

## عرض أزياء يحييه أطفال «متلازمة داون» في يومهم العالمي

سامر ضاحي

برعاية وزارة الشؤون الاجتماعية والعمل وسفيرة التوابا الحسنة للطفلة في سورية راما زريق وفعاليات اقتصادية، تقام فعالية «حننا متقد» للأطفال ذوي الاحتياجات الخاصة «متلازمة داون»، بمشاركة فنانين ونجوم من سورية في مختلف المجالات، ضمن فعاليات احتفالية اليوم العالمي لمتلازمة داون الذيصادف اليوم، وأوضّح مدير فريق «عطاء التلوعي» هاني العسلي لـ«الوطن»، أن فريقه مع العديد من الجمعيات التي تعنى بهذه الفئة من الأطفال يقومون الفعالية انطلاقاً من الحرص على تقديم مباريات تخدم المجتمع والوطن في شتى المجالات والثوابي وتحقيقاً لأهداف التنمية المستدامة ٢٠٣٠، وهي إاتحة أمام الأفراد الذين يعانون من متلازمة داون فرصة العيش حياة كاملة، بما في ذلك التعليم المتساوية مع غيرهم في كل المجالات المختلفة، وتجرى الفعالية على مرحلتين الأولى اليوم بمشاركة فعاليات اقتصادية في مدينة دمشق للترويج لكل عرض أزياء في النمسا والعيشرين من الشهر ذاته الذي سوف يقام في فندق الشيراتون، وسيقتصر خلالها بعض الأطفال حرّكات استعراضية على المسرح لعرض أزياء ارتداها من تصميم بعض المصمميين السوريين وبعض الشركات المحلية، لأول مرة في سورية والمنطقة، وفق العسلي.

بدورها أكّدت زريق في تصريح مماثل لـ«الوطن»، أن الإنسانية لا تتجزأ ومن الواجب رعاية الطفلة بكل فضائلها لأن مستقبلنا هو مستقبل أوطاننا.

وأوضح أن اليوم العالمي لمتلازمة داون يهدف إلى توعية الناس وتعرّيفهم بمتلازمة داون وبحوث الحكومات بمختلف هيئاتها وأفرادها على توحيد الجهود واتخاذ القرارات المناسبة للدفاع عن حقوقهم وأندماجهم والتعايش في المجتمع.

## أيام الصادقة الروسية العربية في دمشق

الوطن

تقىم وزارة الثقافة بالتعاون مع سفارة جمهورية روسيا الاتحادية في دمشق أيام الصادقة الروسية العربية لبستان - سوريا في الثانية عشرة من شهر السبتمبر المقبل في المركز الثقافي في أبو رمانة بدمشق.

وتتضمن الفعالية طاولة حوار عن السلام والثقافة ودور المنظمات الثقافية الاجتماعية في تطوير العلاقات بين روسيا وسوريا، كما سيتم عرض فيلم وثائقي عن مدينة سانت بطرسبورغ، وفيلم تعرّيفي عن مشروع الفرع الافتراضي للمتحف الروسي.

## حمامنة زاجل تباع بسعر خيالي

وكالات

اصبحت حمامنة فلامنديّة تدعى «أرماندو» أغلى حمامة تباع على الإطلاق في العالم، إذ بيعت بمبلغ خيالي بلغ ١٢٥ مليون يورو، وأشارت «أرماندو» موطن صيني في مزاد علني لدار «Pipa» في مدينة كنسيلان التابعة لإقليم الفلامندي البلجيكي.

وبدأ المزاد وبعد دقائق قليلة من الافتتاح، ارتفع سعر الحمامنة إلى ٣٠٠ ألف يورو.

وبلغ ثمن حمامنة زاجل، ٥٢٢ ألف يورو، وبعد أكثر من ساعة، ارتفع السعر لأكثر منضعف.

وتعود الحمامنة «أرماندو»، البالغة من العمر ٥ سنوات، من أفضل اللاعبين في تاريخ سباقات الحمام، وفازت بالعديد من الجوائز، ولا يخطئ الشارى الصبي لزاج (أرماندو) في السباقات، بل ينوي الحصول منها على ذرية جديدة من الطيور الأصلية للمشاركة في المسابقات مستقبلاً.

## أحذر من استخدام الهاتف قبل النوم

وكالات

حضر البروفيسور، فسيفولود بولوتينسكي، من جامعة جوزت هوبكينز الأمريكية من الأستخدام المطلوب للهاتف في فترة الليل.

وقال البروفيسور: «الهواتف والحواسيب اللوحية دعو رئيس للنوم الصحي..».

الجلوس لوقت طول وقراءة صفحات التواصل الاجتماعي عبر تلك الأجهزة يعرضنا لخطر الإشعاعات المنبعثة من شاشتها، والتي تضر الشكّة العصبية في الجسم بشكل كبير، فضلاً عن المصير الذي تسببه للعيون».

وأضاف: «ضمان ثوم مثالي يجب على الإنسان عدم التعرض للإشعاعات المنبعثة من الهاتف وأجهزة الكمبيوتر واللaptop قبل النوم يساعدني على النوم، فهي تؤثر في الساعة البيولوجية لاجسامنا».

وذلك يجب علينا الامتناع عن تناول الأطعمة الدسمة، لبني، والمواضي على الرأسية، واشي، وفي حال كان الإنسان يعاني من الإرقة أو عدم القدرة على النوم، قلّ ما يجب عليه فعله هو مراجعة الطبيب، وعدم اللجوء لهاته ليرفق عينيه ليلًا فهذا الشيء يعطي نتائج عكسية».

شهد شارع عام في ولاية تيلانغانا الهندية أغرب حادث رصدته كاميرات الواقعية الماء، بهجوم كobra على ساق دراجة ومرافقه.

يتجنّبوا النوم في غرفة واحدة مع الحيوانات الآلية التي قد يتسبّب فروعها بأنواع معينة من الحساسية، وإن يحرّصوا على إبقاء دراجة الحرارة في الغرفة التي ينامون فيها معتنقة، وأدرك أن الإنسان البالغ يجب أن ينام ٧ ساعات في اليوم على الأقل، لضمان صحة جهازه العصبي.

## أحد الأحمد في «بقة ضوء»



الوطن

الممثل السوري النجم أحمد الأحمد في إحدى لوحات الجزء الرابع عشر من مسلسل «بقة ضوء» مع المخرج سيف الشيش نجيب.

## هيئة الكتاب تفتح باب الترشح لجوائزها الأدبية

الوطن

أعلنت الهيئة العامة السورية للكتاب عن إطلاق جوائزها السنوية وتشمل سامي الدروبي للترجمة إلى اللغة العربية وحنا ميبة للرواية وعمر أبو ريشة للشعر والوجهة للأطفال ومتنازع البحرة لمؤلفة للأطفال.

وبيّنت الهيئة أن باب التقديم لهذه الجوائز يفتح لغاية ٢٠٢٠ من تموز القادم وهي موجهة للكتاب والفنانين السوريين والعرب التقين في سورية، مشيرة إلى أن الهدف من جائزة الدروبي التأكيد على أهمية المترجم ودوره التوسيعي الذي يقوم به في نقل المعرفة والارتفاع بالثقافة.

وجاء في الإعلان أن المجالات المحددة لجائزة الترجمة تشمل الأنثروبولوجيا والعلوم والمعرفة الإنسانية باستثناء الموضوعات ذات الطبيعة العلمية التخصصية، كما يشترط أن تكون الكتب المترجمة لهذه الجائزة من إحدى اللغات الإنكليزية والفرنسية والروسية والأيكون العمل المشارك متزوجاً أو متزوجاً سابقاً، وأن تكون الترجمة من اللغة الأصلية كما لا يجوز الاشتراك إلا بعمل واحد.

أما جائزة حنا ميبة للرواية فتهدف إلى التشجيع على التأليف التي لم تأخذ حقها من الانشمار.

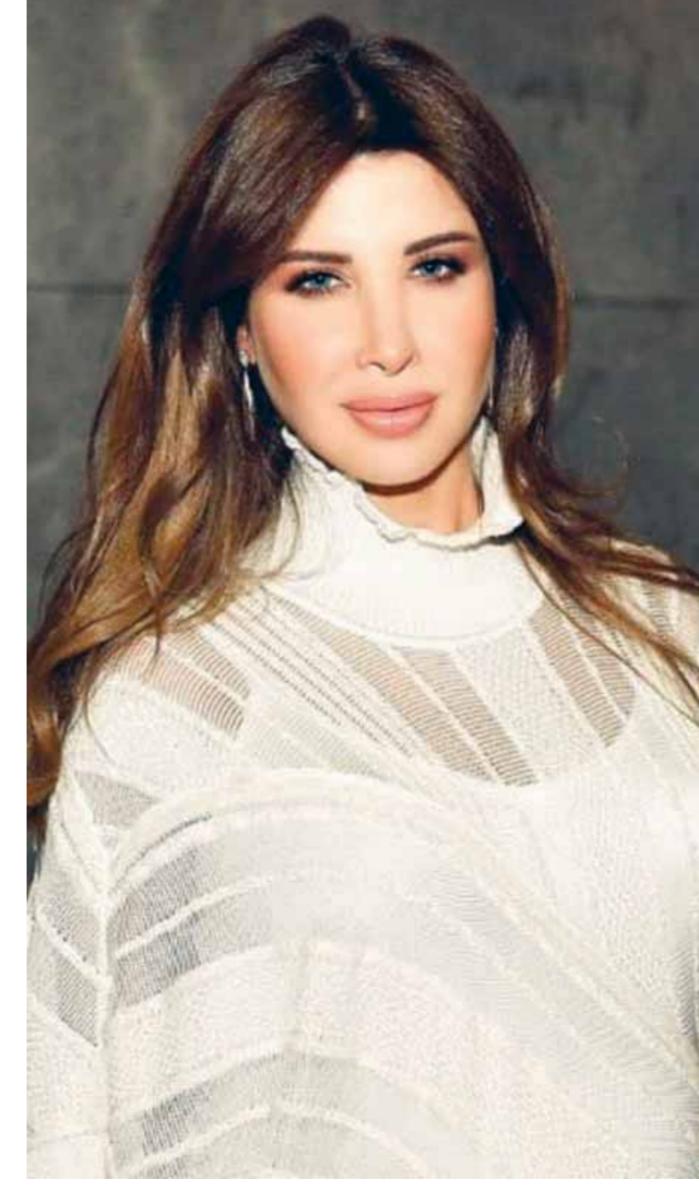
أما جائزة عمر أبو ريشة للشعر العربي التي تقام في دورتها الثامنة للعام الحالي فيشتهر في القصائد المشاركة أن تكون مكتوبة باللغة العربية الفصحى حيث سيعلن عن أسماء الفائزات بالسابقة في حفل خاص مطلع أو آخر الشهر.

أما جائزة القصة الموجهة للأطفال فتتأتي بحسب إعلان الهيئة تشجيعاً للتنافس على تقديم أفضل النصوص القصصية من أدباء الأطفال وإكتشافاً للأصوات الجديدة.

وترك للكلات في هذه الجائزة حرية اختيار الموضوع مع مراعاة أن تكون القصة موجهة للفئة من ٧ إلى ١٥ سنة وأن تحمل الحداثة في الموضوع والطرح وتعزز الدعم النفسي والاجتماعي للأطفال سورية في هذه المرحلة، وأن يتراوح عدد كلمات القصة من ٤٠ إلى ١٢٠ كلمة على لا تكزن منشورة في أي مجلة أو حاصلة على أي جائزة أخرى.

أما بخصوص جائزة ممتاز البحرة لفن اللوحة الموجهة للطفل فالهدف منها التنافس على تقديم أفضل النصوص القصصية من فناني الأطفال وإكتشاف المواهب الجديدة في هذا المجال.

## ملابس نانسي عجرم مستمرة



وكالات

تواصل الفنانة اللبنانيّة نانسي عجرم حصد نجاح أغنية «بدنا نولج الجو» التي كانت تتابعها أمها، وهي حفلة في شهر أيول الماضي.

طرحتها في شهر أيول الماضي، على حين يلاحظ الرجال في بريطانيا بالذريعة، حيث تخطى المليون مشاهدة عبر قناته على موقع «يوتيوب».

## «دمشق حلب» يجول الوطن العربي

الوطن

بعد ستة أشهر من عرضه الأول بهرجان السينمائي وعرضه في ثلاث دول عربية يجول الفيلم الروائي الطويل «دمشق حلب»، المخرج ياسل الخطيب في أربع دول عربية أخرى وبعد أن حظي بعرض جماهيري واسع في سورية.

الفيلم الذي عرض في كل من لبنان والأردن والعراق خلال شباط الماضي، سيعرض أيضاً في كل من الإمارات وقطر والبحرين في الصيف عما يجري في الكويت في الثامن والعشرين منه.

الفيلم من تأليف تايلد الخطيب ويجدل شباب سليمان وسام ومجدى دريد لحام.

الفيلم الذي ينتهي لنهاية الكوميديا السوداء يروي حكاية رحلة افتراضية في حافلة تنقل الركاب، بين دمشق وحلب، وتحتاج فيها ثلة من الناس المختلفة للتوجهات والأعمار والأهواء، بحيث تتشكل فرقاً شعبية من متعددة الأصول، وفكرة العيش، وفكرة العادات، مما يجلّهم من تنوع وتنوع في طيف بنيته الاجتماعية.

## النوم أفضل من الرياضة لفقدان الوزن

وكالات

تبين أن الحصول على قسط كاف من النوم، يتراوح من ٧ إلى ٨ ساعات في الليلة الواحدة، يمكن أن يكون أفضل من الذهاب إلى صالات الرياضة وخاصة عندما تقلّل أمر فقدان الوزن.

وفي حديث مع «ميرور أونلاين»، قال الدكتور غاي ميدوز، المؤسس المشارك لكلية النوم: «في الوقت الذي يعيش فيه جماعة مزدحمة، غالباً ما أسأل هل كان الاستيقاظ قبل ساعتين من الذهاب إلى العمل، للقيام بالتمارين الرياضية فكرة جديدة أم لا؟».

واستطرد ميدوز: «من وجهة نظرى، يعد التمرين الرياضي مهم جداً للحفاظ على اللياقة البدنية، ولكن دون أن ينطوي على مفهوم مطلق. والعكس تماماً، إذا كنت تستسعي إلى بلوغ أهداف اللياقة البدنية، فإن الحصول على قسط كاف من النوم الجيد يجب أن يكون جزءاً أساسياً من خطة التربّب الخاصة بك».

ويوضح الدكتور ميدوز أن مقدار النوم الذي يحتاجه يمكن أن يختلف من شخص لآخر، ولكن بشكل عام يجب أن تحصل على ٨ ساعات من النوم لنشر بحويه طول اليوم.

ويواصل الطبيب حديثه قائلاً: «إذا كان الهدف من الذهاب إلى صالة الألعاب الرياضية هو إيقاض الوزن، فإن الحصول على قسط كاف من النوم يمكن أن يكون الحل أيضاً. إن النوم ضروري لتنظيم هرمونات الشهية، غربين ولبيتين، المسؤولية الأساسية للتحكم بالإحساس بالجوع والامتناع (الشهبة)».

ويقول العلماء أنه بعد ليلة نوم قصيرة، يمكن أن تزداد شهيتها لل الطعام بنسبة تصل إلى ٤٥٪ بالنسبة إلى بالذات، وهو ما يفسر تناول الناس لـ ٣٠٪ سعرة حرارية في انتروپسيس اليوم الواحد، مما يتואم مع الأبحاث الأخرى التي وجدت أن الأفراد الذين ناموا أقل من ٨ ساعات في المتوسط، لديهم نسبة عالية من الدهون في الجسم.

وعادة على ذلك، أوضح ميدوز كيف أن الحصول على قسط كاف من النوم، مفيد للدماغ والقلب ويساعد على تقوية جهاز المناعة.

## طب الجرة على فمهما تطلع البنت لأمها!

وكالات

توصل باحثون بريطانيون إلى تناقص تهدر سبب التحول في سلوك بعض النساء ليصبح شيئاً إلى حد كبير يسلكونه في الأحياء.

وقام الباحثون بإجراء استطلاعات رأى شحنت أكثر من ٢٠٠ شخص من الرجال والنساء، سالمون حلالاً، عما إذا كانوا يعتقدون أن تصرفاتهم تخلو مع الزمن لتصبح شبهة بتصرفات والدي والآباء، وفي أي عمر عدلياً يبدوا؟

يلاحظون ذلك التغيرات، ورأى نحو ٤٢٪ من المشاركون أنهم لا يخفوا تلك التغيرات بين عمر ٣٥ و٤٠، على حين يبلغ ١٠٪ فقط بينهم بين عمر ٤٠ و٥٠.

و واستنطقت الباحثون أن النساء في بريطانيا يلاحظن تلك التغيرات في بريطانيا، حيث تخطى المليون مشاهدة في سن العاشرة، على حين يبلغ ٣٣٪ في سن العاشرة.

لأنهن ينجزن أول طفل في عمر ٣٠ تقريباً، وبعد ٣ سنوات يلاحظن أنهن يدانن في التغيرات، على حين ينجزن في بريطانيا تقريباً.

البرامنج التقليدية نفسها التي كانت تتابعها أمها، وهي حفلة في شهر أيول الماضي.

طريقها في شهر أيول الماضي، على حين يلاحظ الرجال في بريطانيا بالذريعة، حيث تخطى المليون مشاهدة عبر قناته على موقع «يوتيوب».