

الوطن

جريدة يومية سياسية مستقلة



عربيون: تشجيع قطاع الأعمال للاستثمار بالطاقة المتجددة

٣٦ ألف خدمة في الصحة النفسية قد تمتها فرق الصدمة لمتضارسي الزلزال

جمعية الخبر تتفق مع التموين على رفع الأسعار

فارس: الشعب بانتظار المحامين المسافرين الذين لم يتزموا بدفع ٢٠٠ دولار

٦ ٩ ١٠ ١١

Al-Watan | Daily Syrian Independent Political Newspaper | March 6, 2023 | No. 3933 | ١٧th year

www.alwatan.sy

الناشر | الشركة العربية السورية للنشر والتوزيع

أ. د. بثينة شعبان

حدث جهريان متسابحان

وصلت إلى موسكو في ٢٦ شباط الماضي لحضور مؤتمر فالادي الدولي للحوار السياسي الذي يحضره كل عام نخبة من المفكرين والباحثين من كل أنحاء العالم. كان الوصول سهلاً وكانت موسكو منصة لقاء لأطراف مختلفة من المجتمعين.

عن الصحف الإنجليزية التي انتقدت تصرفات طرفي تقنية الأوهام والابتلاء عن المiscalقات، وكذلك تسلط الشعوب وثقافتها وتاريخها باعتباره لهذا الإمام الغربي

آداء من أدوات حرب الهيئة الإمبريالية على العالم. وكان أول اجتماع مهم عقدته مع مدير ورئيس مركز الأبحاث «بريميكوف» في جميع الاختصاصات.

وتقاضاها طلباً في الوضع الاقتصادي والدولي، رسماً وغيره، أن هذا المسار

الذي انتهزه روسي في أوكرانيا هو مسار صهيوني ولا بد منه وإن تراجعت عنه آباء

والبنادق وكان الاستنتاج دائماً من كل المحدثين، رسماً وغيره، أن هذا المجال فقد أبدى

الجديد عميقاً سفه أن يقتله الأوكرانيون والروس في معركة افتتاحها الغرب وما زال

يصر على تجييشها بالمال والسلاح بهدف إطالة المعركة.

قال في الباحثة في معرض حديثها عن الحرب الجديدة ضد الهويات الوطنية إن

الذى كانت الغلة الروسية أساسية في أوكرانيا تفاصيله في المحيطين بالخليج

اللهم الروسية تماماً في دراسته وتدريسه في الأوروبتين بالمعنى

التربيوية الأولى من التزيين العادي والغيري، كما تغير في هذا المجال فقد أبدى

تفريح كل المختصين في الدولة الأوكرانية لتصفيه الغرب ضد تضليله «اش».

قال بيان في المحيطين بالخليج والغربي والمغاربيين أنس:

لقد سمعت هذه الادعاءات قبل أن تبدأ إدارات

الأميركية بالترويج لها، فالمجتمع الدولي يعرف

جيداً أن داعش هو ولد غير شرعى من المستشارات

الأميركية، كما أن الولايات الأمريكية قاتلت

ويفعل بها داعش لم تستهدف القوات الأمريكية

وأنواعها، بل إن عملياتها الدموية تهدى

إلى إيهاب العاديين والغريبين، إنها

الوطنيين السوريين الأميركيين، كما يجد

لقوله الدولة قبل الموضع في المجال العسكري، ثم كان اطماعي في «مؤتمر فالادي» ومن

كل المختصين الذي دارت في قاعات المؤتمرات وأخرجها أن روسي تعلم اليوم أن هذا

الصراع في أوكرانيا يمثل مصدراً لأن نهاية تستعين نهاية الهيئة الغربية، وهذا فإن

الغرب يدفع بكل ما لديه من مال وسلاح لكسب نتيجة هذا الصراع ولكنه إن يفلح

ونحن في فالادي، غادر وزير الخارجية الروسي سيرغي لافروف إلى باكستان

للتوجه إلى إسلام آباد، حيث ترمي إلى إحياء اتفاقية بيلاروسيا

الدولية التي تحدد مصير ونظام وفاته، وتفتح آفاقاً جديدة في العلاقات

الدولية، وهذا يفتح آفاقاً جديدة في العلاقات

<p

أولوية التدخل حسب حجم الضرر ووفق خطة زمنية واضحة

محافظ اللاذقية: جهود استثنائية منذ اليوم لوقوع الزلزال وما زالت مستمرة لم يخرج أي مركز هاتفي عن الخدمة.. اتصالات اللاذقية تنتهي من صيانة المراكز الهاتفية المتضررة

| اللاذقية - عبير سمير محمود

أكمل محافظ اللاذقية عامر هلال وضع خطة عمل بالتنسيق مع الأجهزة العسكرية، تأمين المستلزمات اللوجستية وتسريع عمل لجان السلامة العامة باعتبارها الجهة المسؤولة عن إتخاذ أي قرار لها في شأن الأبية التي تحتاج إلى هذه.

وخلال اجتماعه مع لجان السلامة العامة ورؤساء الوحدات الإدارية والفنواحي، أكد محافظ اللاذقية ضرورة إسراع إنجاز المهام الملكية إليها بكل دقة ومهنية،

مشيرًا إلى ضرورة بذل مجهود الأبية التي تحتاج إلى قدم واحد قافية إلقاء الإجراءات التي يتطلبها إنشاء فاصلة بيانات تكون بقدرة على تدفق.

وافت هائل إلى الجهود الاستثنائية المبذولة لجهات مند اليوم الأول لوقوع الزلزال وهي جمعية الأحياء بطراف اللاذقية، التي تم تشكيلها لتلقي الأنباء من الأحياء التي تم تدميرها في اللاذقية، حيث يهدف جمع المعلومات

العامة ضمن أقسامها في كل المحافظات، بينما تدور الدور العادي الثانوي على مجلس

الإنسانية التي تشهد تغيرات متقدمة في ظل الارتفاع الكبير في أسعار الماء، مما يتطلب إيجاد حلول بديلة.

وبالنسبة إلى إنشاء فاصلة بيانات ضمن المحافظة، فإن مدير الأمانة

السورية للتنمية في اللاذقية رأى صدر دور الأمانة لتسهيل الأمور اللوجستية وإلزام إنشاء فاصلة بيانات تكون بقدرة على إيجاد حلول بديلة.

وأكمل محافظ اللاذقية قدراته في إعطاء إشارات غرفة العمليات الإغاثية،

ما يسهل تضييقها وفق خطة تطبيقها،

ضمن خطة الاستجابة عن تعطيل شبكات هاتفية

للهدى - متعددة وبجاجة للتدعيم،

متعددة وبجاجة للصيانة - سلامة،

وبالتالي تحديد أولويات التدخل حسب



الشيكات من إنة كابلات متضررة ونصب المراكز المذكورة.

وأشار مدير الاتصالات إلى أن إعادة الاتصالات الهاتفية المتضررة إلى المازارات المأهولة بالسكان والعمل مستمر صبيحة أي أعمال هاتفية بالإضافة إلى التنسق مع مجلس مدينة جبلة في إقليم الفيفي والبلدة والحسية التابعة لمراكز جبلة.

وافت حايك إلى إعداد قائمة بالأشركات المذكورة التي قدمت خطة الاستجابة لمواجهة حادثة زلزال ومتهمها وزارة التربية

وزير رئيس دائرة الصحة النفسية في تصرح باسمه، وأن هذه الخدمات تتضمن عمل مؤسسات وزارة الصحة فقط.

وهداك خدمات نفسية وبأقام آخر قد قدمتها الجهات التي تعمل في خطة الاستجابة

لواجهة آثار الزلزال ومنها وزارة التربية من منطق المسوؤلية الاجتماعية تتجاه المشركون الذين يشاركون في إنشاء المازار الذي يصل بتاريخ ٦ شباط الماضي.

وأكمل مدير الاتصالات أنه لم يخرج أي مركز هاتفي الذي حصل في ٢ شباط، منها الأخير الذي حصل في ٣ شباط، منها

بسفرار العمل على الخدمة نتيجة تجدد المازار

الكلمات الاجتماعية القائمة تزيد من الصائق النفسية

| محمود الصالح

كشف رئيس دائرة الصحة النفسية في وزارة الصحة أحمد سلامة عن تقديم ٣٥٨٥ خدمة في مجال الصحة النفسية في المحافظات التي تعرضت لآثاره زلزال حتى الآن.

وينبئ رئيس دائرة الصحة النفسية في تصريح باسمه باسمه، أن هذه الخدمات تتضمن عمل مؤسسات وزارة الصحة فقط، وهذا خدمات نفسية وبأقام آخر قد قدمتها الجهات التي تعمل في خطة الاستجابة لواجهة آثار الزلزال ومنها وزارة التربية

وزير رئيس دائرة الصحة النفسية أو الأطباء النفسيين أو إشرافهم، وتعزيز المساعدة المتقدمة والدعم الاجتماعي من خلال جمادات مجتمعية، يحل في إطارها الأعضاء من مكالمتهم بصورة

تعاونية، ويشاركون في إنشاء الأغاثة وتعلم مهارات جديدة، فالإسعافات النفسية الأولى يقدم دعمًا وجذبًا وعلينا للأشخاص الذين يعانون من ضائقة حادة

نتجة حدوث رص وعزم مؤخرًا، يقتربها العاملون المياطيون بين فيهم العاملون الصحيون أو المدرسون أو المنظرون المردرون.

وعن الرعاية الاجتماعية القائمة تزيد من الشائق النفسية التي يعيشها الأفراد في الأسرة

الذئاب قال: بعد حدوث الزلزال يعيش المرضى من الطوارئ تقريرًا من ضائقة

نفسية، ومعظمهم يختبرون العلاجية لذلة اللحظة الأولى لوقوعه بري أغلبهم أنه كل شخص معروض لأضطرابات نفسية يعاني من مشكلات متعددة يعيشه

عنه معدود ويعود في أي لحظة، وبعد ذلك يكتسب مفهوم المجموعات، ويتناول مع بعضها مشكلة فهاب

باضطرابات نفسية شديدة، معروضون في مجتمعنا السوري، يختلف الأمر لأن شعب السوري يعيش أثداء الفقر والتهميز ضد الفئات الهشة، والمشكلات المترتبة على الحرب والتزوير واللوبي، إضافة إلى رعاية خاصة تلي احتياجاتهم الأساسية، ويتزداد الضرر على الأفراد الذين يعانون من ضائقة

العنف، وأيضاً على الأفراد الذين يعانون من ضائقة

النفسية البسيطة ترتفع إلى بذلة بعد الأزمة، وعن منعطفات الكارثة على الأشخاص

والأطفال في سلامه ألا تتم عن حالات

وأوضح سلامه أنه سيغطي جميع الأشخاص



المشكلات الاجتماعية القائمة تزيد من الصائق النفسية

وفي سلامه أن هناك تدرجًا في الحالات في البدء حدثت نوعيات البالغ والخوف، اضطرابات النوم، القلق، وأضطرابات الشدة الحادة سلس يومي، بخوض لا إرادى... الخ. بعد مرور فترة شهر من كارثة الزلزال ظهر بعض الأضطرابات النفسية (الاكتئاب، اضطراب الرض، ما بعد الصدمة).

وتحول مفعولها إلى الاستجابة الطوارئ يذكر أنها تقدم على عدة مستويات تراوحت من الخدمات الأساسية إلى الرعاية

السريالية، وينبغي أن توفر الرعاية

الشخصية النفسية أو الأطباء النفسيين أو إشرافهم، وتعزيز المساعدة المتقدمة والدعم الاجتماعي من خلال جمادات مجتمعية،

وتحتاج إلى ضرورة توفير التدخلات

الاجتماعية المعاشرة مثل الشفادات

والرعاية المعاشرة مثل التدخلات

على المعالجة السريرية والمعرفية، على المعالجة السريرية والمعرفية

لأشخاص الذين يعانون من ضائقة

لطفولة مدررين وكوارد صحية مدربة،

محتملين مدربين وكوارد صحية مدربة، كما يتم إنشاء روابط والبيات إجالة مناسبة بين كل مسوبيات تقديم الخدمة.

الطوارئ مجموعة واسعة من المشكلات التي يعيشها الأفراد في الأسرة

الذئاب قال: بعد حدوث الزلزال يعيش

المتضررين من الطوارئ تقريرًا من ضائقة

نفسية، ومعظمهم يختبرون العلاجية لذلة

الوقت، والقليل منهم فقط قد يحدث له مكمن أن يعود ويعود في أي لحظة، وبعد ذلك يكتسب مفهوم المجموعات، ويتناول مع بعضها مشكلة فهاب

باضطرابات نفسية شديدة، معروضون في مجتمعنا السوري، يختلف الأمر لأن شعب السوري يعيش أثداء الفقر والتهميز ضد الفئات الهشة، والمشكلات المترتبة على الحرب والتزوير واللوبي، إضافة إلى رعاية خاصة تلي احتياجاتهم الأساسية، ويتزداد الضرر على الأفراد الذين يعانون من ضائقة

العنف، وأيضاً على الأفراد الذين يعانون من ضائقة

النفسية البسيطة ترتفع إلى بذلة بعد الأزمة، وعن منعطفات الكارثة على الأشخاص

والأطفال في سلامه ألا تتم عن حالات

وأوضح سلامه أنه سيغطي جميع الأشخاص

الكهرباء في حماة تزداد سوءًا مع تحسن الطقس؟

«الكهرباء»: تخفيض حصص الماء يهدىء المغاربات



| حماة - محمد أحمد خبازي

رمي تحسن الحالة الجوية وتحول الطقس إلى الدفء، فإن الواقع يهدىء بمحافظة حماة إزداد سوءًا، مع ازدياد ساعات قطع التيار مقابل مقاييس المغاربات، وهو ما يسبب معاناة شديدة للمواطنين ب المختلفة المجتمعية

وتهبهم، واستغرق موظفو من تطبيق برنامج التحكم في التغذية من التغذية

رمي تحسن الحالة الجوية، وقيقة الاستخدام للكهرباء في التغذية، وغيرها من هذا البرنامج

الشديد، مؤكدين أن ربع الساعة من الكهرباء لا تشنن حتى تفاصيل، مما يصعب إدخالها

حتى جهاز لمواطنين مما يصعب إدخالها

وتحتاج إلى تفاصيل

آلاف لخبز السياحي و٤٠ ألفاً للكعك

جمعية الخبز تتفق مع التموين على رفع الأسعار البصري لـ«الوطن»: اجتماع استثنائي مع معاون الوزير والنشرة الجديدة تعمم اليوم

| هادي بك الشريفي

بعد الجدل الذي أثاره «الوطن» حول طلب تأمين الجمعيات الخيرية تعويض سعر الخبز السياحي، يبدو أن وزارة التموين الداخلية وحماية المستهلك رضخت للأسعار المندوبيّة حالياً في السوق ووافقت على إقرار أسعار جديدة للكعك والخبز الصموني في حافظة دمشق وذلك حسب رئيس الجمعية الخيرية لصناعة الكعك والخبز والمعجنات بدمشق ورئيسيها ممدوح البغاعي في تصريح خاص لـ«الوطن»، أكد أن الأسعار الجديدة تم الاتفاق عليها خلال اجتماع استثنائي للوزارة تراسه معاون الوزير مع ممثل الجمعية، إلّا أن إقرار شرة الأسعار الجديدة وحدّد يومياً سعر كيلو الكعك بـ٢٠ ألف ليرة، وهو الصموني بـ٤٠ ألف ليرة سوري وهي تقريباً الأسرع ذاتها المبيعية حالياً في أسواق العاصمة دمشق، ليصار إلى الإعلان عن الأسعار وتعديتها بموجب قرار وزارة اليوم.

وأضاف: تلائم الأسعار المقترنة فيها الكلفة



الوزارة في بيان لها أن هذا الأسرار مخالف للقانون وإن يطبق بأي حالة من الحالات، إذا تم عقد الاجتماع الذي خلص إلى طرح أسعار جديدة.

وبحسب البغاعي، فإن الاجتماع ناقش جميع الطروades المتعلقة بعمل الجمعية والكلف والأسعار الراهنة، وواقع العمل، مبيناً أنه من المقرر أن تصدر أيضاً أسعار جديدة للمعجنات خارج الفترة الفريبة الراهنة بعد دراسة كل الكلف وواقع السوق، علماً أن سعر بلو الجبنة يتخطى الـ٢٠ ألف ليرة.

وكانت «الوطن» قد طرحت في عدة تقارير لها وافق الأسعار بالنسبة للمعجنات

الشعبية والأجبان والأبيان، وأسعار

الكلف والمصونين والخبز السياحي التي

سجّلت أرقاماً راهنة في أسواق دمشق

تحت ضربات اعتمادنا على سعامتها، وهو

ما انعكس طرقاً أو أخرى على أسعار

المعجنات الشعبية المزبورة باستخدام الخبز

السياحي والصموني.

البغاعي في تصريحه أكد أن نصف المحال

افتقد منذ بداية العام وحتى تاريخه،

حيث يصل حالي ١٠٠ فرن مقابلة مع

٢٠٠ ليرة، علماً أن هذه الأسعار لم تطبق منذ

العام الماضي.

تسعيه جديدة للكلف والمصونين والخبز

السياحي زعم عقد؛ اجتماعات مع وزارة

التجارة الداخلية وذلك في ظل التغير

اليومي وفق أسعار دائمة، علماً أنه خلال

خرج بنتيجه مفاده أن الأسعار لاتزال الواقع

الراهن، مع اعتماده أن السعر ذاته الذي

يتبع فيه المادة حالياً في أسواق دمشق، مع

برأته وافق أسعار الطحين.

وبحسب البغاعي، فإنه لا يجوز لأي مخالفة

في ظل الأسعار الجديدة، ما يعني الرقابة

بموجب أسعار الجديدة، الملة والنبيذ

والشوكليز (أعواد اللحوم) بـ٣٠٠ ليرة.

اللبناني (أعواد اللحوم) بـ٣٠٠ ليرة.

واللبناني (أعواد اللحوم) بـ٣٠٠ ليرة.</p

خسان شمه

تفاؤل مؤجل

يبدو أن التفاؤل يوازن كرتنا ومنتخبنا، في ظل الظروف والنتائج الحالية، وأخراً طبيعة الحال تناقض منتخب الشباب، يشهي الضرب في الوجه، وقد تعرّضت حال ذلك الهم، خلال الفترة الماضية، على تنافس منتخب الشباب الأجيال ملاك الخبرة والرؤية والطموح، وذلك ذلك بذاته هذه التصفيات على أمل التأهل يكون ذلك بداية لدور

جديد مزروع بورق الغار.

إلى هدف، اكتساب اللاعبين الخبرة تمهد لارتفاع مستواهم، والتأهل للتأهل إلى كأس العالم.. وبدأ وأضاع

كان المستوى الفني يغير العديد من الأسلحة حول الأرض وإن من اكتساب خبرة في المباريات التجريبية التي ثبت أنها في وادٍ فادي، وكانت الفعلة المنفذة في المسابقات في وادٍ آخر، المسماة والرغبة في تحقيق نتيجة إيجابية تحسّب للأخد العالى بعد تفاؤله.

أماهدفه الثاني وبعد ما جرى في الميدان، وبغض النظر عن تناقض المرحلة الثالثة، التي تلقى تأهيلها منها الدور فهو هدف مشروع نظرياً، ويدوّن نظرياً فقط.

صرح مدرب

الجماهيري

فيما

يقول

فيما

يكتفى

فيما

رحيل المطربة المصرية شريفة فاضل



غيب الموت المطربة المصرية شريفة فاضل صباح أمس عن عمر ناهز ٨٥ عاماً، وهي الفنانة التي حققت شهرة واسعة في سبعينيات وثمانينيات القرن الماضي. ولدت في مدينة القاهرة عام ١٩٣٨، وتترممت على أيدي أساتذة الإنشاد الديني والموسيقا التاحق فيما بعد بمهد الفنون المسرحية، وظهرت لأول مرة على الشاشة في فيلم «الأب» عام ١٩٤٧، وعملت لفترة قصيرة بالإضافة مع الإعلامي الشهير بابا شارو.

وفي حقبة السبعينيات لاقت أغانيها «أم البطل» نجاحاً كبيراً، والتي غنتها بعد استشهاد ابنها سيد السيد بدبر في حرب تشرين من العام ١٩٧٣. وأسست فاضل مسرح متعدد منوعات شهيراً في شارع الهرم، وقدت حفلات عنائمة في العديد من البلدان العربية، منها تونس ولبنان والكويت، وشاركت في عدد من الأفلام السينمائية وقدمت بعض المسريحات الغنائية.

فيتامين «د» يساعد في الوقاية من الخرف

وكالات

كشف دراسة جديدة نشرت في مجلة «ألهايمر والخرف»، عن أن تناول أمم أنواع الفيتامينات قد يساعد الشخص في الوقاية من الخرف. وبينت صحيفة علمية أن الباحثين في معهد «هوتشكين» للدماغ في كندا وجامعة «إكستر» في أمريكا كشفوا عن العلاقة بين مكملات فيتامين «د» والخرف. وبحسب الصحيفة وجدت الأبحاث أن المستويات المنخفضة من فيتامين «د» لدى الأشخاص مرتبطة بارتفاع مخاطر الخرف، وأن فيتامين «د» يشارك في إزالة الأميلويد في الدماغ، والذي يعد تراكمه إحدى السمات المميزة لمرض الزهايم.

وذكرت الصحيفة أن فيتامين «د» أيضاً قد يساعد في حماية الدماغ من تراكم بروتين «تاو»، وهو بروتين يساعد في تطور الخرف.

ونوهت المجلة إلى أن الأشخاص يمكن أن يصلوا على فيتامين «د» من التعرض لأشعة الشمس ومن الأطعمة والمكملات الغذائية.

данا جبر في ذكرى رحيل والدتها



أعربت الفنانة دانا جبر عن أنها العميق في الذكرى الأولى لوفاة والدتها هنادي جبر، فنشرت صورة لوالدتها وعلقت قائلة: «مرت سنة ولا يزال رحيلك فاجعة أسكنت الألم داخلي، ولا زالت دموعي تنهمر في كل يوم يأتي بدونك، اللهم ارحم أمي وجميع أمهات العالم، فقدانها كان أمرًا فظيعًا لا يمكن تصوره أبداً، رحم الله قلوبًا رحلت ولم تنفس، وعبر الله قلوبًا اشتاقت فدعت، اللهم طيب ثرى أمي وأكرم مثواها، واجعل الجنة مستقرها ومأواها».

الوطن

إطلاق «المهرجان الدولي لأفلام الأطفال»

الوطن

أطلق النادي الدبلوماسي في سوريا بالتعاون مع وزارة التربية «المهرجان الدولي لأفلام الأطفال» بمشاركة ثمان دول هي (البحرين والبرازيل وتشيلي وإندونيسيا وفلسطين وأفريقيا وفنزويلا إضافة إلى سوريا). وسيعرض المهرجان الذي يستمر على مدى خمسة أيام في حافظتي دمشق وريفها ويومين في حافظتي حلب واللاذقية ثمانية أفلام تم انتقاءها من الدول المشاركة.

فوائد التمور وأضرارها

وكالات

أعلنت الدكتورة أنجليكا دوفال، خبيرة التغذية الروسية أن التمور مادة غذائية مفيدة، ولكن الإفراط في تناولها يؤدي إلى زيادة في الوزن. وأشارت إلى أن التمور مادة غذائية مفيدة ولكن هذا يعتمد على كميتها ونوعيتها، لذلك توضح كيفية اختيار التمور وتناولها.

ووفقاً لها التمور غنية بالألياف الغذائية التي تؤثر إيجابياً في الأمعاء وميکروبوم الأمعاء، كما أن التمور تحسن النوم وحالة الجلد.

وقالت: «تحتوي التمور على نسبة عالية من السيليكون الذي يحفز عملية إنتاج الكولاجين الضروري للبشرة وجمال المرأة. كما تحتوي التمور على نسبة جيدة من الكروم الذي يعزز وظيفة الأنسولين وينظم مستوى الغلوكوز في الدم. وتحتوي أيضاً على حمض التريبيتوغان الأميني الذي يؤثر إيجابياً في المزاج ويفيد من يعاني من مشكلات في النوم».

وأضافت: احتواء التمور على سعرات حرارية عالية يجعلها مصدرًا مهمًا للطاقة. بيد أن زيادة في النظام الغذائي تؤدي إلى زيادة الوزن. كما أنها تحتوي على نسبة عالية من السكر، لذلك يمكن في ظروف معينة أن تعيق عمل الجهاز الهضمي.

وختتمت: «من الأفضل تناول التمور وحدها أو مع الفواكه والخضروات، لكي تهضم بصورة طبيعية ولا تبقى في أي جزء من أجزاء الجهاز الهضمي ولا تسبب تكون الغازات. لذلك أنصح بتناول ٤-٥ حبات من التمر يومياً ومن الأفضل في النصف الأول من النهار. لأنه عند تناولها قبل النوم سيستمر حمض السكر طوال الليل وهذا يشكل عبئاً على الجهاز الهضمي».

ووفقاً لها يمكن للأشخاص الذين يعانون من داء السكري تناول التمور بعد موافقة الطبيب المعالج، وتنصح بضرورة غسل التمور قبل تناولها.

«آيس كريم» بالصرافير

وكالات

قام متجر «آيس كريم» الماليزي بإضافة نكهة صرافير الليل إلى قائمه، مع صرافير بنية مجففة في الأعلى. واعتاد ميكوليون صنع تهاتي بعيدة عما يفضله الآلان، حيث قام سابقاً بصنع «آيس كريم» الكبدة والتقانق، إضافة إلى «آيس كريم» المطلي بالذهب مقابل ٤ يورو، ٤٥ دولارات لكل ملعقة.

وقال: «أنا شخص فضولي للغاية وأريد أن أجرب كل شيء، لقد أكلت الكثير من الأشياء الغريبة، وكانت الصرافير شيئاً أرغم في تجربتها على شكل الآيس كريم». وأضاف: في حين أن بعض الناس يشعرون بالاشمئزاز وحتى مزعجين من أنه يقدم «آيس كريم» الحشرات، إلا أن العمالء الفضوليين قد أحبوا النكهة الجديدة».

الأعزب أكثر عرضة للوفاة بمرض قصور القلب

وكالات

أظهرت دراسة جديدة أن الرجال الذين لم يتزوجوا أبداً، هم أكثر عرضة للوفاة بمرض قصور القلب مقارنة بالرجال المتزوجين. ويمكن لجنس الشخص وحالته الاجتماعية أن يؤثرا على خطر الإصابة بأمراض القلب، عندما تصبح عضلة القلب ضعيفة أو متيسسة للغاية، بحيث لا تستطيع ضخ الدم إلى الجسم بشكل فعال، وهو سبب رئيسي لأمراض القلب والأوعية الدموية والوفاة، ويوثر حالياً في أكثر من ٦ ملايين شخص في أمريكا.

وتبيّن من الدراسات أن الرجال الذين لم يتزوجوا أبداً كانوا أكثر عرضة للوفاة بأكثر من الصعف خلال ما يقرب من خمس سنوات من التشخيص مقارنة بالنساء في أي حالة اجتماعية، وكان العزاب مدى الحياة أكثر عرضة للوفاة بنحو ٢٢ مرة من الرجال المتزوجين، وبالنسبة للنساء لم تكن هناك صلة بين الحالة الاجتماعية وخطر الوفاة بسبب قصور القلب.

لكن الأسباب الكامنة وراء العلاقة بين الحالة الزوجية للرجل والبقاء على قيد الحياة بعد قصور القلب تتطلب مزيداً من الدراسة، وأن التفاعل الاجتماعي أو العزلة تؤدي دوراً مهماً في الحالة المزاجية والصحة العامة.

ولا يوجد علاج لقصور القلب، ولكن الأدوية والتعديلات الغذائية والنشاط البدني المنتظم يمكن أن تساعد المرضى على العيش لفترة أطول وتقليل الأعراض الشائعة مثل ضيق التنفس والتعب والتورم.

ليدي غاغا: أحب حياة العزلة

وكالات

اعترفت المغنية الأمريكية ليدي غاغا بأنها تحبقضاء الوقت بمفردها وتستمتع بصدقاتها الخاصة، لدرجة أنها لا تتطلع إلى الحصول على غيرها.

وقالت: «أنا مهتمة حقاً بالعيش أكثر في حياة الغزالة.. من الجيد حقاً أن تقضي بعض وقتك وحيداً، حتى تستطع التفكير أكثر، وتحتى تعلم أن صداقاتك كافية».

وتابعت: «عندما كنت أصغر سناً، أمضيت الكثير من الوقت بمفردي في كتابة الموسيقى، ولكن كلما كبرت وتحتاج أكثر، شعرت أنني بحاجة إلى أشخاص آخرين ليخبروني أنني رائعة».

وختتمت: «سافرت حول العالم ورأيت أسعد الناس في أفراد متنوعة.. قيمهم سليمية ورائعة.. أما في أعني المثالية فالتفقetty بشدة على فالتفقetty بشدة على والحمد من زيادة الوزن، والإصابة بالمسنة، وأكتتاباً».

تناولوا الطعام بهذه الطريقة

وكالات

توصلت دراسة جديدة إلى أن تقطيع الطعام إلى قطع صغيرة ونشرها في طبقك يعطي شعوراً بأنك تناولت كميات صغيرة ولكن كثيرة بذلك يحسس بالامتلاء، فتناولت كميات أقل من الطعام، ويساعدك على خسارة الوزن دون معاناة. ولقد الباحثون إلى أن تقطيع الطعام إلى قطع صغيرة ونشرها في طبقك يعطي شعوراً بأنك تناولت كميات صغيرة ولكن كثيرة بذلك يحسس بالامتلاء، فتناولت كميات أقل من الطعام، ويساعدك على فقدان الوزن.

وأكد الباحثون أن النتائج التي توصلوا إليها قد تقدم خطوة فعالة في الحد من الإفراط في تناول الطعام، والحمد من زيادة الوزن، والإصابة بالمسنة، وأكتتاباً».