

اللمسات الأخيرة لاحتفالية يوم وزارة الثقافة

الوطن

تضع وزارة الثقافة لللمسات النهائية لإطلاق احتفالياتها السنوية التي تقام في ذكرى تأسيسها تحت شعار «يوم الثقافة.. لارتقاء الإنسان» خلال الفترة من ٢٦ تشرين الثاني ولغاية ٣ كانون الأول في جميع المحافظات السورية. تنطلق الاحتفالية مساء يوم الإثنين المقبل في دار الأسد للثقافة والفنون في دمشق بمشهد ثقافي متكامل يبدأ من مدخل الدار ويضم مجموعة معارض «الكتاب، الفن التشكيلي، الآثار، الطفل» إضافة إلى ركن مخصص للمسرح وآخر للسينما إضافة إلى معرض توثيقي عن أهم الفعاليات التي أقامتها الوزارة في عام ٢٠١٨.

ويتضمن أيضاً مقطوعات موسيقية ومشاهد مسرحية وصولاً إلى القاعة الرئيسية التي ستشهد الحفل الرسمي وتكريم كوكبة من المثقفين وهم: الأدبية سهام ترجمان والشاعر خالد أبو خالد والباحث المؤرخ الدكتور عبد سعيد مرعي والمترجم زياد العودة والمخرج التلفزيوني محمد فردوس الأتاسي والمخرج باسل الخطيب والممثلون رضوان عقيلي وصباح الجزائري وسامر عمران والفنانة التشكيلية ليلى ديب والفنان التشكيلي موفى مخول والمؤلف الموسيقي إياح الريماوي.

إضافة إلى عرض فني تقدمه فرقة أرام للمسرح الراقص بقيادة نبيل البشير. وتستمر الاحتفالية في جميع المحافظات السورية بعروض مسرحية وسينمائية ومعارض وندوات فكرية وأدبية ونشاطات مخصصة للطفل وحفلات موسيقية.

«حركات بنات»

مشاحنات نسائية تنطلق السبت

الوطن

تستعد شركة شقرة للإنتاج والتوزيع لبدء تصوير مسلسل «حركات بنات» من تأليف سعيد حناوي وإخراج العمل محمد سليمان معروف على أن يبدأ التصوير يوم السبت المقبل.

المسلسل سيت كوم، منفصل متصل، كوميدى لايت، وبعيد عن التهريج، يتحدث عن عائلة مؤلفة من خالة وثلاث فتيات يتنقلن للعيش معها بعد وفاة والديهن، يتقدم أحد الشبان الأغنياء لطلب الزواج من الخالة ليظهر لهن لاحقاً فقر حاله وتبدأ المشاحنات بينهم ضمن مواقف طريفة.

ويضم العمل على قائمة أبطاله عدداً كبيراً من الفنانين منهم: رنا الأبيض ولبلى الأطرش ودانا جبر وسوسن ميخائيل ولبلى يحيى وماهر شقرة ومن لبنان مايلل سويد إلى جانب مجموعة كبيرة من الممثلين سيحلون ضيوفاً على العمل.

أربعة أفلام سورية في مهرجان أفلام المقاومة في إيران

الوطن

تشارك سورية في المهرجان الدولي لأفلام المقاومة في إيران بأربعة أفلام سينمائية طويلة من إنتاجها في الفترة بين ٢٦ و٣٠ من الشهر الجاري.

الأفلام السورية التي تم اختيارها للمشاركة في المهرجان هي «الآب» لباسل الخطيب و«رد القضاء» لنجدة أنزور و«مطر حمص» لجود سعيد و«لبلى السورية» لغسان شमित والتي ستنافس مع ٢٠ فيلماً من عدة بلدان أخرى. ويحضر المهرجان مدير المؤسسة العامة للسينما مراد شاهين للباحث مع الجانب الإيراني على هامش المهرجان حول التعاون المشترك في الشأن السينمائي، كما تمت دعوة الفنانة النجمة سلمى المصري لحضور فعاليات المهرجان نظراً لشعبيتها الكبيرة لدى الجمهور الإيراني والتي تحققت بعد دورها المميز في فيلم «المتقي».

ويبقى فن فيروز الخالد وصوتها الرنان



الوطن

احتفل الجمهور العربي في كل أنحاء العالم بعيد ميلاد السيدة فيروز يوم أمس عندما أطلقت شمعتها الثالثة والثمانين. وفي هذه المناسبة قصرت اسم فيروز قائمة العبارات الأكثر تداولاً عبر موقع «تويتر» في لبنان وعدد كبير من البلدان العربية.

وانهالت المعابدات من قبل المغردين الذين نشروا صور الفنانة اللبنانية القديرة وأرفقوها بأصدق كلمات الحب والتهنئات. كما تمنوا لها العمر المديد والسعادة الدائمة. ويشار إلى أن فيروز ارتبطت وصوتها ارتباطاً وثيقاً بدمشق من خلال الأغنيات الرائعة التي شدت بها عن الشام. بدأت علاقة فيروز بدمشق عام ١٩٥٣ عندما دعاها الأمير يحيى الشهابي مدير البرامج في إذاعة دمشق لتأتي إلى دمشق مع الرحابة وفتحت الإذاعة السورية نراعيها لفيزوز مخصصة لها يوم الأحد من كل أسبوع لتحضر إلى دمشق مع عاصي ومنصور الرحباني وتقوم بتقديم أغنياتها عبر أثيرها وتسجيلها لمكثتها.

ولم تكف دمشق باحتضان فيروز عبر إذاعتها فقط وإنما فتحت لها مسرح معرض دمشق الدولي لتقيم حفلاتها سنوياً على خشبته ولتقدم مسرحياتها، وتعود أولى المرات التي وقفت فيها على مسرح المعرض إلى عام ١٩٥٦ خلال موسم المعرض وقدمت في حفلتها تلك مجموعة من المشوحات والأغنيات بمرافقة فرقة الرحبانية وفرقة الديرية الشعبية اللبنانية، وكانت تلك الحفلة بداية حضور سني دائم لفيزوز على مسرح معرض دمشق الدولي استمر حتى عام ١٩٧٧.

وقدمت في حفلتها الأولى عام ١٩٥٦ مجموعة من المشوحات هي «جاء الغيث»، و«يا بدا يتثنى»، ثم مجموعة من ألحان الرحبانية مثل «يا قمر أنا وياك»، «ما في حدا لا تندهي»، واستمرت مشاركتها مع الرحبانية في حفلات متنوعة حتى عام ١٩٦٢ حين بدأت بتقديم مسرحياتها ومن حفلاتها المهمة حفلة أيلول عام ١٩٦١ التي قدمت فيها أغنياتها الرائعة «سائليني يا شام».

قدمت فيروز على مسرح معرض دمشق الدولي عشرًا من مسرحياتها بين عامي ١٩٦٢ و١٩٧٧ وهذه المسرحيات هي «جسر القمر» ١٩٦٢، و«الليل والقنديل» ١٩٦٣، و«بياع الخواتم» ١٩٦٤، و«هالة والمك»، ١٩٦٧، و«الشخص» ١٩٦٨، و«صح النوم» ١٩٧١، و«ناطورة الفاتح» ١٩٧٢، و«لولو» ١٩٧٤، و«ميس الريم» ١٩٧٥، و«بترا» ١٩٧٧، وفي الأعوام التي لم تقدم فيروز مسرحية كانت تقدم حفلات غنائية.

وكان الصيف الموعد السنوي الدائم لفيزوز مع دمشق ومعرضها وهذا ما عبرت عنه في قصيدة «يا شام عاد الصيف» من شعر وتلحين الرحبانية.

إنما يبقى لنا فن فيروز الخالد وصوتها الرنان الذي سيظل يصدر في سماء الفن، وتبقى فيروز التي ترد دائماً: أنا أقف في الحياة كتمليمة، لأعلم أكثر من سائر الأشياء، من الطبيعة ومن الناس ومن عيون الأطفال ومن شهقات الأمهات، من الكتب وقصائد الشعر ومن الآخرين، لا أتمنى أن أهاجر من تلمذتي ومن مريمتي وضيافتي، ولو فعلت ذلك لصرت عجوزاً شمطاً.

هذا ما قالته صوفيا بعد حادثها المرعب إلى الرجال الذين لا يتناولون الفتور.. قلوبكم في خطر!

في خطر!

وكالات

وفقاً لنتائج الدراسة التي أجراها علماء في جامعة هارفرد، يؤدي عدم تناول الرجال لوجبة الفتور إلى إصابتهم بأمراض القلب، وبالأخص تطور مرض نقص التروية.

أفادت مجلة Circulation بأن العلماء أثبتوا أن الرجال الذين لا يتناولون الفتور طوال حياتهم يزداد خطر إصابتهم بمرض نقص التروية بنسبة ٢٧ بالمئة مقارنة بالذين يفترون يومياً.

توصل العلماء إلى هذه النتيجة من دراستهم للمعلومات الطبية التي جمعت خلال ١٦ عاماً عن ٢٧ ألف رجل أعمارهم تتراوح بين ٤٥-٨٢ سنة. وقد اكتشف الباحثون أنه خلال هذه السنوات، تم تشخيص إصابة أكثر من ٥,١ آلاف رجل بنقص التروية، على الرغم من خلوصهم من أي حالة لأمراض القلب عند بداية الدراسة.

اتضح للباحثين أن إصابة الرجال بهذا المرض سببه عدم تناول وجبة الفتور، حيث تبين أن معظم هؤلاء هم من المدخنين والخاملين ومن المفرطين في تناول الكحول. ومرض نقص التروية هو مرض مزمن يصيب عضلة القلب، ينتج عن نقص إمدادات الدم الشرياني إلى القلب أو توقفها تماماً.



وكالات

أكدت الساقطة الألمانية صوفيا فلورش التي نجت من حادث مرواح في جائزة ماكاو الكبرى، ضمن منافسات سباقات «فورمولا ٣»، أنها ستعود للمنافسة بعد الشفاء التام من الحادث المروع الذي تعرضت له. وقالت: خرجت من العملية التي استغرقت ١١ ساعة، وأتمنى أن يبدأ وضعي بالتحسن وأكد أنني سأعود تتحسن حالتي.

تأخرت مظلته فتحطم على الأرض

وكالات

صور شاهد عيان فيديو لآخر اللحظات في حياة مظلي ألماني هاو تأخرت مظلته عن الاستجابة فوان معدودة، فكانت النهاية. وحصل الحادث بالقرب من مدينة نازاريه البرتغالية، التي تقع على ساحل المحيط الأطلسي. ويظهر الفيديو، الذي أنهل كل من رآه في الإنترنت، رجلين من هواة القفز الحر المظلي، في حين يقفزان من جرف صخري ارتفاعه ٩٥ متراً، بالقرب من ساحل المحيط الأطلسي، وكيف انفطحت مظلة أحدهما في حين تأخرت مظلة الثاني، فتحطم عند اصطدامه بالأرض.

نصائح للتخلص من سمعة ما بعد الأربعين

وكالات

يواجه الرجال مشكلات كبيرة في الرشاقة حين يصلون إلى مرحلة الأربعين من عمرهم، ففي حالات كثيرة، يزدادون بدانة كما أنهم يصبحون أكثر توتراً وقلقاً مما كانوا عليه في فترة الشباب.

وبحسب ما نقلت صحيفة «ديلي ميل» البريطانية، فإن ٢٢ بالمئة فقط من الرجال البريطانيين، الذين تتراوح أعمارهم بين ٤٥ و٥٤ سنة يحافظون على وزن طبيعي. ويدخل ثلث هذه الفئة العمرية ضمن فئة من يعانون السمنة، أما ٤٦ بالمئة فيشكون الوزن الزائد وإن لم يصلوا مرحلة البدانة المتقدمة، بحسب إحصاءات رسمية.

وفي الولايات المتحدة، يشكو ٧٣.٧ بالمئة من الفئة العمرية المذكورة اضطراب السمنة أو زيادة الوزن، وينبه الخبراء من هذه الاختلالات التي تنذر أصحابها بمتاعب صحية كبيرة.

وبخلاف النساء اللاشي يراكمن الشحوم في منطقة الأرداف، تتركز هذه المادة المؤذية لدى الرجال في محيط البطن، ما يؤدي إلى زيادة خطر الإصابة بأمراض خطيرة مثل القلب.

ولتفادي هذا الاضطراب في مرحلة ما بعد الأربعين، ولاسيما أن عملية التمثيل الغذائي تتباطأ في الجسم، ينصح الخبراء بتفادي الإكثار من الطعام والحلويات أثناء العمل وعدم إهمال الجسم بسبب الانشغال.

ويحتاج الراغبون في إحداث هذا التغيير إلى اتخاذ قرار صارم سواء عبر بدء النشاط البدني وممارسة الرياضة أو باتباع نظام غذائي صارم يراعي تنوع الوجبات وتوقيتها، ولاسيما العشاء.

فضلاً عن هذا، يجب على من يطمحون لجسد رشيق أن يحاولوا إراحة أعصابهم بالنظر إلى التبعات الخطيرة للفوتر والقلق.

وفي المنحى نفسه، يجدر برجال أوسط العمر ألا يلتفتوا كثيراً إلى صور النجوم على إنستغرام، لأن المقارنة قد تكون صعبة، أما الأسلم فهو أن ينظروا إلى أشخاص من عمرهم لا يزالون يتمتعون بالرشاقة.

روبرت دي نيرو ينفصل عن زوجته



وكالات

ضجت وسائل الإعلام العالمية بخبر انفصال الممثل الأميركي روبرت دي نيرو من زوجته جريس هايتاور بعد زواج دام أكثر من عشرين عاماً. دي نيرو (٧٥ عاماً) تزوج من هايتاور (٦٣ عاماً) عام ١٩٩٧، ولديهما طفلان إيليو (٢٠ عاماً) وهلين جريس (٦ أعوام).

الجوز يقي من الإصابة بسرطان الأمعاء

وكالات

أظهرت نتائج دراسة علمية لعلماء جامعة إلينوي الأميركية، أن تناول حفنة من الجوز يومياً يمنع تطور أمراض القلب وسرطان الأمعاء. وأشار العلماء إلى أن هذا التأثير الإيجابي للجوز يظهر بعد تناوله مدة ستة أسابيع متتالية. ويقول الباحثون أن تناول حفنة من الجوز يومياً خلال ستة أسابيع يؤدي إلى انخفاض كمية الأحماض الصفراوية الثانوية التي ينتجها الجسم في الأمعاء وليس في الكبد كالأحماض الأساسية.. وقد بينت نتائج دراسات سابقة أن الأحماض الصفراوية الثانوية ترتبط بزيادة خطر الإصابة بسرطان الأمعاء.

والأحماض المذكورة تنتجها بكتريا الأمعاء وتسبب تلف خلايا الجهاز الهضمي، لذلك فإن تناول حفنة من الجوز يومياً يخفف عدد هذه البكتريا، كما أن الألياف الغذائية للجوز تعتبر غذاءً جيداً للبكتريا المفيدة في الأمعاء، وتكاثرها يزيد البكتريا السليمة، ما يساعد على تحسين صحة القلب والمعدة والأمعاء بحسب العلماء.

وقد بينت حسابات العلماء، أن تناول ٣٠ غراماً من الجوز يومياً يمنع الموت المبكر بسبب أمراض القلب والأوعية الدموية بنسبة ٥٥ بالمئة، كما يخفف خطر الموت بأمراض السرطان، بما فيها سرطان الأمعاء بنسبة ٤٥ بالمئة.