

سيريتل بالتعاون مع الاتحاد العام النسائي ٤٦ ابتساماً أمل على وجوه سيدات من عائلات الشهداء



جميلة هي تلك الابتسامات على وجه والدة شهيد، شقيقته أو ابنته، لأنها ترسم أمل وطن المستقبل الأفضل...
بالأمس احتفلت سيريتل في يومي ١٨ و ٢٣ آب بتخريج ٤٦ سيدة من السيدات اللواتي أتمن بنجاح دورات في الخياطة في كل من دمشق واللاذقية وجبلية وذلك من خلال مبادرة دعم المرأة ضمن برنامج سيريتل لدعم أسر شهداء الجيش والقوات المسلحة «أسر الشهداء أمانة في أعناقنا».
تأتي هذه المبادرة إيماناً بأهمية دعم المرأة ولأسيما في هذه المرحلة، حيث تمت إقامة دورات في الخياطة والتطريز بالتعاون مع الاتحاد العام النسائي استمرت مدة ٣ أشهر، تحصل السيدات بعد اجتيازها بنجاح على شهادة مهنية إضافة إلى ماكينات خياطة تقدمها سيريتل، لبيدأن مشروهن الصغير الذي يسهم بدعم الصناعة المحلية.
الجميل هو توالي الاحتفالات بتخريج دفعات من السيدات في مختلف المحافظات السورية، لتثبت أن السيدة السورية بحق هي رمز للصلود والامل، حيث أكدت السيدة فاطمة الشلبي رئيس قسم المسؤولية الاجتماعية في سيريتل أن واجبنا كشركة وطنية أن ندعم فئات المجتمع كله، ونؤمن في سيريتل بضرورة تفعيل دور المرأة لأنها أثبتت ولا تزال تثبت بأنها قادرة على تحمل واجبها والنجاح في أي دور يطلب منها سواء كان في البيت أو العمل، وتخريج دفعة جديدة من السيدات دليل وعي السيدات المشاركات لأهمية ما سيحققن من خلال ورشة صغيرة تبدأ في البيت وتؤمن لهن ولعائلاتهن مستقبلاً أفضل بالإصرار والتعاون والعمل المحذ.
ومن جانب ثاب أشارت السيدة سحر قوبا عضو المكتب الإداري - رئيسة مكتب التأهيل والإعلام والتنمية البشرية في الاتحاد العام النسائي إلى أن الهدف من هذه الدورات هو دعم السيدات السوريات لبتيمزين، إضافة إلى أنها خطوة لتبداً معاً إعادة إعمار سورية المستقبل، ونوهت السيدة قوبا بالنهج التشاركي مع شركة سيريتل ما يتجلى في هذه المبادرة التي تسعى إلى زرع الأمل والتفاؤل في قلوب السيدات، عبر تمكينهن ومنحنهن الأساس لورش عمل صغيرة، تسهم في دعم الاقتصاد الوطني، ما يشجع الشركات الأخرى على القيام به.
وكانت قد احتفلت سيريتل بتخريج ١٦ سيدة في مدينة مصياف يوم ٢٠١٥/٨/٩ في إطار المبادرة نفسها.
وتبقى سورية في القلب وتضحيات سيداتها وأمالهن عنواناً لأجيال عديدة قادمة.

باع زوجته ب٤٨٩ دولاراً

ذكرت صحيفة «ديلي ميل» البريطانية أن الشرطة الباكستانية في منطقة البنجاب تمكنت من تحرير امرأة كان زوجها قد باعها لأحد المقاتلين المحليين مقابل ٤٨٩ دولاراً.
ولفتت الصحيفة إلى أن «الزوجة «ميران» بقيت في الأسر لمدة شهر، وقام المغاول، الذي اشترافها، بربطها بسلسلة لسرير، وكان يرغبها على القيام بالعمل المنزلي، مشيرة إلى أنه «كان يضربها بقسوة ما خلف جروحاً خطيرة في مناطق مختلفة من جسدها».
وأوضحت الصحيفة أنه «مع قدوم الشرطة، حاول الرجل فك المرأة من السلسلة لإيهاام الضباط أنها لم تكن مقيدة. لكن أفراد الشرطة حرروها واصطحبوها إلى المركز في انتظار اكتمال التحقيقات».

بالرفاء والبنين



الفنان محمد حداثي يدخل القفص الذهبي برفقة الصحفية سيرته الأتاسي، حيث أقيم حفل زفافهما في أحد فنادق دمشق بحضور بعض الفنانين.

سلاف فواخرجي مخرجة في مهرجان الإسكندرية



تشارك النجمة السورية سلاف فواخرجي في فيلمها الأول كمخرجة «رسائل الكرز» في مهرجان الإسكندرية السينمائي لدول حوض البحر المتوسط في دورته الـ ٣١، بعد أن وقع الاختيار عليه للمشاركة ضمن المسابقة العربية، والتي تحمل اسم النجم الكبير الراحل نور الشريف.
والفيلم عن قصة لتصال قوشحة، وسيناريو وإخراج فواخرجي، ومن بطولة غسان مسعود، وجيانا عيد، ومحمود نصير، ودانا مارديني، وباسل حيدر، وناصر مرقبي، وأنطوانيت نجيب، وجبرار أغباشيان، وعلي رمضان، وعماد السمان، ووجدي عبيدو.
وتدور أحداث الفيلم بداية من سنة ١٩٤٦ استقلال سورية، حول قصة حب بين فنانة وشاب من الجولان، والأحداث التي مرت بها المنطقة خلال نكسة ١٩٦٧ وحرب ١٩٧٣.
وعن تجربتها الإخراجية الأولى، تقول فواخرجي: «خلفية الفيلم تاريخية ووطنية، ولكن القصة هي قصة حب خالصة بين «علاء» و«سما»، والتي تقول من خلالها: إن الحب ليس فقط بين ولد وفتاة وامرأة ورجل، وإنما الحب هو وطن، هو جغرافيا وتاريخ، وذكريات الإنسان وتفاصيل حياته كلها».
وحول إقامتها على خطوة الإخراج، تقول: «الفكرة استهوتني، وشعرت أن في داخلي أشياء أريد أن أقولها تتطابق مع القصة، وبدأت أعيش حالة شغف في كل تفاصيل التحضير والتنفيذ، وبالفعل الفيلم به أشياء من روحي».
إنها تحب الأعمال الرومانسية جداً، وكذلك تتأثر بشدة بالأعمال الوطنية، ووجدت في فيلم «رسائل الكرز» المعنيين: حب الوطن وحب الإنسان، وأنها تعتقد أن المفهوم واحد في نهاية المطاف.
وأكدت أنها اكتشفت نفسها من زاوية ثانية هي الإخراج، وأنها أحببت الاكتشاف وعاشته بحلاته وصعوبته، وهو ما لن يجعل فيلم «رسائل الكرز» آخر تجاربها الإخراجية.

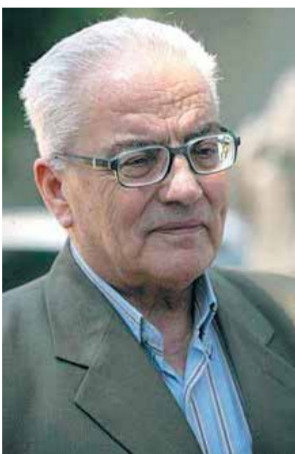
عبد الرحمن أبو القاسم يتحدث عن نكبة فلسطين في «تغريدات أبو السلام»

يواصل الفنان السوري عبد الرحمن أبو القاسم عرض مسرحيته الجديدة «تغريدات أبو السلام»، وذلك بعد فترة تحضير استغرقت شهوراً عديدة على مسرح القباني بدمشق.
وأعلن أبو القاسم أن العروض يومية وتقام في تمام الساعة السادسة على مسرح القباني بدمشق بدعوة عامة للجمهور.
يذكر أن الفنان السوري وصف عمله المسرحي الجديد بالاستعراضى والتسللي حيث يتناول نكبة الشعب الفلسطيني وتشتته بين ١٩٤٨ و ١٩٦٧، إلى اتفاقية أوسلو وما نتج عنها من ضياع لحقوق الشعب الفلسطيني.
وأعرب عبد الرحمن عن نشوته لعودته إلى جمهوره من خلال المسرح، حيث ترك أمر الدراما في الوقت الحالي إلى ما بعد الانتهاء من هذا العرض المسرحي. وأشار أبو القاسم إلى أن العرض بدمشق هو خطوة أولى وأعداد عروض في محافظات سورية أخرى، تمهيداً للخروج بالمسرحية إلى بلدان عربية وأوروبية في وقت لاحق.

المشي حافي القدمين يحيي من الفطريات

يحمي المشي من دون حذاء من فطريات القدم كما أن له فوائد على صحة الظهر وجهاز المناعة وفوائد أخرى عديدة رصدها الخبراء، الذين يؤكدون ضرورة التخلص من الحذاء بين الحين والآخر.
يعود المشي حافي القدمين بفوائد عديدة على الجسم، تجعل الخبراء يشهدون على أهمية التحرر من الحذاء، ويساعد المشي الحافي في تدريب عضلات القدم التي تصبح أقوى نتيجة المشي على الأرض غير المستوية، كما يساعد خلال فترة الطفولة والمراهقة في نمو القدم بشكل سليم وصحي، ومن مزايا المشي الحافي أنه يساعد على تنشيط عضلات القدم ويجعلها أكثر دقفاً كما أنه بمثابة تدليك طبيعي للقدم.
ويؤكد الخبراء وفقاً لموقع «بارفورس» الألماني، خطأ الفكرة السائدة بأن المشي الحافي يتسبب في برودة القدم أو أنه يضر باللكي أو بأعضاء داخلية في الجسم، وبشكل عام تتسبب الأحذية، ولأسيما النسائية ذات الكعب العالي، في تشويه شكل القدم والأصابع وظهور البثور وتسبب بأضرار في أظافر أصابع القدم مع الوقت.
أما المشي الحافي فيساعد في نعمة الجلد والحفاظ على شكل القدم وصحة الأظافر، كما أنه يساعد في ضبط طريقة المشي واعتدالها.

تحية لروح الشهيد عالم الآثار خالد الأسعد معرض للتصوير الضوئي في ثقافي مصياف



أكد المصورون المشاركون في المعرض أن معظم الصور تجسد سورية وتتكلم عنها من خلال المناظر الطبيعية والقلاع التاريخية ودور الإنسان فيها إضافة لآثار القديمة وكيفية التعايش في هذا البلد الجميل، ومن خلال هذه الظروف التي تمر بها سورية نوصّل رسالة للعالم أن سورية هي بلد ذو تاريخ عريق، ومهما مر عليها من أحداث فلن تمحى تلك الجمالية والتراثية العريقة عنها.
أحمد أحمد خبازي

حتى ساعة «بيغ بن» تخطئ

أحياناً، مبرراً بالقول: «تصوروا انكم تقودون سيارتكم ٢٤ ساعة في اليوم ٣٦٥ يوماً في السنة».
وأوضح: «ينبغي إدخال تغيير تدريجي جداً يقضي بإضافة قطعة نقدية قديمة من فئة «بيني» لتسريع الساعة أو إزالة بعض الوزن لإبطائها» مشيراً إلى أن العملية دقيقة جداً.
وتابع ويستورث: «كنا نضطر الصعود إلى السرج كل يوم تقريباً لضبطها»، مشيراً إلى أن خبراء الساعات يصعدون عادة ٣ مرات في الأسبوع.

تناول الطعام أثناء الحركة يزيد الوزن

كشفت بحث طبي أن تناول الطعام أثناء الحركة يمكن أن يؤدي إلى زيادة الوزن والسمنة بين الأشخاص الذين يتبعون نظاماً غذائياً. وأظهرت الدراسة أن تناول الطعام أثناء المشي يمكن أن يدفعك نحو تناول أطعمة سمنة في وقت لاحق من اليوم نفسه، ما يثير المزيد من الإفراط في تناول الطعام، أثناء مشاهدة التلفزيون، أو الدردشة مع الأصدقاء.
وكانت البحوث السابقة اقترحت أن عدم التركيز أثناء تناول الطعام يمكن أن يكون له تأثير كبير في كمية الطعام المتناولة، في الوقت الذي تشير فيه الأبحاث الحديثة إلى أن تناول الطعام أثناء مشاهدة التلفزيون يزيد من كميات المتناولة من الطعام ما يزيد من خطر الوقوع فريسة للبدانة وزيادة الوزن في وقت لاحق.
وطلب الباحثون، من ٦٠ امرأة تناول وجبة خفيفة أثناء السير في رواق أو مشاهدة أحد المسلسلات الاجتماعية أو الحديث مع صديق، وبعد التجربة خاضت المشاركات اختبار تذوق يتضمن أوعية تحتوي على أنواع مختلفة من الأطعمة منها الشوكولا وشرائح الجزر والمقرمشات وغيرها، ثم قام الباحثون بقياس كمية الطعام الذي تناولته المشاركات.
وأظهرت النتائج أن المشاركات اللاتي تناولن المزيد من الأطعمة أثناء اختبارات التذوق - ولأسيما الشوكولا - كن من اللواتي تناولن وجبتهن الأولى أثناء السير.
ولفت الباحثون إلى أن الأكل أثناء التحرك يجعل الشخص يرغب في تناول المزيد على مدار اليوم لأن السير أحد أكبر أشكال تشتيت الانتباه وبالتالي يعرقل القدرة على إحساسنا بالشبع، أو قد يكون هذا الأمر أيضاً ناجماً عن أن السير، حتى داخل رواق، يمكن أن يراه الإنسان نوعاً من الرياضة ما يبرر إفراطه في تناول الطعام على مدار اليوم.

حرقوه حياً مقابل إناء حساء

أفادت صحيفة «نيس داي» أن رجلاً تعرض للطنع عدة مرات وحرق حياً وسط حشود غاضبة إثر سرقة إثناء حساء في جنوب نيجيريا، موضحة أن الجثة المتحمة تركت أمام مدرسة ثانوية في مدينة كالابار الساحلية جنوب شرق البلاد.
وأوردت الصحيفة أنه كان مع رجلين آخرين اشتموا رائحة الحساء الذي كان يحضر في دارة خاصة عند الفجر وأمسكت الحشود بالرجل، التي كان يحمل الإناء، وانهالت عليه بالضرب قبل أن تحرقه حياً، لافتة إلى أن أحد سكان المنطقة أكد للصحفية نانسى جرم فحجزت المركز الرابع، حيث تقدر ثروتها بـ ٣٧ مليون دولار، وجاءت الفنانة اللبنانية فيروز في المركز الخامس، وتقدر ثروتها بـ ٣٦ مليون دولار، ثم من بعدها شمس الأغنية اللبنانية نجوى كرم ويبلغ مقدار ثروتها ٣٤ مليون دولار، ثم الفنان المصري هاني شاكر ويبلغ مقدار ثروته ٣٢ مليون دولار.

قرص إسبرين في هيفاء وهي في صدارة أغنى المطربين العرب اليوم يغني عن طبيب القولون



أظهرت دراسة دنمركية جديدة أن الحرص على تناول قرص إسبرين أطفال أو قرصين في اليوم على مدى خمس سنوات قلص مخاطر الإصابة بسرطان القولون.
وقالت دراسات سابقة: إن الإسبرين ومضادات الالتهاب الستيرويدية يمكن أن تحمي من سرطان القولون لكنها لم تكن واضحة بشأن الجرعة ولا مدة الاستخدام لتحقيق الفوائد.
لكن الآن باستخدام بيانات أكثر من ١١٣ ألف شخص حاول الباحثون تحديد العلاقة بين الإسبرين ومضادات الالتهاب الأخرى ومدة التداوي بها وبين معدلات الإصابة بسرطان القولون. ويشكل عام تفاوتت مخاطر الإصابة بسرطان القولون بناء على السن والعرق وأسلوب الحياة. وقال المعهد الوطني للسرطان: إن أكثر من ٩٠ بالمئة من الحالات هي لأشخاص تزيد أعمارهم على ٥٠ عاماً.
وتشير الدراسة الدنمركية الجديدة إلى أن أخذ جرعة صغيرة من الإسبرين بشكل دائم على مدى خمس سنوات على الأقل قلص فيما يبدو خطر الإصابة بسرطان القولون بنسبة ٢٧ بالمئة.