

## تكريم رفيق سبيعي في ثقافي كفسوسية



### الوطن

كرمت مديريتا التراث الشعبي وثقافة دمشق الفنان الراحل الكبير رفيق سبيعي بحضور عائلته وأصدقائه في المركز الثقافي العربي في كفسوسية. وبدأت الأمسية بعزف مقطوعة موسيقية بعنوان «سماعي حجاز كار» تأليف الفنان بغداداي مهداة لروح فنان الشعب لتقدم بعدها الفرقة بمشاركة المطرب دياب مرعي أغاني عاشت في ذاكرة الجمهور منها «يا صلاة الزين» و«لا تمشي من هون» و«شرم برم كعب الفجان» و«حالي من حالك يا جابر» و«يا ست الدار» و«صفر يا بابور».

وقدمت خلال الأمسية مادة فيلمية مستقاة من تصوير أغنية «الوطن السوري» وهي آخر الأعمال التي قدمها الراحل سبيعي بصوته من كلمات عبد الرحمن الحلبي والحنان صديق دمشقي كما استعرضت المادة سيرة موجزة عن حياة الراحل.

وقدمت مديريتا التراث الشعبي وثقافة دمشق درعاً تكريمية لابنة الراحل صبا عربون وفاء لذكرى فنان الشعب.

## «تعميق الهوية الوطنية وثقافة الانتماء»

### الوطن

يقدم فرع دمشق لاتحاد الكتاب العرب بالتعاون مع جمعية البحوث والدراسات الندوة الفكرية الثقافية المشتركة الأولى بالتزامن مع الاجتماع الشهري للجمعية بعنوان «تعميق الهوية الوطنية وثقافة الانتماء».

ويشارك في الندوة التي تقام في الثانية عشرة من شهر اليوم في مقر الفرع ثورا أريسيان وفايز عز الدين وإبراهيم سعيد وسليم بركات وعيسى الشماس وفايز سلهب.

## مليونيرة تعرض راتباً خيالياً لمن يواعدها

### وكالات

إذا كنت الرجل المناسب، فإنه قد تحصل على ٦٠ ألف جنيه إسترليني سنوياً مقابل موعدة مليونيرة بريطانية شابة.

وفي التفاصيل، قالت جين بارك، البالغة من العمر ٢٣ عاماً، والفائزة بجائزة «يوروبليونير»، وقدرها مليون جنيه إسترليني، إنها تأمل في أن تساعدها الأموال في شراء الحب.

وهدشت بارك موقعاً على الإنترنت حيث يمكن للراغبين في موعدها التقدم بطلب، وسيفور لها اختيار الرجل الذي تعتقد أنه يناسبها، وستخصص له مبلغاً بقيمة ٦٠ ألف جنيه سنوياً، مقابل أن يتناول معها الشرب والطعام.

وستقوم أيضاً بتصوير عملية المقابلة مع المتقدمين لها وتوثيقها في فيلم وثائقي سيتم بثه العام المقبل.

وقالت المصادر إن جين فتاة رائعة ولديها الكثير لتعلمه، لكنها وجدت نفسها وحيدة مرة أخرى منذ فوزها بالجائزة.. وإنها تعاني من حظ سيئ.

وأوضحت المصادر أن جين لم تكن واثقة أبداً بأنها محبوبة لذاتها أو لرصيدها في البنك، لذلك قررت أن تلجأ إلى هذا الخيار.

## رشيد عساف في «شوارع الشام العتيقة»



### الوطن

الممثل السوري النجم رشيد عساف في أحد مشاهد مسلسل «شوارع الشام العتيقة» من إخراج غزوان قهوجي.



## من دفتر الوطن

### تخاريف!

#### عصام داري

مكافأة قيمة لمن يدلني على «الفهمان» الذي أقتنع حكومتنا الموقرة أن المواطن السوري بعد ثماني سنوات من الحرب والخراب والدمار والخطف والتجويرات وكل ألوان الإزهاق الذي عرفته البشرية، قادر على دفع المزيد من الضرائب وتحمل رفع الأسعار والغلاء والبلاء الذي حل به.

سمعت أحاديث من العديد من المواطنين «المقيمين» أي غير المهاجرين والمهجرين واللاجئين الذين توزعوا في دول العالم هرباً من الموت الذي زار سورية طوال السنوات الماضية، تدور حول سؤال واحد: هل جزاء صبرهم وصمودهم وتضحياتهم والدمار الذي لحق بملكاتهم وخوفهم أن يعيشوا حالة الفاقة والفقر والتعتير؟

من الأمور المضحكة والمبكية في الوقت نفسه أن تبحث الحكومة المهضومة عن وسائل مبتكرة لسحب آخر قرش من جيوب المواطنين، ومن الطريف أن بعض الأدوية التي كانت مرشحة لرفع أسعارها حافظت على هذه الأسعار بفضل نكاه الصناعي لدى القائمين على الأمر، وذلك بأن علبة الدواء التي كانت تباع بمبلغ معين فيها ثلاثون حبة، حافظت على سعرها ولكن صارت هذه العلبة تحتوي على عشرين حبة فقط لا غير، أليس هذا منتهى النكاه؟

ومن الطرائف التي قد لا نجد لها في بلدنا أن شرطي المرور المكلف كتابة المخالفات يخبئ خلف الأشجار والأعمدة ويظهر فجأة إما ليوقف السيارات المخالفة، أو المشتبه في أنها مخالفة، وإما لتصوير تلك السيارات، فالحمد لله على نعمته فقد كسبنا شرطياً ومصوراً في آن معاً.

وبما أنني أسجل تخاريفي أساءل ببراءة: ماذا عن الشتاء الذي دخل علينا بقوة، و«الله بيعت الخير» وكيف يحصل المواطن على مصادر التدفئة، خاصة أنني قرأت قبل أيام دراسة غريبة تقول – والعهد على الراوي – أن منطقتنا (سورية ولبنان والأردن وفلسطين وشمال شبه الجزيرة العربية) ستشهد خلال شهري كانون الثاني وشباط القادمين أسوأ موجة برد لم تشهدا المنطقة منذ مئة عام، فهل من حلول حكومية ناجعة يمكنها إغاثة المواطن البردان؟

و.. يسأل المواطن: ماذا عن زيادة الرواتب والأجور التي لوحت الحكومة بها منذ بعض الوقت؟ وهل ستردم الهوية الهائلة بين الأجور والأسعار التي تعادل حالياً عشرة أضعاف «حبة مسك»؟ وإذا أفرجت الحكومة عن الزيادة الموعودة فماذا عن بقية شرائح المجتمع، وما الآلية التي ستتبعها الجهات المختصة لخفض الأسعار، وبالحد الأدنى العمل على الحفاظ على الأسعار الحالية وعدم تسبب زيادة الرواتب في موجة غلاء جنونية جديدة؟

وهناك سؤال جريء: لماذا لا تأخذ الحكومة من أموال الفاسدين – ويعرفهم حتى الأطفال – وتحسن معيشة المواطن؟ وأظن أن الأموال المنهوبة من خزائن الدولة تعادل ميزانية سورية بالكامل.

أخيراً أسأل عبر تخاريفي عن الرد الذي ينتظره أي مواطن على التخريف والهذيان الذي يصدر عن بعض المسؤولين «العرب» حول سبل إعمار سورية أي السوريين هم من دمر بلدهم! وهم من كسر بلدهم، وأن هؤلاء «المسؤولين» لن يدفعوا جنيهاً واحداً لإعادة إعمار سورية، وأنا أقول: يا سيدي دع سورية فهي بألف خير ما دمت بعيداً عنها، ولا تتدخل بأمر أكبر من قدرتك العقلية والفكرية. وعلى تخاريفي أوقع.

## هذا ما عليكم

### تناوله بعد

## ممارسة الرياضة

### وكالات

تعد التمارين الرياضية وسيلة صحية لفقدان الوزن وأخرها فعالية في منح الجسم المظهر الصحي والسليم. ومن الشائع الاعتقاد بأن الامتناع عن تناول المأكولات بعد ممارسة التمارين سلوك ملائم لعدم استهلاك ما يعيد السرعات الحرارية التي تم حرقيها في النادي الرياضي. لكن التخلص من الدهون وبناء العضلات يتطلب في الواقع اتباع مجموعة نصائح، تين ما هي الأطعمة المناسبة لما بعد التمارين الرياضية، والتي تلعب دوراً في تحقيق غاية من يودون الحصول على الجسم الرشيق. في هذا السياق، هناك أربعة أطعمة مفيدة بعد ممارسة التمارين الرياضية: منها البيض الغني بالبروتين الذي يحافظ على قوة العضلات، والمكسرات التي تعد من الأغذية الغنية بالبروتينات السهلة الامتصاص والجيدة لبناء العضلات، وأيضاً الموز إذ يساهم في استرجاع قوة العضلات المتضررة بعد التمرين لاحتوائه على البوتاسيوم بكثر، والأناناس حيث تساعد مضادات الالتهاب فيه على التعافي من الإصابات الناجمة عن الرياضة.

كما من المفيد تناول البيض المخفوق ولوح بروتين والتفاح والزبدة والفسق والسلمون والتوتية، واللبن اليوناني مع الفاكهة.

ويشجع البعض على تناول ١٠-٢٠ غراماً من البروتين، وخضراوات تحتوي على الكروهيديرات، والسوائل كالماء.. بعد الفراغ من تمارينهم المعتاد.

## كثرة مرسلي أفضل فنانة شابة



### وكالات

فازت الفنانة الجزائرية الشابة كثرزة مرسلي بجائزة «أفضل فنانة شابة» ضمن استفتاء مهرجان «بير جيست» التكريمي في مصر.

وقد حازت الجائزة بأعلى نسبة تصويت من الجمهور والخبلة وذلك بعد النجاح اللافت الذي حققته بأعمالها الفنية خلال العام المنصرم.

## عاشت ٥ أيام في حوض الاستحمام

### وكالات

أمضت امرأة من ميشيغان في الولايات المتحدة الأميركية خمسة أيام في حوض الاستحمام وذلك قبل أن يلاحظ ساعي البريد أنها لا تستلم بريدها كالمعتاد وقام بالاتصال برجال الإنقاذ.

بقيت اليبسون جيبسون (٤٤ عاماً) في حوض الاستحمام لمدة ٥ أيام بعدما وجدت نفسها غير قادرة على الوصول إلى الدرابزين المعدني الذي كانت تستعين به للنهوض. وما زاد الأمر صعوبة، أنها تركت هاتفها في غرفة المعيشة، ولم تتمكن من الاتصال بأي شخص للمساعدة.

صرحت جيبسون: «لقد بقيت لمدة ٥ أيام داخل حوض الاستحمام، ولم أجد طريقة للخروج منه، وعانيت من البرد والعطش والجوع».

## كاريس بشار تنضم إلى «سلاسل ذهب»



### الوطن

أعلنت شركة «غولدن لاين» انضمام الفنانة السورية كاريس بشار إلى جانب الفنان القدير بسام كوسا في بطولة مسلسل «سلاسل ذهب»، إضافة إلى توقيع الفنانة ديمة بياغة وعودتها إلى التصوير في دمشق بعد انقطاع دام ٨ سنوات. وبدأ المخرج إيباد نحاس خلال الأيام القليلة المقبلة عمليات تصوير العمل من تأليف الكاتب سلف رضا حامد في دمشق، والمعد للعرض خلال شهر رمضان المقبل في عام ٢٠١٩.

## التحذير من

### مخاطر العمل الليلي

### وكالات

أكد خبراء قسم النوم في جامعة موسكو الحكومية الطبية الأولى خطر العمل الليلي على صحة الإنسان وخاصة النساء.

وأضاف رئيس قسم النوم في الجامعة الروسية، ميخائيل بوليكتوف، أن الأشخاص الذين يعملون في الليل يتعرضون لخطر الإصابة بالسرطان.

وقال: إن أي تغيير لأوقات «مملكة النوم» باستخدام المنبهات وغيرها من المنتجات التي تجبرنا على الصحو في أوقات النوم الطبيعية (الساعة البيولوجية للجسم)، يؤدي إلى إرهاق خلايا الجسم وإحداث خلل في عملها.

وأشار العالم إلى أن خلايا الجسم البشري تنتقل إلى الوضع الليلي، مع بداية الغلام، لأن الآلية الوراثية هي التي تتحكم بأوقات الراحة.

ومن الممكن أن يحدث خلل خطير بنظام الجسم، الذي يعمل صاحبه في الليل وينام في النهار، ما يجعله عرضة للإصابة بالأمراض ومنها السرطان.

وأكدت منظمة الصحة العالمية، حسب بوليكتوف، أن تغيير الساعة البيولوجية للجسم قسراً، بسبب العمل الليلي، يعمل على زيادة خطر الإصابة ببعض الأنواع من الأورام الخبيثة.

وتكشفت البيانات العالمية، أن عمل الورديات المختلفة يؤثر سلباً في النساء ويؤدي إلى ارتفاع خطر الإصابة بسرطان الثدي بنسبة ٤٠ بالمائة لدى المرضعات بنسبة ٧٠ بالمائة لدى مصيفات الطيران.