

سنة أطفال سوريين يشاركون بالمنتدى الثقافي الدولي للأطفال في روسيا

وكالات

شاركت وزارة الثقافة السورية بفعاليات المنتدى الثقافي الدولي للأطفال في روسيا الاتحادية من خلال ستة أطفال فازوا بمسابقات إبداعية أقامتها الوزارة في وقت سابق. والمجالات التي شارك فيها الأطفال هي الأعمال اليدوية التراثية، ومسرح خيال الظل، والفنون التشكيلية، والعزف على آلات «القانون والكارنيت والبيانو»، لأن بعضهم من طلبة معهد صلحي الوادي للموسيقا.

وأكدت مديرة مديرية ثقافة الطفل في الوزارة ملك ياسين، أهمية هذه المشاركة للتبادل الثقافي واكتساب الأطفال الخبرة والمعرفة الثقافية لتطوير إبداعاتهم الفنية، موضحة أنهم قدموا إبداعات فنية ثقافية تمثل ثقافة المجتمع السوري التي نالت التفاعل الكبير والاستحسان من الحاضرين في موسكو.

مدارس تدرب الأطفال على حياة الجريمة

وكالات

تقوم «مدارس اللصوص» في الهند بتدريب الأطفال على حياة الجريمة، من خلال تعليمهم أسس الاندماج في المجتمع الراقي بغرض السرقة.

وتشتهر ٣ قرى في ولاية ماديا براديش وسط الهند وهي كاديا، وجولخيدي، وهولخيدي، بتدريب الأطفال على السرقة.

ويرسل الآباء أطفالهم، الذين تتراوح أعمارهم بين ١٢ و١٣ عاماً إلى «مدارس اللصوص»، حيث ينضمون إلى العصابات الإجرامية المحلية ويتلقون تدريباً على المهارات.

ويتضمن المنهج التدريبي سرقة الجيوب، وخطف الحقائق في الأماكن المزدحمة، والنهرب من الشرطة، وتحمل الضرب، كما يتم تعليم الأطفال كيفية المقامرة وبيع الكحول.

وتتراوح رسوم الدراسة للطفل الواحد في «مدرسة اللصوص» بين ٢٠٠ ألف إلى ٣٠٠ ألف روبية (٢٤٠٠ إلى ٣٦٠٠ دولار أميركي).

ويأتي الطلاب عادة من عائلات أقل تعليماً وأكثر فقراً، فيتم تدريبهم لمدة سنة على الاندماج في العائلات الثرية والحصول على فرص لحضور حفلات الزفاف الأكثر تميزاً في المجتمع الراقي.

وقالت الشرطة: إن أكثر من ٣٠٠ طفل من هذه المدارس متورطون في سرقات حفلات الزفاف في كل أنحاء الهند.

صفاء سلطان في بطولة «سيروم»



الوطن

انضمت النجمة صفاء سلطان إلى قائمة أبطال مسلسل «سيروم» (الأعرج سابقاً) إلى جانب باسم ياخور وسلوم حداد وشكران مرتجي.

ويعد هذا العمل الذي يصور في دمشق ويخرجه تامر إسحق الأول لها هذا الموسم.

من دفتر الوطن

المال والحب!

عصام داري



هذه الهبة يتنكر لكل مكونات الإنسان والطبيعة البشرية، ولحبر وجوده. رغم شعورنا القاسي بأننا نتنقل من زنزانة إلى أخرى، فإننا لا نستسلم «لفلسفة» الزنازين والأقفال، حتى لو كانت السلاسل التي تقيدنا من ذهب وجواهر وأحجار كريمة، فما نفع كل كنوز الدنيا عندما نفقد حريتنا ولو لثوان معدودات، فنحن نصنع الحب وسط موجات الكراهية العارمة، إننا ببساطة عشاق حياة وجمال ونستحق الفرح والحب، والمال يساعدنا، ولا يسعدنا!

عرفنا في سورية على مدى سنوات الجمر والنار شتى ألوان الكراهية والبغضاء والبشاعة والقبح، لذا نحن الأقدر على التعبير عن مشاعر الحب والرغبة في الابتعاد عن الكراهية، والمال الذي يشتري ما يعتبره أصحاب الأموال حياً، هو في حقيقته عقد عبودية نتذكرنا بعصر الرقيق والعبودية.

وبغض النظر عما إذا كان المال لا يجلب، أو لا يشتري السعادة، أو أن السعادة الرقيق الملازم للمال، فإن السؤال الأهم والأكبر هو: هل يجلب المال الحب؟ أو هل يصنع المال حياً حقيقياً بعيداً عن المصالح والرغبة في الدخول في عالم المال والأعمال من خلال علاقات «عاطفية»، وأنحفظ على كلمة عاطفية، أو بالتزاوج بين الأغنياء والفقراء.

أسئلة كثيرة تطرح حول هذا الموضوع، فما هي العلاقة بين المال والسعادة والحب؟ قد يحقق المال سعادة لبعض الأشخاص، لكنه بالتأكيد لا يستطيع صنع حالة حب واحدة، وإن حصل، وهو نادر جداً، فإنه حب زائف يرتضيه البعض لأسباب اجتماعية واقتصادية وليس فيه شيء من الإنسانية، وأرجو أن أكون مخطئاً، وأنا لست كذلك!

هل كل شيء يشتري بالمال، حتى لو كانت النفوس والأشخاص؟ ربما المال قادر على شراء النفوس، أو بعض ضعاف النفوس، وأن يشتري الجوازي من سوق النخاسة بعد توقيع عقد بيع بالتراضي لكن أموال الدنيا غير قادرة على شراء قلب نقي، أو حبيبة أو شريكة حياة.

يستطيع الثري أن يشتري قفصاً من ذهب وجواهر وحريراً ويضع أنثى في داخله، وهو يملك هذه الأنثى فيدخلها في قفصها متى شاء، ويخرجها منه متى شاء، لكنه عاجز عن امتلاك قلب ومشاعر وأحاسيس هذه الصبية التي ارتضت أن تدخل القفص الذهبي بفعل تراكم من العادات والتقاليد البالية، وقد تكون معه جسداً، لكنها في الوقت نفسه تعيش مع غيره في حلم دائم فذاك هو من امتلك الصبية، وليس هذا الرجل الغريب صاحب المال والجاه.

كنت أقول في الماضي إن الحب حالة إنسانية راقية لا يمكن أن تسجن في عقد يشبه عمليات البيع والشراء، مهما كان شكل ذلك العقد، وإن الحب ليس امتلاك طرف لطرف آخر، وهذه الفكرة التي نعيشها في مجتمع ذكوري أولاً، ويقدس المال ثانياً.

لا يستطيع الإنسان الانسلاخ من محيطه وبيئته، أو الانفصال عن واقع بلده وأهله وشعبه، ولا أجد أنني قادر على استيعاب هذا الموت الطاحن الذي يسحق العصافير والفراشات ويبتلك الحرمات، تحت تسمية زواج وينسف كل مقومات الحياة والحرية الشخصية للمرأة.

من المستحيل أن تمر أيامنا وسنواتنا من دون حب يلونها ويعطيها نكهة السحر والحلم الوردي الجميل، والحب هو هبة الله لبني البشر، ومن ينكر

الكمية الطبيعية لتساقط الشعر

وكالات

أشار البروفيسور غريغوري فلاكس من قسم الأمراض الجلدية والزهرية بكلية الطب في جامعة التكنولوجيا الحيوية الروسية، إلى أن تساقط الشعر ظاهرة طبيعية، ولكن بحدود معينة.

وقال: «يتراوح معدل تساقط الشعر الطبيعي ٥٠-١٠٠ شعرة في اليوم، وتؤثر في هذه العملية عوامل عديدة مثل الوراثة، العمر، الاضطرابات الهرمونية، الإجهاد، التغذية غير المتوازنة، والموسم، كما قد تؤثر بعض الأدوية والمنتجات رديئة الجودة المستخدمة في العناية بالشعر»، ووفقاً له، عند تقييم مستوى تساقط الشعر، يجب أن يحسب عدد الشعرات المتساقطة خلال أسبوع.

قواعد ذهبية للتخلص من الوزن الزائد في أسبوعين

وكالات

أكد خبراء التغذية أن أكثر الطرق فعالية للحد من زيادة الوزن، هي التوقف عن تناول الأطعمة المصنعة والوجبات السريعة واعتماد الوجبات الصحية المطبوخة في المنزل، مع الالتزام بممارسة التمارين الرياضية للوصول إلى الهدف المنشود.

وأوضحت خبيرة التغذية ليندا فوستر أنه ينبغي تناول الكثير من البروتينات الخالية من الدهون، مثل الدجاج والأسماك والبيض، والبقول مثل الفاصولياء والعدس، والطبخ بزيت الزيتون والإكثار من تناول الخضراوات والكربوهيدرات الكاملة مثل خبز الحبوب، ما يوفر للجسم مستويات عالية من البروتين والألياف، ويساعد على الشعور بالشبع وخلق طاقة طويلة الأمد، على حين أن الفاكهة والخضراوات، مع شرب الكثير من الماء، ستبقي الجسم رطباً وتمكن من التغلب على الانتفاخ.

وكشف التقرير عن خطة مدتها أسبوعان تحافظ على الشعور بالشبع مع غياب الجوع المستمر، لأنها مصممة للإبقاء على مستويات السكر في الدم مستقرة، ما يساعد على كبح الرغبة الشديدة في تناول المأكولات غير الصحية.

وترتكز هذه الخطة على القواعد الذهبية التالية:

- شرب ليترين من الماء يومياً للحفاظ على ترطيب الجسم.
- تناول الكثير من الفواكه والخضراوات الطازجة، والخضراوات أكثر من الفاكهة.
- تجنب الكربوهيدرات البيضاء، بما في ذلك البطاطا، وبدلاً من ذلك، تأكد من اختيار أصناف كاملة من الخبز والمعكرونة والأرز البني.
- معالجة مستويات الإجهاد، حيث تظهر الأبحاث أن التوتر قد يدفعنا لاختيار الأطعمة غير الصحية، وتناول عدد أكبر من السعرات الحرارية.
- أما الوجبات الخفيفة فيمكن أن تكون حبة واحدة من الفاكهة أو جزرة أو لبناً كامل الدسم، ويمكن أيضاً تناول شرائح تفاح مع ملعقة كبيرة من زبدة الفول السوداني، مع حفنة صغيرة من المكسرات غير مملحة.

أديل تتوقف عن الغناء لمدة طويلة

وكالات



أعلنت المغنية البريطانية أديل أنها ستأخذ استراحة من الغناء وإقامة الحفلات لفترة طويلة بشكل لا يصدق على حد تعبيرها.

وقالت: «لدي ١٠ عروض لأقوم بها، ولكن بعد ذلك لن أراكم لفترة طويلة بشكل لا يصدق وسأبقىم عزيزين في قلبي».

وكانت أديل صرحت مسبقاً في مقابلة تلفزيونية أنها لا تملك أي خطط جديدة للموسيقا، وأوضحت أنها تريد أخذ استراحة والقيام بأشياء إبداعية أخرى.

وصرحت أيضاً: «لا أحب أن أكون مشهورة، أحب أن أصنع الموسيقا طوال الوقت».

وتزامن هذا الخبر مع إعلانها خطوبتها من الرياضي الأميركي ريتش بول حيث علق المتابعون بأن زواجها ورغبتها بتأسيس عائلة هو أحد أسباب ابتعادها عن الفن.

ثعبان ضخم يبتلع ثعباناً أكبر

وكالات

وتنق علماء في بنغلاديش ابتلاع ثعبان «الأصلة البورمية»، وطوله ١٠ أقدام، ثعبان «الأصلة الشبكية» حياً، في لقاء غير مسبوق يضم اثنين من أكبر أنواع الثعابين في العالم.

ورصد باحثو الحياة البرية الثعبان يلتف بإحكام حول الثعبان الآخر «الأصلة الشبكية» وابتلعه من ذيله.

واستغرق الثعبان الأول نحو ساعتين لالتهام فريسته بالكامل.

وقال العلماء: إن ثعبان «الأصلة الشبكية» سعى للدفاع عن نفسه عن طريق تضيق الخناق على ثعبان «الأصلة البورمية» لكنه خفف قبضته بعد إخضاعه.

وحير هذا السلوك العلماء، حيث إن مزرة الحياة البرية لديها خيارات طعام أفضل متاحة لكلا الثعبانين.