# الوطن

عينٌ على الوطن...

سورية يومية سياسية مستقلة

الأحد ٤ تشرين الثاني ٢٠١٨ | الموافق ٢٦ صفر ١٤٤٠ هـ | العدد ٣٠١٩ السنة الثانية عشرة | **الناشر** | الشركة العربية السورية للنشر والتوزيع www.alwatan.sy

Al-Watan | Daily Syrian Independent Political Newspaper | November 4, 2018 | No. 3019 | 12th year


## التحذير من تناول الموز في الفطور

| وكالات

بالنسبة للكثير من الناس، يعد الموز جزءاً لا غنى عنه من وجبة الفطور اليومية. وهم يعتبرون هذه الثمرة مصدراً للطاقة قبل بداية يومهم، بيد أن خبراء التغذية وجدوا أن إضافة الموز للائحة الإفطار الخاص بنا مضر للصحة، فالدراسات بينت أن ارتفاع السكر في الدم هو أهم ما نحصل عليه عند تناول الموز في وجبة الفطور وهو ما جعلهم يدقون ناقوس الخطر.

يتناول الرياضيون بشكل خاص الموز لاحتوائه على البوتاسيوم والمغنيسيوم وفيتامين B6، كما أنه مصدر طاقة سريع للجسم، وذلك لاحتوائه على السكر الطبيعي. إلا أن خبير التغذية البريطاني داريل غيفور حذر من تناول هذه الفاكهة صباحاً، واصفاً إياه بأنه أسوأ شيء يمكن إضافته لوجبة الفطور على الإطلاق.

ووفقاً للخبير فإن مشكلة الموز تكمن في عناصره الغنية بالبوتاسيوم، وكذلك الألياف والمغنيسيوم التي لا يمكن للجسم امتصاصها لو أكلت هذه الثمرة وحدها، بل إنها تحتاج إلى الدهون من أجل تمكن الجسم البشري للاستفادة منها، ومن دون هذه الدهون فإن تناول الموز مجرداً وخاصة في الصباح يفقده من مزاياه الصحية ويحوله لمصدر للسكريات فقط.

ويضيف الخبير غوفري: «يبدو الموز كأنه الخيار في الصباح، ولكن مع نظرة فاحصة، ستجد أن الموز الذي يؤكل وحده ليس الخيار الأفضل، ويحتوي الموز على نسبة عالية جداً من الفركتوز الطبيعي (حوالى ٢٥ بالمئة)، وهو ما يجعل من مستوى الأنسولين في الدم يرتفع بسرعة، إلا أنه يعود للانخفاض مجدداً بسرعة مماثلة ما يسبب إرهاقاً للجسم ويؤدي إلى فقدان التركيز والجوع من جديد.

العيب الآخر للموز أنه يتخمر أثناء عملية الهضم ويتحول إلى مادة مماثلة للكحول، وهو ما يساهم في إظهار الحموضة في الجسم أثناء هضمه، وهو ما يمكن أن يحفز لحدوث التهابات داخل الجسم وتعزيز ظروف هشاشة العظام أو النقرس في الجسم.

ووفقاً لخبير التغذية فإن الموز فاكهة مفيدة ولكن في حال تناولها بشكل صحيح، والحل يكمن في تناولها بعد الغداء حيث إن الدهون الصحية والأعشاب والتوابل يمكنها من تحييد الحمض الذي تحتويه المادة، ويمكن الجسم من امتصاص العناصر الطبيعة المغذية التي تحتويها الثمرة، ما يؤدي إلى عمليه هضم سهلة للثمرة داخل الجسم.

## «أوميغا ٣» تقاوم أمراض الشيخوخة

| وكالات

كشفت دراسة حديثة أن الأشخاص الذين تحتوي دماؤهم على كميات كبيرة من أحماض «أوميغا ٣» تزداد مقاومتهم لأي مشكلات صحية عندما يصلون إلى سن الشيخوخة.

ووفقاً لإرشادات التغذية الأميركية يتعين أن يتناول البالغون نحو ٢٢٥ غراماً أسبوعياً من المأكولات البحرية، وهذا يعني تناولها مرتين أسبوعياً بدلاً من اللحوم أو الدواجن أو البيض.

وركز معدو الدراسة على ما يطلق عليه التقدم في السن مع التمتع بالصحة أو عدد السنوات التي يعيشها الناس من دون الإصابة بإعاقات أو مشكلات بدنية أو نفسية، وفحصوا بيانات ٢٦٢٢ من كبار السن الذين يبلغ متوسط أعمارهم ٧٤ عاماً وتابعوهم بين عامي ١٩٩٢ و٢٠١٥، وطوال فترة الدراسة تمتع ١١ بالمئة فقط من المشاركين بالصحة.

وقالت هيدي لاي، قائدة فريق البحث من كلية فريدمان لعلوم التغذية بجامعة تافتس في بوسطن: «اكتشفنا أن البالغين الأكبر سناً الذين لديهم مستويات أعلى من أحماض «أوميغا ٣» من تناول المأكولات البحرية من المرجح أن يحظوا بحياة أطول وصحة أوفر».

وأضافت: «تدعم هذه النتائج إرشادات التغذية الراهنة التي توصي بتناول المزيد من المأكولات البحرية».

وقال الباحثون، في تقرير نشرته دورية الطب البريطانية: إن الدراسة الحالية كشفت أن الأشخاص الذين تحتوي دماؤهم على مستويات أعلى من أحماض «أوميغا ٣» تقل احتمالات إصابتهم بأمراض خلال الشيخوخة بنسبة تتراوح بين ١٨ و٢١ بالمئة، وأوضحوا أن أحد التفسيرات المحتملة لذلك أن أحماض «أوميغا ٣» تساعد على تنظيم ضغط الدم والنبض ومقاومة الالتهاب.

## خيارنا السلام

| الوطن

من مشاركة عضو مجلس الشعب السوري آلان بكر في ماراتون سورية السلام الذي أقامه الاتحاد الرياضي العام بالتعاون مع شركة سيريتل ٢١ أيلول.

من دفتر الوطن

## فيلمان دفعة واحدة

حسن م. يوسف

لعبارة «فيلمان دفعة واحدة» وقع السحر في نفسي، لأنها تعيدني فتى غراً في الثالثة عشرة من عمري، أقف على عتبة سينما الفردوس في مدينة جبلة أنتظر أن يسمح لي بواب السينما (أبو عصام) بالولوج إلى ذلك الفضاء السحري مقابل فرنكاتي التي لا تكفي لشراء بطاقة.

وقد فرضت هذه العبارة نفسها كعنوان لهذا المقال بقوة الحنين، لأنني قبل أيام حضرت فيلمين في صالة واحدة، في يومين متتاليين، فيلم «دمشق حلب» للمبدعين دريد لحام وباسل الخطيب وفيلم «أمينة» للمبدع المتعدد أيمن زيدان.

كانت الجغرافيا قد حرمتني من حضور افتتاح فيلم «دمشق حلب»، لذا كان لابد لي من دفع سبعة آلاف وخمسمئة ليرة لقاء ثلاث بطاقات لحضور الفيلم في سينما سيتي. والحق أن سعر بطاقة الدخول لهذه السينما أذهلني لأنني في عام ١٩٩٦ حضرت في نيويورك فيلم «روميو وجولييت» الذي أخرجه باز لورمان، وقام بأداء أدوار البطولة فيه كل من ليوناردو دي كابريو وكلير دينس، ولم أدفع سوى أربعة دولارات!

وهذا يعني أن ثمن بطاقة الدخول لفيلم محلي في سينما سيتي دمشق أغلى منها في نيويورك بدولار ونصف الدولار، رغم أن متوسط دخل الفرد السنوي عندنا هو ثمانمئة دولار ومتوسط دخل الفرد الأميركي السنوي هو ٥٩ ألف دولار!

المهم هو أنني خرجت من فيلمي باسل الخطيب وأيمن زيدان أكثر اطمئناناً على مستقبل السينما السورية، وعلى مستقبلنا كسوريين.

قد يبدو للوهلة الأولى أنه ليس من شيء مشترك بين هذين الفيلمين سوى أنهما عرضا في الصالة نفسها، إلا أن نظرة متأنية تكفي لكي نكتشف بعض الأشياء المشتركة بين الفيلمين؛ فكلاهما يدخلان إلى موضوع الحرب من بابها الخلفي، صحيح أن فيلم باسل الخطيب يمرر في سياقه عملية تفجير الإرهابيين للقصر العدلي في دمشق، إلا أنه لا يرصد الجبهات الساخنة بل يكتفي بالتقاط انعكاس صور الحرب على مرايا النفوس وتجليها في طباع المواطنين وسلوكهم.

في «أمينة» ثمة أم، تؤدي دورها الموهوبة نادين خوري، يعبر اسمها عن جوهر شخصيتها، تفقد رب منزلها، فتخوض معركة الدفاع عن أسرتها المتمثلة في وحيدها العسكري البطل الذي أصيب بالشلل التام والعجز عن النطق، وابنتها الشابة.

وفي «دمشق حلب» ثمة أب، يؤدي دوره باقتدار دريد لحام، وهو إعلامي من الجيل القديم يسافر بالباص كي يطمئن على ابنته المحاصرة مع أبنائها في أحد أحياء حلب، في كلا العملين ثمة حكايات فرعية وقصص حب وصداقة ومرارات، لكنهما رغم الفروقات الهائلة بينهما يلتقيان في الشجن السوري، وكل من الفيلمين يعبر بطريقته عن هذا الشجن، فنحن نشرق بالدمع عندما ينشد الأب دريد لحام «الله محيي شوارعكي يا بلادنا المنصورة» في آخر فيلم «دمشق حلب»، كما نشرق بالدمع مع الأم «أمينة» وهي تهوي من شاهق فرحتها عندما تحضر الكرسي الكهربائي لابنها إلى سحيق حزنها عندما تكتشف أنه قد مات.

لا يكتفي أيمن زيدان باكتشاف جمال السوريين كما فعل باسل الخطيب ودريد لحام، بل يحذر من دواعش الداخل الذين يكملون جرائم دواعش الخارج.

تحية للمخرجين المبدعين باسل الخطيب وأيمن زيدان ولكل من شارك في هذين الفيلمين المهمين وعلى رأسهم القديران دريد لحام ونادين خوري.

# حفل استقبال بمناسبة الذكرى الرابعة والستين لاندلاع الثورة التحريرية الجزائرية

| سيلفا رزوق- تصوير طارق السعدوني

احتفالاً بالذكرى الرابعة والستين لاندلاع الثورة التحريرية الجزائرية في الأول من تشرين الثاني، أقامت سفارة الجمهورية الجزائرية الديمقراطية الشعبية في دمشق يوم الخميس حفل استقبال في فندق فورسيزنز في دمشق.

حضر الحفل نائب رئيس مجلس الشعب نجدت أنزور، والمستشارة الإعلامية والسياسية في رئاسة الجمهورية الدكتورة بثينة شعبان ووزراء شؤون رئاسة الجمهورية منصور عزام والشؤون الاجتماعية والعمل ريمه قادري، والنفط والثروة المعدنية علي غانم، والصناعة محمد مازن يوسف، ونائب وزير الخارجية والمغتربين فيصل المقداد، ومعاون وزير الخارجية والمغتربين أيمن سوسان، ورئيس المحكمة الدستورية العليا محمد جهاد اللحام، وعضو القيادة المركزية لحزب البعث مهدي دخل الله، وعدد من أعضاء مجلس الشعب ورؤساء وأمناء عامون لعدد من الأحزاب المرخصة، وممثلو عدد من البعثات الدبلوماسية المعتمدة في دمشق وممثلون عن الفصائل الفلسطينية وفعاليات دينية وثقافية.

وفي كلمة له أكد السفير الجزائري في دمشق صالح بوشة دعم بلاده للجهود الرامية لحل الأزمة في سورية، وضمان سيادة واستقلال ووحدة أراضيها، ولفت إلى أن سورية بدأت تتعافى بفضل تضحيات أبنائها وجيشها، مؤكداً أهمية مسار المصالحة والحوار داخل سورية بما يسمح لجميع السوريين بالمشاركة في بناء وطنهم وإرساء الأمن والاستقرار في جميع ربوعه.

وفي تصريح للصحفيين أوضحت المستشارة السياسية والإعلامية في رئاسة الجمهورية بثينة شعبان أن نضال الشعب الجزائري ضد الاستعمار وانتصاره عليه، أصبح ملهماً لشعوب العالم، مشيرة إلى أن سورية واجهت كل أشكال التواطؤ والإرهاب والهيمنة، مثبتة أن الانتصار هو لإرادة الشعوب المقاومة التي لا تتنازل عن حقها مهما بلغ الثمن.

بدوره لفت نائب وزير الخارجية والمغتربين الدكتور فيصل المقداد إلى عمق العلاقات بين البلدين ووقوفهما معاً ضد الإرهاب، وقال: نحن على ثقة بأن ما تبقى من مناطق محتلة تسيطر عليها المجموعات الإرهابية ضمن الأراضي السورية سواء كان ذلك في إدلب أم فيما يسمى الآن شرق الفرات، فإننا قادرون بهمة جيشنا ووقوف الشرفاء إلى جانب سورية على تحقيق الانتصار على الإرهاب وعلى داعميه.

تضمن الحفل معرض صور جسدت معاناة الشعب الجزائري خلال فترة الاستعمار الفرنسي وصور للحراك الشعبي ولرموز ومجاهدي الثورة الجزائرية.

صورة تجمع نخبة من المدعوين

السفير الجزائري صالح بوشة وعقيلته

السفير الموريتاني والقنصل الجزائري والقائم بالأعمال العماني والسفير اليمني والسفيرة التشيكية

كبار الضيوف يقطعون قالب الحلوى

السفير العراقي يتوسط محمد العمراني وعبد المولى النقري

السفير الروسي وعقيلته مع الوزير منصور عزام

سفيرا الأرجنتين و صربيا

السفير الجزائري وعقيلته يتوسطان معاون وزير الخارجية ونائب رئيس مجلس الشعب

جانب من الحضور