

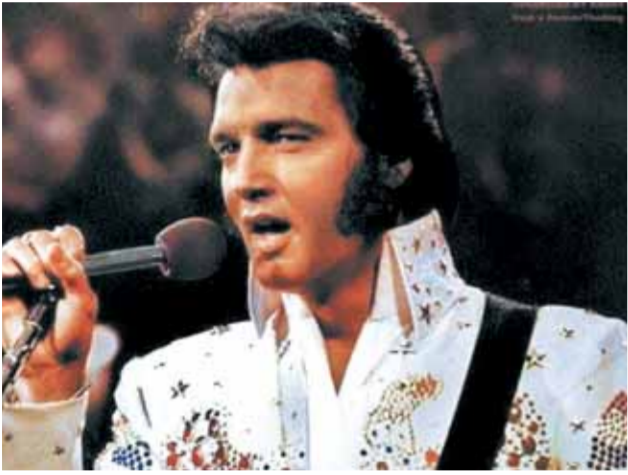
## «صيدنايا ثقافة المحبة.. وأيقونة السلام»

تحت شعار «صيدنايا ثقافة المحبة.. وأيقونة السلام» وبمناسبة الاحتفال بالحركة التصحيحية افتتح مهرجان صيدنايا الثقافي الذي تضمن معرضاً للكتاب ولأشغال اليدوية.

وخلال المهرجان قدمت فرقة كورال الأطفال بالمدينة عرضاً مسرحياً غنائياً وأغاني وطنية فريدة وأخرى لدعم بوسائل الجيش العربي السوري وللشهداء ولجرحى الجيش.

وعلى هامش المهرجان تم تكريم شهادة الخوري أحد إعلاميي ومؤرخي المدينة ومؤسس مجمع اللغة العربية ومحمود ياسينية أول رئيس مركز ثقافي بريف دمشق وهو من أهالي صيدنايا.

## أليس بريسي يتصدر بعد ٤٠ عاماً على وفاته



عاد ملك موسيقا الروك الراحل أليس بريسي ليتصدر قائمة الألبومات الموسيقية في بريطانيا بألبومه «إف أي كان دريم» بعد قرابة ٤٠ عاماً على وفاته.

وهذا الألبوم هو الثاني عشر لبريسي الذي يحتل المركز الأول في بريطانيا، ويضم مجموعة من الأغاني الكلاسيكية قامت أوركسترا «رويال فيلهارمونيك» بإعادة توزيعها.

وقالت شركة «القوائم الرسمية» إن هذا يعني أن بريسي أصبح أكثر فنان متفرد له أكبر عدد من الألبومات التي احتلت المركز الأول في بريطانيا، ما يضعه في المرتبة الثانية مع مادونا لأكثر الفنانين المتصدرين للقائمة بعد فريق بيتلز الذي يحتل المركز الأول بخمسة عشر ألبوماً.

وأضافت الشركة: إن بريسي احتل المركز الأول بعد أن بيع من ألبومه ٧٩ ألف نسخة ليصبح ثاني أسرع الألبومات مبيعاً هذا العام بعد ألبوم «تشيستنغ يسترداي» لفريق «هاي فلاينغ بيردز» بقيادة المغني نويل غالاغر.

## الناس أكثر سعادة دون «فيسبوك»

أفادت دراسة أن الناس يكونون أكثر سعادة من دون استخدام موقع التواصل الاجتماعي «فيسبوك».

جاء ذلك في دراسة أعدها معهد بحوث السعادة الدنماركي في كوبنهاغن، وأجريت على ١٠٩٥ شخصاً.

وبحسب موضوع الدراسة، فإن نصف الأشخاص الذين أجريت عليهم تجلوا عن «فيسبوك» مدة أسبوع، في حين استمر النصف الآخر على النحو المعتاد.

ويبعد سبعة أيام، اكتشف فريق الدراسة أن الذين تخلوا عن «فيسبوك» أصبحوا أكثر ارتياحاً وتوازناً وتركيزاً من الذين استمروا في استخدام الموقع الشهير.

تجدر الإشارة إلى أن عدد مستخدمي الموقع النشطين، بلغ في الربع الثالث من العام ملياراً و٥٥ مليون مستخدم، وذلك بزيادة ١٤ في المئة مقارنة بالفترة ذاتها من العام الماضي، ويزور أكثر من مليار مستخدم يومياً الموقع، ٨٩٤ مليوناً منهم عبر الهواتف الذكية والأجهزة اللوحية.

## سيرين عبد النور أتيقة بالأسود



الفنانة اللبنانية سيرين عبد النور خلال حضورها عرض أزياء Dolce Farfalla في مجمع الForum de Beirut وسط بيروت، وبدت أتيقة بفسانها الأسود.

## ميلاد يوسف يستلم زعامة الحارة



هذا الموسم بعد خماسية «لو الصمت» من الحب» من مسلسل «وجع الصمت».

انضم الفنان السوري ميلاد يوسف إلى قائمة أبطال المسلسل الشامي «خاتون» (تأليف طلال مراديني وإخراج تامر اسحاق) حيث سيؤدي شخصية «عز الدين» الابن الأكبر للزعيم «أبو العز»، الذي يأخذ على كامله جزءاً كبيراً من مشاكل العائلة وخاصة بعد وفاة والده ليستلم الزعامة فيما بعد رغم الضغوطات الكبيرة من عائلته.

ويروي العمل قصة حب ملحمية جرت أحداثها في حي العمارة أثناء الاحتلال الفرنسي لدمشق، ويؤدي أدوار البطولة سلوم حداد، وباسم ياخور، وديمة قنديل، وكاريس بشار، ومعتصم النهار، وأيمن رضا، وزهير رمضان، وخالد القيش، وعبد الرحمن أبو القاسم. ويعد هذا العمل الثاني لميلاد

## انطلاق مهرجان شهبأ الثامن



انطلقت في المركز الثقافي العربي بمدينة شهبأ فعاليات مهرجان شهبأ الثامن للتراث والفنون الذي ينظمه فرع جمعية العاديات بالسويداء بالتعاون مع مديرية الثقافة ومراكزها الثقافية.

وجرى مع انطلاق المهرجان تقديم فرقة فنية لفرقة العاديات للفنون الشعبية مع تكريم أعضائها وافتتاح عدد من المعارض في المركز الثقافي العربي بمدينة شهبأ بمشاركة فنانين وأعضاء من الجمعية.

وضم المعرض الأول لجمال مهنا نحو ٥٠ وثيقة تاريخية متضمنة عقوداً وصكوكاً وسدات وجوازات سفر يعود بعضها لأكثر من ١٠٠ سنة، في حين احتوى المعرض الثاني لعصمت أبو زين الدين مجموعة من المقتنيات التراثية المتعلقة بالأسلحة القديمة المستخدمة في المعارك ضد المستعمرين الفرنسي والعثماني.

وقدم المعرض الثالث لنصر أكثر من ٥٠ عملاً يدوياً لصناعة القش، أما المعرض الرابع للمصور الزغير فمضمّن نحو ٢٢ لوحة لعدد من المواقع الأثرية والتاريخية والمناظر الطبيعية بالمحافظة.

وفي المعرض الخامس قدمت ميسون أبو كرم مجموعات أشكال ومجسمات مصنوعة من توالف البيئة وتضمن المعرض السادس لسليم الخطيب منتجات محلية مصنوعة من العنب بينما ضم المعرض السابع لوروشة بنت الجبل مجموعة من الأعمال اليدوية لأعمال السنارة والخياطة والإكسسوارات واللباس العربي القديم قدمها كل من خولة ملاك ورجاء العريضي وريمه الجوهرى.

كما أعقب افتتاح المعارض توقيع كتاب بعنوان «زهر» لعوضو الجمعية الراحل جمال أبو جهجاه وهو عبارة عن عمل روائي أدبي يتحدث عن مقاومة العدو الصهيوني منذ عدوان عام ١٩٦٧ ويمجد الشهادة ويدعو إلى سلوك طريقها في سبيل القضية العربية.

كما يتضمن المهرجان الذي يستمر لغاية الثاني عشر من الشهر الجاري أسبوعية شعرية وعدداً من المحاضرات التي تقام إضافة لمدينة شهبأ في مدينتي السويداء وصلخد وبلدة قنوات.

## هذا ما قالته كامبيرون دياز

### عن تقدمها في العمر



## إفطار صحي مع

### الفواكه والحبوب

كشفت دراسة أن أفضل فطور صحي يمكن تناوله في الصباح من دون اكتساب مزيد من الوزن الذي يتبعه أغلب من يتمتعون بقوام رشيق، تلك التي تحتوي على الفواكه والحبوب من القمح الكامل.

وأجرى الباحثون في مختبر الأغذية والعلامة التجارية بجامعة كورنيل استطلاعاً عبر الإنترنت يشمل الأشخاص الذين لديهم محيط خصص مثالي ومؤشر كتلة جسم مثالي أيضاً، ولا يتبعون الحمية على الأظ، لأنهم لا يواجهون مشاكل مع أوزانهم.

وطرح الباحثون مجموعة من الأسئلة عن أوزانهم وعاداتهم الغذائية، وجمعا إجابات ١٤٧ شخصاً من المستقلة آراؤهم، وتبين أن جميعهم لديهم مؤشر كتلة جسم ٢١,٧، علماً بأن

المؤشر المثالي والصحي يقع بين ١٨,٥ و ٢٤,٩، بحسب هيئة الخدمات الصحية الوطنية البريطانية. وأوضحت إجابات المستقلة آراؤهم أن أكثر من الثلث أي نحو ٣٥٪ يأكل السلطة يومياً مع الغداء، و٦٢٪ منهم يتناولون الخضروات يومياً

على العشاء و٦١٪ يقولون إن المدجاج وجيدهم المفضلة. وبينت الإحصائية أن الأشخاص الذين يتمتعون بجسم رشيق عادة ما يتناولون في إفطارهم الفواكه والحبوب والقرنول، بنسبة ٥٩٪ و٤١٪ و٢٣٪ على التوالي.

وبنسبة ٢٢٪ من المستقلة آراؤهم يتناولون الخبز على الإفطار ونحو ٢١٪ يتناولون البيض و٢٦٪ يشربون القهوة، و٤٤٪ منهم يتجاهلون وجبة الإفطار الأساسية.

أكدت النجمة كامبيرون دياز أنها تتقبل مسألة التقدم في العمر، وقالت: أنا واقعية، ليس في مقدوري إيقاف الزمن والعودة به إلى الوراء، لذا أتطلع إلى أن أكون الأقوى والأجدر والأكثر حيوية في اللحظة التي أعيشها. وأضافت: أرى العديد من الفتيات في سن الخامسة والعشرين لا يهتمن بأنفسهن لأنهن يعتمدن على شبيهن، ولكن في مرحلة ما سيتبين إلى الواقع.

## هذه هدية صفاء سلطان لفلسطين



يستعد الشاعر الفلسطيني رامي اليوسف بالتعاون مع الفنانة صفاء سلطان لإطلاق عملين غنائيين لفلسطين، من كلماته ويصوت الأختيرة، الأول باللغة العربية الفصحى ويحمل اسم «أنا القدس»، أما الثاني فياللهجة العامية بعنوان «للسلطين بلادي»، ومن المنتظر تصوير الملحنين في العاصمة الأردنية. وعبرت سلطان عن مدى سعادتها بخوض هذه التجربة، لافتة إلى أن الفنان يقدم فنه لمدينة القدس وهو يحمل مشاعره الإنسانية تجاهها، لافتة إلى أنها قبلة كل العرب ومهوى أفئدتهم.

## أحذري الرجال أصحاب اللحية

صحيح أن اللحية أصبحت موضة رائجة بين الرجال منذ فترة إلا أن هناك أموراً يجب أن تعرفها السيدة عن الرجل صاحب اللحية. وقد أظهرت دراسات أن هذا النوع من الرجال يكونون أصحاب مشاكل ويميلون إلى خيانة الشريك والسرقة، موضحة أن اللحية تبرز الطابع الذكوري عند الرجال وتجعلهم أكثر جاذبية، وأن عدداً كبيراً منهم يستغل اللحية لفرض القوة.

## لماذا تكتسب النساء

### وزناً مفرطاً أثناء الحمل؟

كشفت دراسة حديثة أن ما يقرب من نصف الأمهات الأمريكيات يكتسبن وزناً زائداً أكثر من اللازم خلال فترة الحمل. وقال القائمون على الدراسة إن اكتساب الكثير من الكيلوغرامات الزائدة أثناء الحمل يمكن أن يضر بالأم وقد يسبب أيضاً مجموعة من المشكلات بالنسبة للطفل.

ووجدت الدراسة، وفقاً لصحيفة «ديلي ميل» أن نحو ثلث النساء فقط في الولايات المتحدة يكتسبن الوزن الموصى به، ونحو خمسين يكتسبن وزناً أقل، في حين يتجاوز الوزن الزائد الذي اكتسبه النسبة الأكبر منهن الإرشادات الموصى بها، وأوضح الباحثون أن المرأة تحتاج إلى تناول سرعات حرارية إضافية خلال فترة الحمل من دون الإفراط في تناول تلك السرعات، مشيرين إلى أن الأمر لا يتعلق بمضاعفة كمية الطعام ولكن مضاعفة الطعام الصحي للمرأة الحامل، وأضافوا أن الوزن الزائد الذي يجب على الحامل اكتسابه يعتمد على وزن كل امرأة عند حدوث الحمل، وهو أمر يحدده الطبيب الذي يتابع الحالة.

وأكدوا أن اكتساب وزن مفرط قد يؤدي إلى البدانة ومشكلات صحية أخرى للحامل، ويمكن أن يفوق هذا الأمر إلى حدوث مضاعفات خطيرة أثناء الحمل والولادة، فضلاً عن زيادة فرص إصابة الطفل بالبدانة والسكر ومشكلات أخرى في مرحلة متقدمة من عمره.

وقد أكدت دراسة بريطانية نشرت في وقت سابق أهمية اتباع نظام غذائي صحي أثناء الحمل، حيث تابع القائمون عليها أكثر من ١٣ ألف شخص ولدوا في الثلاثينيات والأربعينيات وحتى الآن، فوجدوا أن شمية الأمهات اللاتي تناولن أنظمة غذائية عالية الدهون وفرت حماية أضعف للجنين ضد هرمون التوتر «الكورتيزول»، وهو ما يعني تأثر نمو الجنين ومعاناة الشخص في مرحلة البلوغ من اضطرابات مزاجية.

## هندية تعيش ٢١ عاماً بلا وجه

ذكرت صحيفة «دايلي ميل» البريطانية أن الهندية خديجة خاتون تعيش منذ ولادتها بوجه بلا ملامح، فلا أنف ولا عين ولا فم، بل مجرد فتحة صغيرة في جانب وجهها، بسبب إصابتها بمرض وراثي اسمه «ورم ليفي عصبي» يعطل الخلايا في الجهاز العصبي، فتنتج عنه أورام غير سرطانية لكنها ضارة جداً جعلت وجهها مشوهاً للغاية. وأشارت الصحيفة إلى أن حالة خديجة ميسوس منها ولا علاج لها، إلا أن الزوائد الجلدية التي بدأت تنمو بكترة على وجهها قد تفتتها إذا تركزت من دون علاج.

وقد رأى مسؤول حكومي في الهند خديجة في الشارع الأسبوع الماضي، فقرر القيام بعمل إنساني ورفع صورتها على موقع التواصل الاجتماعي «فيسبوك»، وشن صفحة تبرعات لها من أجل إنقاذها وعرضها على جراحين عالميين من أجل معرفة نوع العمليات المحتمل نجاحها.