

## توقف عن تناول السكر ٩ أيام فقط

زعمت دراسة جديدة أن التخلّي عن السكر لمدة ٩ أيام فقط يمكن أن يساهم في تحسن صحة الأشخاص بنسبة كبيرة، حيث تؤكد أن السكر خطير كثيراً على صحة الأطفال، ليس بسبب السعرات الحرارية فقط ولكن بسبب المضاعف الذي يشكله على عملية التغذية الغذائي في الجسم.

وقال روبرت لستيج، مؤلف الدراسة وطبيب الأطفال في مستشفى بسان فرانسيسكو إن البحث أكد اندماج نسب الكوليسترول لدى الأطفال وتحسينها في مستويات الأنسولين لديهم، لدى التخلّي عن السكر في نظامهم الغذائي.

وأكّد لستيج أن هذه النتائج تدعم فكرة ضرورة متابعة الوالدين لنسب السكر التي يتناولها الأطفال، معأخذ الآثار الصحية المتربّطة على المدى الطويل بالحسين، وأضاف: «أجرت الدراسة بعنابة فناقة على الأطفال المشاركون من أجل العناية بصحتهم إلى جانب إبعادهم عن السكر، ولوحظ أن الأطفال الذين تراوّح أعمارهم بين ٨ و١٨ عاماً، لديهم استجابة ملحوظة لمطلباتهم الشهية».

ويوحي أن السعرات الحرارية التي يضيفها السكر تعتبر الإساور، لأنها تتحوّل إلى دهون في الكبد لقاوم الأنسولين، وبالتالي تسبّب مخاطر لمرضى السكري والقلب، ومن يعانون أمراض الكبد، ويذكر أن تناول السكر لم تظهر إلا بعد ٩ أيام فقط من إيقاف تناول السكر، حيث كانت مثيرة للاهتمام حسب ما يزعم المؤلف الرئيسي للدراسة.

## طول أصابع اليد مرتبط بالمهام المتاحة للكف

أورد موقع «فووكوس» الألماني دراسة تشير إلى وجود علاقة تربط بين طول الأصابع والصفات الفردية، وأن كل اصبع وظيفه وأن اختلاف طول الأصابع بين شخص وأخر له علاقه بحجم الكف، لافتة إلى أن «اختلاف طول الأصابع يتيح للفيقار مهام غيرها»، ومن بين هذه الوظائف القدرة على التقاط الأشياء والإمساك بها، إذ أوضحت الدراسة أن أطراف الأصابع تقع على خط يشبه خط الأسواف المحيط بالكرة الأرضية، وهو ما يتيح للفيقار إمساك الأشياء أو التقاطها بشكل أفضل، وبحسب الدراسة، فإن تقدير طول الأصابع الوسطي وقصر الإصبع الخارجي المعروف بالشخص، يعود إلى أن الهياكل القاردة على التحمل تنمو على حين تتقاضم الهياكل التي تكون قدرتها على التحمل أقل.

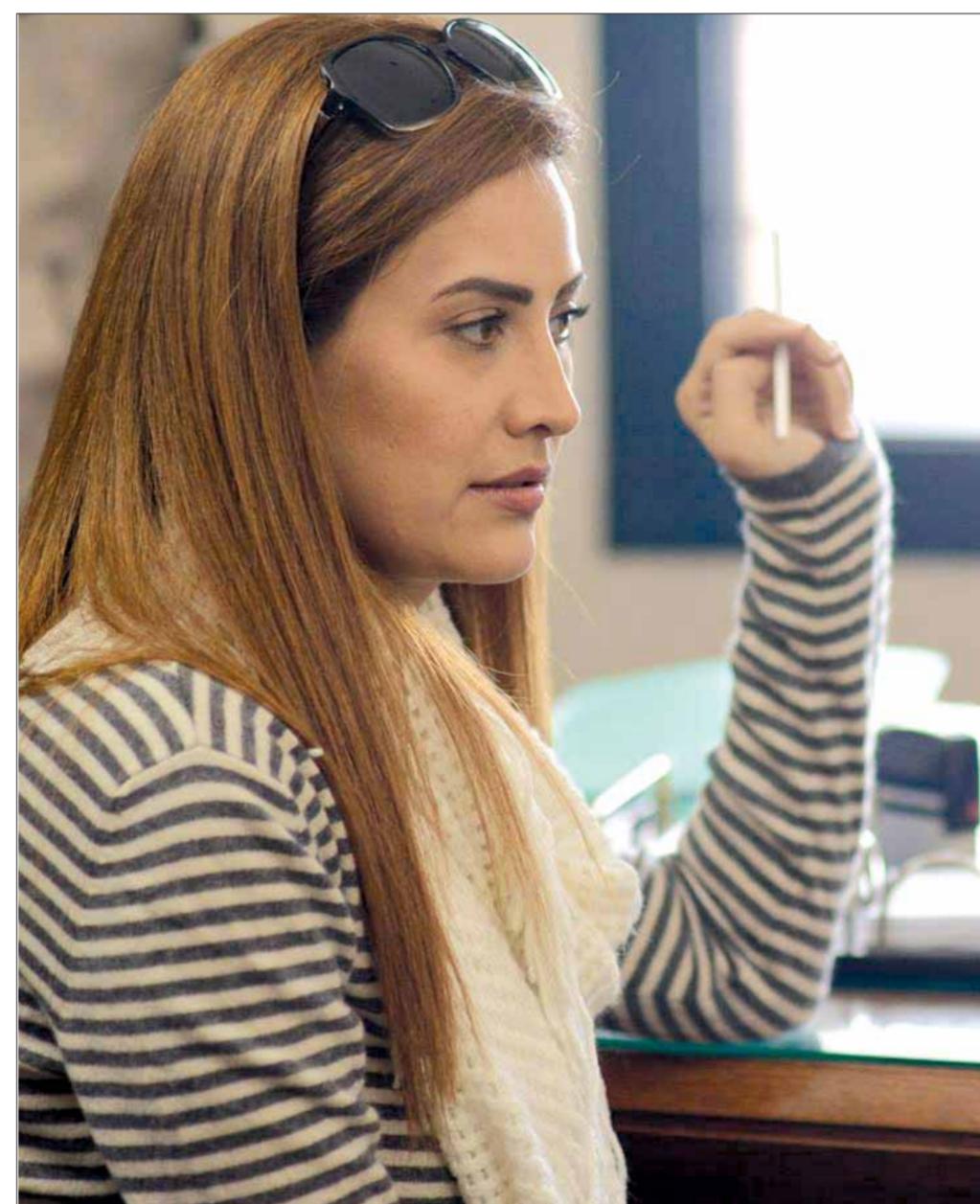
ما يعني أن طول الإصبع الصغير يقتصر قادرًا على حمل الأشياء أو رميها، على حين لا يقوى الإصبع الصغير على القيام بذلك، ورغم تفاوت شفرات الإصبع، إلا أن اختلف طولها يسمح لها بالقيام بمهارات حركة دقيقة سواء لدى القيام بعمل حرفي أو تجرب علمية أو رسّم لوحة فنية أو حتى القيام بهام يومية مثل القدرة على مسك الأقلام للكتابة أو أدوات المائدة لتناول الطعام.

## باعت ابنتها لتحصل على الميراث

اعترفت الأم آميرة كوركوران البالغة من العمر ٣٢ عاماً أنها باعت ابنته البالغة ١١ عاماً لتجارة مخدرات كي تحصل على الميراثين مقابل ذلك.

وقد حكم عليها قضاء أوهابو بتهمة الإتجار بالبشر، وتعاطي المخدرات والإساءة إلى الأطفال، وخصوصاً ملقطتها التي اعتادت تعاطي الكوكايين بحسب وادتها، وأجرت على ممارسة «الفحشاء» مع تاجر المخدرات وصورتها معها.

## علا باشا «مدمنة»



الفنانة الشابة علا باشا في أحد مشاهد « مدمنة »، أبراء وتجسد دور رهف راقصة الباليه، وزوجة الحقن «كمال»، تخلت عن كل ما تعلم به من أجهل، وأحبته بقوة، ولكن بسبب الظروف وإهاله بيته لاشغاله بضيوفاته عمله، تعاني مع تصاعد الأحداث من الوحدة، فتراجعاً إلى حبوب الترامادول لتنعرض للإجهاض والإدمان.

## «سورية.. قصة حب»



تقوم فرقة «سورية للمسرح الراقص» بالتحضير لعملها الاستعراضي الراقص «سورية.. قصة حب»، وهو من تأليف وأخراج كريبيون الفنان نورس برو.

وعن العمل يتحدث مدير الفرقة برو: «يحاكي العمل التعابيرية والتاريخي مختلف الأنطولوجيا السورية المتنوعة والتي تكتسب النسبيّة على مر السنين كالكرد والأرمن والشركين والأرمن والشراكين والآشوريين والعرب».

تاریخ هذه البلاد ياله مصورة المتخضرة والإنسانية على مر السنين . وذلك من خلال استخدام قصص حب وجاذبية ولهمجية من كل تقافة بتراثها وتاريخها القائم تحت السقف السوري الكبير والتعايش المشترك والجميل فيما بينهم، ولسان حال العمل يقول: «نحن السوريين.. نخلق الحبة والتسامح». من الألام، وأصناف، كما يذكر العمل على بطيوطات وقصصيات الجيش السوري في سبيل المفاجأة على أي بلد من العالم فهو موجود في سوريا فقط كل شيء».

يذكر أن العمل من إنتاج وزارة الثقافة - الهيئة العامة لدار الأسد للثقافة والفنون، وستقدمه فرقة سوريه للمسرح الراقص «بناسبة عبد الجيش العربي السوري على خشبة مسرح دار الأسد للثقافة والفنون بباريس الخامس والعشرين من شهر تموز المقيل بمشاركة المغنية السورية نهى عيسى».

## وظائف شاغرة في المريح

نشرت وكالة الفضاء الأفغانية «ناسا» مجموعة من المقصقات. أعلنت فيها عن وظائف شاغرة على سطح كوكب المريخ، وتتميز هذه الرسومات الملوونة بتصمييمها الإعلاني الجاذب، لتكون من خالقها «ناسا» عن توافر وظائف للمعلمين والباحثين والمزارعين وغيرها من المهن الأخرى.

وكلفت «ناسا» مجموعة من الفنانين في العام ٢٠٠٩ العمل على هذه المقصقات لعرضها في مركز كينيدي للفضاء، ويهدّف بعضهم إلى استكشاف الفضاء وتحليل البشرة على سطح المريخ.

وبعد استخدام هذه المقصقات من أجل تشجيع السياحة الفضائية أيضاً، ومساعدة الناس على اختيار مسلسل الفضاء، وتحتفظ هذه الوظائف على سطح المريخ، الرابع الاستئناع برأوية النظام الشمسي من أعلى الجبال، وروية كوكبي فوبوس وديموس إضافة للعمل ليلاً على سطح كوكب فوبوس، حيث ستتوفر «ناسا» مكتباً يطل على المريخ من فوبوس.

## خيمة نينار وسيريتيل الرمضانية

# تستضيف نجوم سورية من فنانين وممثلين ورياضيين



صيفاً على خيمة نينار وسيريتيل على حين استقبلت الخيمة في يومها الخامس الفنان محمد خير الجراح وفيض يخسن الأغنية التي أطلقها «جرح يختلي» ببراعة شركة سيريتيتيل أكد أنه يهوى الغناء قائلاً: «للغاء أهله وأنا مجرد هارل»، معلنًا عن تصوير فيديو كليب للأغنية ببراعة سيريتيتيل، كما كشف عن تحضيره لحققت للأغنية قريباً.

يشار إلى أن خيمة نينار وسيريتيل تستمر طوال أيام رمضان المبارك مع أبرز نجوم الدراما والفنانة السورية في مطعم بيوزن - المزة بدمشق، وذلك يوم الخميس ٩ ميزيران الواقع في الساعة العاشرة ونصف ليلاً يومياً ما عدا يوم الأحد، وتتضمن لقاءات مع نجوم الشاشة السورية وأبرز الفنانين والمذيعين السوريين، لتشطيط الضوء على أهم أعمالهم وتقليل المسافة مع الجمهور، إضافة إلى

أن كلمات الأغنية الجديدة ستكون سورية بامتياز.

اليوم الثالث للخيمة ضمن نجمة الشاشة السورية «ست جاري»، التي تتناسب مع شخصيتها في مسلسلات «ست جاري»، عطر الشام، طوق البنات». وحل في اليوم الثاني المحن طاهر ماملي والمغنية ليندا بيطار مارك معروفي، حيث أكد ماملي أن المنتج الثقافي يجاهد لاهتمام وزاري لتقدير الأعمال السورية القدمة.

مشيرةً أن خوفه على الثقافة السورية ينبع من تداعيه عن قيمة معيّنة من الزمن تحكي عن سوريا.

هذا وجل الفنان أنس كريم والمخرج مؤيد الأطرش ضيّاع الفن بسبب الأزمة التي تمر بها سوريا.

كما أعلنت الفنانة بنتي بيطار أنها تحضر لأغنية جديدة من كلمات رامي كوسا وتألحان يزن صباح، مشددة على

البارك، بدورها أكد إمارات رزق أنها اختارت الأبوار التي تتناسب مع شخصيتها في مسلسلات «ست جاري»، التي تتطلب موصلي، موصلاني أو ضاحكة، وهذا ما دفع المتابع إلى توجيه النقد له عبر مواقع التواصل الاجتماعي، لافتاً إلى أن الجزء الأخير من العمل يجوي أنفكاراً واقعية في بحاجة لاهتمام وزاري لتقدير الأعمال السورية القدمة.

وينبغي مشاركة فرقته الموسيقية، و«ليندا» مسافر في اليوم الأول المحن حسام جنيد وزوجته إمارات رزق، حيث صرّح جنيد أنه يحضر لألبوم غنائي جديد مؤلف من ٢٢ أغنية، ملطاً عن إطلاق أغنية «عم أخليل حالي دونك» في أول أيام عيد الفطر

مسابقات وجواائز مقدمة من شركة سيريتيتيل.

رفاق الخيمة حتى الآن العديد من النجوم، فنانين، مغنيين، مخرجين ورياضيين، من أبرزهم النجم بهاء يوسف الذي أشعل الأجواء مقدماً العديد من الأغاني منها «هاتي عيونك» و«علا إنساكى» و«ليندا» مسافر و«لين» بمشاركة فرقته الموسيقية.

الخيمة استقبلت في اليوم الأول المحن حسام جنيد وزوجته إمارات رزق، حيث صرّح جنيد أنه يحضر لألبوم غنائي جديد مؤلف من ٢٢ أغنية، ملطاً عن إطلاق أغنية «عم أخليل حالي دونك» في أول أيام عيد الفطر

## ديمة عيد

ضمن أجواء شهر رمضان المبارك أقامت إذاعة نينار FM وشركة سيريتيتيل خيمة رمضان في مطعم بيوزن - المزة بدمشق، وذلك يوم الخميس ٩ ميزران الواقع في الثالث من أيام شهر رمضان المبارك، حيث تبدأ الخيمة الساعة العاشرة ونصف ليلاً يومياً ما عدا يوم الأحد، وتتضمن لقاءات مع نجوم الشاشة السورية وأبرز الفنانين والمذيعين السوريين، لتشطيط الضوء على أهم

