الجزائري بمشاركة إيمان زيادان بطولة النض الأول للفنان حسام تحسين بيك ويحمل اسم «الكندوش». كما يحضر عباس النوري مرة جديدة في البيئة الشامية بعد دور «أبو عصام» الشهير في «باب الحارة» وذلك ضمن مسلسل «حارة القبة» بدور «أبو العز» في المقابل، علمت النجمات السوريات أن الحضور في الدراما المشتركة لن يمكنهن من الظهور المطلوب في موسم رمضان، لذا يشهد الموسم الحالي عودة بامتداد واسع للنجمات السوريات ضمن إطار الأعمال الدرامية، ولا سيما الشامية، إذ تتابع الفنانة كارييس بشار بطولة ثاني موسم مسلسل «سوق الحرير»، وتشاركها البطولة الفنانة نادين تحسين بيك وقمر خلف، كما تحضر الفنانة سلافه معمار في بطولة مسلسل «حارة القبة»، وتشارك الفنانة سلاف فواخرجي في بطولة مسلسل «الكندوش» بمشاركة الفنانة شكارن مرتجي.

بدورها، تطل الفنانة نسرين طافش ضمن مسلسل «الحاج» في مصر، إلى جانب الفنانة حمادة هلال، بعدما كانت من المقرر

التوليفة الدرامية التي يبحث عنها الجمهور ما زالت غائبة

النص الكامل على الموقع الإلكتروني

جهاز الأمن الوطني، ومنهم غادة عبد الرزاق بمسلسلها «لحم نعال»، وزيينة بمسلسلها «كله بالحب» وجمال سليمان، وسهر الصايغ بمسلسل «الطاووس»، والمتحان منى قطب وإبراهيم حمودة بمسلسلها «أولاد ناس» لصبري فواز وعدد كبير من النجوم. وهناك أيضا، مصطفى شعبان وعمر سعد، اللذان استبعدا من قائمة «سينرجي» ولذلك لجا إلى العمل مع المنتج صادق الصايغ، إذ صورا مسلسلها «ملوك الجذعة» بالكامل في لبنان، رغم أن أحداثه تدور في مصر، وذلك لغضب «سينرجي» من الصايغ الذي يعمل باستقرار مع «إم بي سي»، وتم ترحيله من مطار القاهرة منذ أكثر من ثلاث سنوات، عندما بدأت «المتحددة» احتكار السوق لرفضه الخضوع لشروطها، ومنذ ذلك الحين، يصور أعماله في لبنان.

ينطلق موسم دراما رمضان 2021، بعرض مجموعة مختلفة من الأعمال المتنوعة بين الدراما والكوميدي والتاريخي، والتي تحمل توقيع مخرجين يتمتعون إلى حد ما بسمعة، وبطولة باقة من أهم الفنانين من مختلف الأجيال. على قناة «DMC» للملوكة لـ «المجموعة المتحدة»، ستعرض حصريا مسلسلات «هجمة مرتدة» بطولة أحمد عز، وهند صبري، وهشام سليم، وأحمد فؤاد سليم، تاليف باهر بوديان، وإخراج أحمد علاء الدين، و«موسى» بطولة محمد رمضان، وبسمية الخشاب، ومندرج، ورياحنة، ورياض الخولي، وسند رجب، تآليف ناصر عيد الرحمن وإخراج محمد سلامة، و«لعبة نيوتن» بطولة منى زكي، ومحمد ممدوح، ومحمد فراج، وسيد رجب، وتآليف وإخراج تامر محسن.

وكان من المفترض أن يعرض مسلسل «الملك»، بطولة عمرو يوسف، وصبا مبارك، وماجد المصري، ومحمد لطفي، سيناريو وحوار شيرين خالد دياب، لكن صدر قرار بإيقافه، وهو مأخوذ عن رواية «أفاح طيبة» للأديب المصري الراحل، نجيب محفوظ، ومن إخراج حسين المنشاوي. وعلى قناة «ON TV»،

المملوكة أيضا لشركة المخبرات ستعرض حصريا مسلسلات «الاختيار 2: رجال الظل» بطولة كريم عبد العزيز، وأحمد مكي، وأنجي المقدم، وأسماء أبو اليزيد، تآليف هاني سرحان وإخراج بيتر ميمي، و«نجيب زاهي زركش» بطولة يحيى الفخراني، وأنوشكا، وهالة فاخر، تآليف عبد الرحيم كمال وإخراج شادي الفخراني، و«نسل الأعراب» بطولة أحمد السقا، وأمير كرارة، ومي عمر، تآليف وإخراج محمد سامي، و«بين السما والأرض» بطولة هاني سلامة، ويسرا النوري، وبرة، ونجلاء بدر، سيناريو وحوار إسلام حافظ وإخراج محمد جمال العدل.

وستعرض قناة «CBC» حصريا مسلسلات: «حرب أهلية» بطولة يسرا، وباسل خياط، وحيملة عوض، وأروى جودة، تآليف أحمد عادل سلطان وإخراج سامح عبد العزيز، و«صدى الكسر» بطولة نيللي كريم، ومحمد فراج، ولقاء الخميسي، تآليف عمرو الدالي وإخراج أحمد خالد، و«اللي مالوش كبير» بطولة ياسمين عبد العزيز، وأحمد العوضي، وخالد الصاوي، تآليف عمرو محمود ياسين وإخراج مصطفى فكري.

كما ستعرض القناة مسلسل «القاهرة كابول» بطولة طارق لطفي، وخالد الصاوي، وفنحي عبد الوهاب، وحنان مطاوع، ونيل الحلاوي، تآليف عبد الرحيم كمال وإخراج ربهام حجاج، ورائيا يوسف، وعمرو عبد الحليل، وأحمد فهمي، وايتن عامر، تآليف محمد أمين راضي وإخراج كريم العدل.

إضاءة

## العربي المشترك ينعش المسلسلات اللبنانية

ما زالت محاولات بعض المنتجين اللبنانيين تعمل على صناعة أعمال درامية محلية، رغم تهميش هذه الصناعة ومكاناتها

ربيع فرات

من دون أدنى شك، ما زال لبنان يسعى إلى الحفاظ على موقعه في صناعة الدراما المحلية، لكن الحال لا يشي بأعمال درامية جديدة، محمداً، بحاضر بعض أصحاب المصانع الضيقة الإنتاج الدرامي في لبنان. الأدهى أن بعض المحطات التلفزيونية تحولت إلى شريك منافس في إدراج هذه الأعمال طوال فترة السنة، على قائمة العرض اليومي.

ترجع الإنتاج الدرامي اللبناني عام 2020 بشكل واضح، والسبب بالطبع قيام انتفاضة 17 أكتوبر/ تشرين الأول 2019، ودخول لبنان في وضع اقتصادي صعب، انعكس آثاره على قطاعات فنية عديدة، أبرزها التلفزيون وإنتاجاته على السواء، وانكسر الأخر سلباً على التعااطي مع الواقع الجديد الخاص بالأعمال الدرامية، لكن المحطات اللبنانية المحلية لم تبق مكتوفة الأيدي أمام هذا الواقع، بل اتخذت موقف استراحة المحارب، ريثما تتجلي الصورة،



ناصر الضبي في برنامج «الرجل» (MBC)

على الشاشة

## الدراما الخليجية: مسلسلات جاهزة

سعود، وماجد مطرب، وريماس منصور، وعبد العزيز نصار، وخالد الظفر، شلوي ناش: «من صميم المعاناة والآلام التي يعيشها حارس المدرسة الفقير (شلويويج) وسائق الشاحنة البسيط (ناشني)، تُؤلد الضحكات»، هكذا يعرف الممثل عبد الله السحان عن مسلسل «شيلوي ناش» الكوميدي والمستمد من حقبة السبعينات.

على شفير الإفلاس، يقترن مالكها المتسلسط والمخالط موصلة العمل رغم استمرار الخسائر، في خضف يوميات كوميدية تدور بين صاحب القناة والموظفين من جهة، وبين الموظفين أنفسهم من جهة أخرى. مفارقات طريفة ضمن حلقات منفصلة - متصلة. العمل من إخراج محمد دحام الشمري، و بطولة علي الحميدي، وخالد الفراج، وحبيب الحبيب، وتغريد الهويش، والعنود البناي، وإيمان الحسيني.

أمينة حاتف: مجدداً طرح اجتماعي في قالب كوميدي لطاهرة تعدد الزوجات. هكذا تتابع قصة «أمينة» التي تلعب دورها الممثلة إلهام فضالة، بعد قرابها الزواج من رجل متزوج من 3 نساء أخريات. «أمينة حاتف» إخراج سائد الهوارى، و بطولة الممثلة إلهام فضالة، طيف، وشهاب جوهري، وخالد العجبري، وعبد الله الطنجي.

الموسم على MBC في «ممنوع التجول»، ليشمل الضوء على كيفية تعايش الأفراد مع الظروف الاستثنائية التي فرضها وباء كورونا على العالم. ويشارك في العمل راشد الشمراي، وحبيب الحبيب، وقاين الماكي، وإلهام العلي، وأسيل عمران.

استديو 21: يروي المسلسل حكاية قناة فضائية على شفير الإفلاس، يقترن مالكها المتسلسط والمخالط موصلة العمل رغم استمرار الخسائر، في خضف يوميات كوميدية تدور بين صاحب القناة والموظفين من جهة، وبين الموظفين أنفسهم من جهة أخرى. مفارقات طريفة ضمن حلقات منفصلة - متصلة. العمل من إخراج محمد دحام الشمري، و بطولة علي الحميدي، وخالد الفراج، وحبيب الحبيب، وتغريد الهويش، والعنود البناي، وإيمان الحسيني.

تلتحق حياة الفهد عن الأعمال المثيرة للجدل التي قدمتها أخيرا



فصيح خولي في «الرجل» (MBC) 2020 (التصوير: شادي)

كانت تجهز للموسم، ومنها «داون تاون»، إخراج زهير فتوح وإنتاج «فالكون فيلم» التي عزت سعد التأجيل إلى انتشار فيروس كورونا، وإعادة البدء التصوير مع حلول عيد الفطر، وكذلك تأجل تصوير مسلسل «ظل» للمنتج مفيد الرفاعي، وإخراج محمد خيرى

من إخراج محمد زهير رجب، بالإضافة إلى جزء جديد من مسلسل «الباشا»، إخراج جورج روكز. في انتظار معرفة نتائج أو ردود الفعل حول هذه المجموعة في رمضان، عمدت بعض شركات الإنتاج إلى تأجيل أعمال درامية

عرض مسلسل لبناني بعنوان «أصيف الغريبا» للمخرج إيلي معلوف، وتلقي على مسلسلين تركيين، هما الجزء الثالث من «عشق ودموع»، و«أبنة السفير»، كما تعرض محطة «الجديد» اللبنانية الجزء الحادي عشر من مسلسل «باب الحارة»