

## همسة منيف تحيي أمسية طربية



أحيت المغنية السورية همسة منيف أمسية غنائية بمرافقة مجموعة من الموسيقيين السوريين بإشراف المايسترو عدنان فتح الله وذلك على مسرح الأوبرا في دار الأسد للثقافة والفنون بدمشق.

وتضمنت الأمسية مجموعة من الأغاني الطربية الأصيلة مثل أنا بعشك للسيدة ميادة الحناوي وأعدك للفنانة سعاد محمد ولما راح الصبر ووصلة غنائية لكوكب الشرق أم كلثوم، وقوداً حلبية، إضافة إلى وصلة من الفلكلور القديم على مقامى الحجاز والبيات من توزيع كمال سكيكر.

وختمت أمسيها الغنائية بأغنية «تعال وتتعمر يا دار» لصباح من كلمات والحن إيلي شويري والتوزيع الموسيقي لكمال سكيكر.

## خمسون قصيدة في مسابقة «سانا» لأجمل قصيدة وطنية

بلغ عدد القصائد التي وصلت إلى الوكالة العربية السورية للأنباء «سانا» للمشاركة في المسابقة التي أعلنت عنها بالتعاون مع دار الشرق للطباعة والنشر والتوزيع لأختيار أفضل قصيدة وطنية كتبت خلال الحرب الإرهابية على سورية ٥٠ قصيدة.

وكانت المسابقة التي أعلن عنها في ٣ تشرين الثاني الحالي وانتهى تقديم القصائد المشاركة، اشترطت عدد المشاركات بقصيدة واحدة لكل مشارك في أي من صنوف الشعر «العمودي والنثر والتفعيلة».

وسيتك تكليف لجنة من كبار الشعراء والنقاد لتقييم النصوص المشاركة في المسابقة على أن يعلن عنها ضمن حفل خاص يقام بهذه المناسبة، حيث سيعلن الفائز الأول ٧٥ ألف ليرة و ٥٠ ألفاً للثاني و ٢٥ ألفاً للثالث.

## طفلة عمرها ١١ سنة تولد والدتها وحدها

أشارت صحيفة «التليغراف» البريطانية إلى أنه فيما يشبه المعجزة تمكنت الفتاة البريطانية كيتلين بيرك «١١ عاماً فقط» من توليد أمها بمفردها. لافتة إلى أن الأم الولاة كانت قد فاجأت الأم تارا نايتلي الفور استدعت صغيرتها كيتلين الإسعاف، لكن تازم الحالة أجبر المسعفين على تقنين كيتلين ما يجب عمله من على سماعها الهاتف، حتى تمت عملية الولادة بنجاح وأبصرت شقيقة كيتلين الجديدة «إلسا - موني» النور على يد أختها.

وأوضحت الصحيفة أن الرضعية ولدت في الساعة ٧:١٧ دقيقة صباحاً بعد مخاض دام ساعتين، وقامت كيتلين بفك الحبل السري الذي كان ملتقاً حول الجنين، بعدها تناولت الوليدة لأمها.

ونقلت الصحيفة تصريح كيتلين: «كنت خائفة بعض الشيء وأصابعي ترتجف لأي لم أن شيئاً كهذا في حياتي، لكن عندما ولدت أختي فرحت كثيراً. إنها طريقة جداً وأحبها كثيراً، مضيفة: إن رفاقي ومعلماتي في المدرسة سعدوا كثيراً وشعروا بالفخر بما قمت به والآن أريد أن أصبح قابلة قانونية عندما أكبر. أما الأم فأكدت: «لا أعرف ماذا كان سيحل بي لو لا كيتلين. لم أكن لأقوى على فعل ما فعلته كيتلين من أجلي حتى وأنا في هذا العمر، فما بالكم بعمر الـ ١١»، معربة عن سعادتها وهي ترقب العلاقة الأخوية بين الشقيقتين تنمو: «إنها مقربة جداً من أختها الرضعية ولا تدعها وحدها أبداً ولا تفنأ تعبر عن حبها لها».

## ميسون أبو أسعد مكرّمة



تصوير: طارق السعدوني

النجمة السورية ميسون أبو أسعد خلال حفل تكريم أسرة مسلسل «حراش» في مكتبة الأسد بدمشق.

## اتحاد الكتاب العرب ينعي الأديب الراحل باسم عبود



نعى اتحاد الكتاب العرب الأديب باسم عبود الذي غييه الموت إثر نوبة قلبية مفاجئة عن عمر ناهز ٦٧ عاماً.

والفقيه أديب وروائي وعضو المكتب التنفيذي في اتحاد الكتاب العرب وعضو جمعية القصة والرواية في الاتحاد ومسؤول الجمعيات فيه وتولى إدارة تحرير جريدة «الأسبوع الأدبي» الناطقة باسم اتحاد الكتاب إضافة إلى رئاسة تحرير جريدة «النور» الصادرة عن الحزب الشيوعي الموحد بدمشق. وللراحل عدد من الزوايا الصحفية في صحف ومجلات سورية ومن مؤلفاته «الأخصم الخشبي» و«وجه القمر» و«أنوان قزحية» و«جسر الموت» و«توق لذكري».

## نشاط ثقافي وترفيهي أسبوعي للأطفال في السقيلية

خصص المركز الثقافي العربي في مدينة السقيلية يومي السبت والأحد من كل أسبوع للنشاط الثقافي والترفيهي الموجه للأطفال حيث يشارك هؤلاء بورشات تدريبية في مجالات الرسم والمسرح وقراءة القصص في مكتبة المركز مع عقد جلسات حوارية بين المشرفين والأطفال.

وتقام هذه الورشات بشكل مجاني وأسبوعي بهدف نشر الثقافة لدى الأطفال وحب القراءة وتنمية مواهبهم والتعبير عن أفكارهم بإشراف مختصين وتبدأ من الساعة العاشرة صباحاً وحتى الثانية عشرة ظهراً ويصل عدد المشاركين إلى ٥٠ طفلاً تتراوح أعمارهم بين ٩ سنوات و١٢ سنة.

وتعد ثقافي السقيلية خلال هذا العام العديد من الأنشطة الثقافية والترفيهية للأطفال منها العمل المسرحي للأطفال ضيعة تشرين بمشاركة ١٠٠ طفل وطفلة بأعمار ٤ سنوات و١٢ سنة والعديد من الأنشطة الفنية وورشات العمل الفنية في مجالات الرسم بالتعاون مع دائرة المسارح والموسيقا والأنشطة الفنية بمديرية التربية بحماة.

## جوان قره جولي وحفلة منفردة على العود



يحيي الموسيقي جوان قره جولي أمسية موسيقية فردانية على آلة العود بتاريخ ٢٠١٥/١٢/٣ على مسرح الدراما في دار الأسد للثقافة والفنون- أوبرا دمشق بتعام الساعة السادسة مساءً.

وسيؤدي قره جولي مقطوعات من مقامات مختلفة على آلة العود منها «مقام العجم، قطرات لجميل بشير، سماعي أوتار حاشرة لخالد محمد علي، مقام نهاوند- ارتجال، موسيقا بليقيس لأحمد فحني، مقطعان من يا مسهري لسيد مكاوي، مقام الرصد- ارتجال».

كما يقدم كعادته في بداية الحفل طالبين من طلبة وهما الطالبة لين الساطي، ومحمد أمون وهو من طلاب مشروعه الإلكتروني «أوتار أون لاين».

## اللحوم الحمراء

### أحد أسباب

### السكتة الدماغية

أشارت نتائج دراسة إلى أن اللحوم الحمراء وليس جميع أنواع البروتينات الأخرى ترتبط بزيادة احتمالات الإصابة بالسكتة الدماغية، بينما تزداد فرص هذه الإصابة مع زيادة كميات اللحوم الحمراء المستهلكة. ولغيت الدراسة التي أجراها الباحثون بتحليل بيانات من ١١ ألف شخص من متوسطي العمر لم يتعرضوا لأي مخاطر أخرى مسببة للسكتة الدماغية، مثل داء السكري وأمراض القلب، ثم تابعوا حالات نصف هذا العدد على امتداد ٢٣ عاماً، موضحة أن النتائج بينت أن من استهلكوا اللحوم الحمراء بكميات كبيرة ارتفعت لديهم مخاطر الإصابة بالسكتة الدماغية -الناجمة عن انسداد أو ضيق الشرايين المغذية للمخ- بنسبة ٤٧ بالمئة بالمقارنة بمن تناولوا الحد الأدنى من هذه اللحوم. ولم ترتبط البروتينات الأخرى -مثل الدجاج والمأكولات البحرية أو المصادر النباتية مثل البقول والمكسرات بأي مخاطر إضافية. وأكدت الدراسة أن تناول المزيد من البيض ارتبط بتزايد فرص الإصابة بالسكتة الدماغية الترفية -التي تتميز بانخفاض الأوعية الدموية في المخ، وهي أقل شيوعاً- بنسبة ٤١ بالمئة، لافتة إلى أن زيادة تناول اللحوم المصنعة مثل لحوم الخنزير والنقانق أدت إلى تزايد مخاطر الإصابة بالسكتة الدماغية بنسبة ٢٤٪.

## إلهام شاهين تبكي على الهواء



دخلت الفنانة المصرية إلهام شاهين، في نوبة بكاء على الهواء، بسبب حديثها عن والدتها الراحلة، وقالت: إن أكثر شيء وأجده في الحياة وأنها هو فراق والدتها، مؤكدة: «كنت أتمني الرحيل مع والدتي.. الفراق صعب على أي إنسان.. أحب ارتداء اللون الأسود لأنه يعبر عن حقيقتي وحياتي خلال الفترة الحالية». وأضافت: «الأم شيء غالي.. كثير كنت بدلع عليها وأوقات برد بقلعة أدب أو تعصب.. ويندم على كل لحظة مدتهاش ليها حب واهتمام.. أو أي اشتغلت كثير وسببتني رغم أنها كثير كانت تقولي تعالي أعدي معايا».

## المياه المحلاة أفضل من مشروبات الطاقة

المختلفة في تجنب انخفاض مستويات الغليكوجين في الكبد والشعور بالتعب». وأظهرت دراسات، أن تناول الكربوهيدرات في شكل الجلوكوز أو السكرين يمكن أن يحقق ذلك. وحذر الباحثون من تناول المشروبات التي تحتوي على الجلوكوز فقط لأنها يمكن أن تسبب في حدوث مشكلات بالأعضاء، فالجمع بين مصادر مختلفة من السكريات يحسن المعدل الذي يمكن للناس امتصاصه في الأمعاء.

أكد باحثون أن الماء المحلى بملعقة من السكر أفضل من مشروبات الطاقة للرياضيين، وتعزز من قوة أدائهم الرياضي، وخاصة رياضي المسافات الطويلة وفقاً لصحيفة «تليغراف» البريطانية.

وقال الباحثون: إن إذابة السكر في زجاجة ماء قبل أي نشاط بدني كبير قد يحدث الفرق بين النجاح والفشل، حيث اختبروا ومشروبات مختلفة للياقة البدنية وكيف يمكن أن تساعد الكربوهيدرات

## قضاء ساعات طويلة أمام الشاشات

### يعرض الصغار للاكتئاب

أظهرت دراسة أن الصغار الذين يقضون كثيراً من الوقت محدقين في شاشات التلفزيون أو الكمبيوتر، قد يشعرون بقر أكبر من الاكتئاب بالمقارنة مع من يتمتعون عن ذلك نهائياً، لكن الأطفال الذين يشاهدون التلفزيون أو يستخدمون الكمبيوتر باعتدال فرصهم أعلى في أن يكونوا أكثر سعادة. ويوصي أطباء أطفال عادة أن يكون الوقت الذي يسمح فيه الآباء لأطفالهم مشاهدة التلفزيون أو استخدام الكمبيوتر أو الهاتف المحمول، أقل من ساعتين يومياً، إذ إن الإفراط في هذا الأمر يتصل بالسمنة ومشاكل صحية أخرى، ويعتقد أيضاً أنه يعوق النمو المعرفي، وحلل الباحثون خلال الدراسة، بيانات دراسات سابقة تضم أكثر من ١٢٥ ألف مشارك، ووجدوا أدلة تشير إلى أن تقلص وقت التحديق في شاشة التلفزيون أو الكمبيوتر أو الهاتف المحمول يعود بالفائدة على الأطفال والمراهقين.

والصغار الذين يقضون خمس ساعات على الأقل يومياً في التحديق إلى الشاشات، أكثر عرضة بنسبة ٨٠ بالمئة للاكتئاب بالمقارنة مع أقرانهم الذين لا يشاهدون التلفزيون أو يستخدمون الكمبيوتر. بينما هناك القليل من الاختلاف في مخاطر الإصابة بالاكتئاب بين الأطفال الذين لا يشاهدون التلفزيون أو الكمبيوتر، ومن يحذقون في الشاشات نحو ساعتين يومياً.

ووجدت الدراسة أن الصلة بين التحديق في الشاشات والاكتئاب لم تكن ذات دلالة إحصائية إلا لدى الأطفال دون ١٤ عاماً، ولم تكن هناك صلة فيما يبدو بين الاكتئاب والمراهقين الأكبر سناً.

ويبدو أن التعرض إلى الشاشات فترات قليلة أمر جيد بالمقارنة مع حال الأطفال الذين لا يشاهدون التلفزيون أو يستخدمون الكمبيوتر على الإطلاق، ومن يشاهدون التلفزيون نصف ساعة يومياً كانوا أقل عرضة بنسبة ثمانية بالمئة للإصابة بالاكتئاب، في حين الأطفال الذين يسمح لهم بمشاهدة التلفزيون ساعة يومياً كانوا أقل عرضة بنسبة ١٢ بالمئة.

## البطاطا والقرنبيط يقللان

### من خطر الإصابة بسرطان المعدة

وجدت دراسة أن تناول القرنبيط والبطاطا والبصل يقلل من فرصة الإصابة بسرطان المعدة، ولكن تناول الجعة والمشروبات الروحية والملح والأطعمة المحفوظة يزيد من مخاطر إصابة الشخص بسرطان. ويتسبب سرطان المعدة في وفاة نحو ١٣ شخصاً كل يوم في بريطانيا، وتبلغ نسبة نجاة المريض به ١٥٪، وأشارت الدراسة أيضاً إلى أن الملفوف واللغث والكرفس تساعد أيضاً في الحماية من المرض.

ويعتقد أن المأكولات والخضراوات التي تحتوي على فيتامين «سي»، وعادة ما تكون في البطاطس، تقوم بدور مضادات للأكسدة للمعدة، ويفسر العلماء أن تناول ١٠٠ غرام من الفاكهة بشكل يومي يقلل من خطر الإصابة بسرطان ٥٪.

## جينيفر لورانس مخرجة لأول مرة



تقف النجمة الأميركية جينيفر لورانس خلف الكاميرا في أول تجربة إخراج لها لتحقيق حلم طالما راودها منذ طفولتها، ولم يكن في مقدورها تحقيقه، حيث تقوم بإخراج فيلم عن تأثير الأسلحة الكيماوية على الإنسان بعنوان «مشروع هذيان». الفيلم كوميدى يحكي تجربة قام بها أطباء الجيش الأميركي على ٥ آلاف جندي حول تأثير الأسلحة الكيماوية وغاز الأعصاب وبعض خواص غاز الخردل في الإنسان.

## ما أضرار

### الحمام

### الساخن؟

أفادت صحيفة «ميور» البريطانية أن زيادة حرارة الماء تؤدي البشرة، موضحاً أنه يجب اتباع بعض النصائح لنحيمي بشرتنا من الماء الساخن.

ولفتت الصحيفة إلى أنه لا شيء أفضل من البشرة بعد ذاتها كموشر إلى درجة حرارة الماء، فإذا بدأت بالانزعاج والاحمرار فذلك يعني بأن الماء حارته مرتفعة. وأوضحت الصحيفة أنه يعرف الماء الدافئ بأنه يحفز نشاط الدورة الدموية، لكن الماء الساخن يقوم برد فعل مختلف على البشرة حيث يحفز الالتهابات فيها وجعل البشرة عرضة للبكتريا والتشققات، مشيرة إلى أنه يمكن للحرارة الشديدة أن تسبب الدوار الذي يشكل خطراً على الصحة.

ونذرت الصحيفة أن الإبقاء على الماء دافئاً وليس حاراً يفتح مسام الجسم، وبالتالي يسهم في إزالة السموم كما أنه يساعد على التخلص من خلايا الجلد الميتة ويحسن صحة الجلد، مشددة على أن عدم المبالغة في درجة حرارة الماء خطوة مهمة نحو بشرة براقه وصحية.