

حركة وازدحام في الأسواق ومحل تفتح حتى الثالثة صباحاً

البدء بتطبيق الـ «جي بي إس» لآليات نقل وتوزيع الغاز في ريف دمشق

«المجتهد» في أعلى جاهزية خلال عطلة الأعياد

التسعيرة المعتمدة في المنشآت السياحية تراعي قرار لجنة التسعير المركزية

الرئيس الأسد يتلقى برقيات تهنئة بمناسبة ذكرى الجلاء بينهم رؤساء الصين وروسيا وإيران والإمارات ومصر وبيلاروس والبابا فرنسيس

وذكرت وكالة الأنباء الإيرانية الرسمية «إرنا» أن الرئيس رئيسي قال في رسالته التهنئة: الآن وبعد سنوات من التعاون الصادق ومقاومة تاريخية، يتم إنشاء نظام ملبي وأقامي يصلح شعبنا الحررة والستالة، وأأمل في ضوء دول عربية شقيقة وأجنبيه صديقة تقدموها خاللها بأحر القلوب والمتينيات للرسوريين بمزيد من الاستقرار والتقدم.

وتلقى الرئيس الأسد برقيات من كل من رئيس دولة الإمارات العربية المتحدة محمد بن زايد آل نهيان ونائب رئيس دولة الإمارات العربية المتحدة، رئيس مجلس الوزراء حاكم دبي محمد بن راشد آل مكتوم ونائب رئيس دولة الإمارات العربية كيم جونغ أون ومن قيادة البابا فرنسيس بابا الفاتيكان ومن رئيس مجلس إدارة الدولة فيجمهورية اتحاد ميانمار أوغنجيانغ.

ونقلت وكالة الأنباء الرسمية البالغة ٣٠٠ رسالة التهنئة عن لوكاشينكو قوله: «تحت قيادتك، تتحمل البلاد بشجاعة الاختبارات في مواجهة قبود العقوبات الشديدة والضغط السياسي من الغرب العدوي، وستأصل بيلاروس تقديم المساعدة اللازمة لسوريا الشقيقة لتجاوز الصاعب التي حلّ بدولتك في أسرع وقت ممكن».

الوطن - وكالات

تلقي الرئيس بشار الأسد أمس برقيات تهنئة بمناسبة الذكرى السابعة والسبعين لعيد الجلاء من قادة ورؤساء شعبنا الحررة والستالة، وأمل في ضوء محاولة السلطات وباستخدام القرارات والإمكانات القاتمة، أن تشهد تعزيز العلاقات وتعزيزها في كل المجالات.

كما تلقى الرئيس الأسد برقيات من كل من رئيس جمهورية إندونيسيا جوكو ويدودو ورئيس جمهورية بيلاروس والكسندر لوكاشينكو ورئيس شفرون الدولة لجمهورية كوريا الديمقراطية الشعيبة كيم جونغ أون ومن قيادة البابا فرنسيس بابا الفاتيكان ومن رئيس مجلس إدارة الدولة فيجمهورية اتحاد ميانمار أوغنجيانغ.

ونقلت وكالة الأنباء الرسمية البالغة ٣٠٠ رسالة التهنئة عن الروسية عن لوكاشينكو قوله: «تحت قيادتك، تتحمل البلاد بشجاعة الاختبارات في مواجهة قبود العقوبات الشديدة والضغط السياسي من الغرب العدوي، وستأصل بيلاروس تقديم المساعدة اللازمة لسوريا الشقيقة لتجاوز الصاعب التي حلّ بدولتك في أسرع وقت ممكن».

عودة العلاقات السورية - السعودية إلى سابق عهدها باتت أمراً واقعاً ودمشق تترقب زيارة ابن فرحان

المقاد ول إلى تونس لبحث سبل تعزيز العلاقات بين البلدين مصادر لـ «الوطن»: أولوية دمشق تعزيز العلاقات الثنائية مع الدول العربية



وزير الشؤون الخارجية والهجرة والتونسيين بالخارج نبيل عمار مستقبلاً وزير الخارجية والمغاربة فيصل المقاد (عن الانترنت)

على نحو متتسارع تسير خطوات استعادة العلاقات العربية السعودية إلى سابق عهدها، حيث وصل وزير الخارجية والمغاربة فيصل المقاد إلى تونس أمس، بعد أن أحجز زيارته وسفنت من قبل مصادر دبلوماسية جزائرية «المغاربة»، خلالها الرئيس عبد المجيد تبون وزير خارجيته أحمد عطا، وذلك بعد أيام من زيارة عمل قام بها لل سعودية أعلن فيها عن عودة العلاقات الفتنية وإعادة خلوط الطران وعمها خلوط التواصل السياسي المتعلق منذ نحو ١٢ عاماً، وسط ترقب زيارة سيفون بها وزير خارجية المملكة العربية السعودية إلى دمشق، إلى مشق اللقاء كبار المسؤولين والاجتماع جدة واستضافة الملكة للقمة العربية في آخر لقاء إعلامي له مع الفتوحات الروسية الشهير.

«الوطن» اعتبرت أن التقارب الحاصل في سياق التطبيع العربي مع دمشق هو دليل على تعافى ملوك لا مملوك لا يعوده إلى الوراء، حيث اكتسبت رخماً كبيراً مع الأجزاء الإيجابية والتي اكتسبت زيارة المسؤولين إلى تونس زيارة للمسؤولين وأشارت المصادر إلى تعيين العلاقات الثنائية بينها وبين العواصم العربية التي باركت تفتح أبواب التطبيع معها، على اعتبار أن الاشتغال على تعزيز العلاقات الثنائية من شأن الدفع بالعمل العربي المشترك نحو الأمام، كما أن دمشق تضع في الوقت الحالي تمن هذه العلاقات كأولوية وغاية سياسية، أكثر من عوتها لجامعة الدول العربية، وهو ما يؤكد عليه المسؤولون السعوديون باستمرار، وما أكد عليه أيضاً الرئيس بشار الأسد في آخر لقاء إعلامي له مع الفتوحات الروسية الشهير.

إعزاز شهد استنفاراً عسكرياً كبيراً لفصائل أنقرة وحركة النزوح مستمرة بريف حلب الشمالي

الصراع إلى الواجهة مجدداً بين الاحتلال التركي والتركي و«قدس» شمال حلب



حلب - خالد زنكلو

تجددت المعارك بين جيش الاحتلال التركي وميليشيات «قوات سوريا الديمقراطية» - «قسد» في ريف حلب الشمالي، وعادت الاشتباكات المعاشرة بين الطرفين إلى الواجهة بعد هدنة سادت أربعين يوماً لأشهر.

وشهد اليومان الماضيان تحسيناً لجبهة شمال حلب بين الطرفين، على حين حافظت جبهة منيذج وعين العرب شمال شرق المحافظة على خطوط تماس عن عيسي شمال الرقة وقتل تمر شمال غرب الحسكة على هدوئها المهدود منذ مطلع العام الجاري.

وبعد قيام جيش الاحتلال التركي أول من أمس ببيان نحو ٢٠٠ قذيفة باتجاه نقاط انتشار «قسد» في بلدات مرعنان والمملكة وعقبة وأبن، ردت ما تسمى «قوات تحرير غربين»، إحدى أذرع «قسد»، باستهداف قاعدة عسكرية جيش الاحتلال في محيط مدينة عاز، ولبرد الأخير بقصف قرى وبدلات ريف حلب الشمالي بج IDEA، مما أدى إلى تفجر الصاروخ بينهما.

وذكرت المصادر أن قيادات «قسد» بالمنطقة الشمالية، وفقاً لبيانات «الجيش الوطني» الموالي لـ «أنقرة»، فيما يسمى «الجيش الوطني»، استهدفت مقاتلة «قسد» في حديث مطار منع العسكرية في بلدات بيلوبنة ومرعنان وأشارت إلى اجتماعات عديدة عقدة عقوبات وعقبة وعلقابة وارشادية وشارقة وصولاً إلى الاستكريات التركية في بيان.

وزارة الدفاع في حكومة الإدارة التركية في بيان

عروس يرأس اجتماعاً لمراجعة خطة العمل الوطنية للتعاطي مع تداعيات الزلزال



إعداد مخططات تنظيمية للعشوائيات في المناطق التي تعرضت للزلزال

أناضول الأنبوبة المتمهدة من جراء الزلزال، وتقديم الأضرار التي لحقت بمختلف القطاعات الخدمية والاقتصادية والبني التحتية بشكل دقيق.

ويشمل مشروع خطة العمل الوطنية للتعاطي مع تداعيات الزلزال بناءً على دراسة وانتهاء الصغرى والمتناهية الصغر للمترضرين وتقديم خطة تشغيل مختلف المعدات التي تتمكن الجهات المعنيّة بالعمل الأغلى من القيام بعملها على أتم النشاطات الاقتصادية المتضررة وإعادة وتنشيطها.

وتحتاج إلى تطبيق خطة العمل الوطنية وتحقيق مراكز إيواء ملحوظة بذريعة موقته بالمناطق التي تأمين الأنسنة لمدّ زينة ممددة مع مصانع استمرار وصول الإعانات والمساعدات إلى المتضررين ضمن هذه المراكز وخواجتها، وتأمين الخدمات الصحية الطبية والإسعافية، إضافة إلى إزالة

أناضول رئيس مجلس الوزراء حسين عربوس

الوطني للتعاطي مع تداعيات الزلزال وأثاره على الصغرى والمتناهية الصغر للمترضرين وتقديم خطة تشغيل مختلف المعدات التي تتمكن الجهات

العامة والخاصة، وتأمّل المراقب الصحافة

في تنفيذ الخطط المرتبطة بإعادة تأهيل واعمار

المناطق المتضررة من الزلزال، وأيّواد الأقلّيل من فقدوا ذويهم

في جماعات أو دور رعاية خاصة، وترجمة الفاق

التعليمي للطلاب وأياديه لاستثمار التعليم فيها

كمراكز لإيواء وتأهيلها لاستثمار التعليم فيها

وترجمة المدارس المتضررة، ومساعدة المليارات

الخاصة المتمهدة وإعادة بناء الأنبوبة المتمهدة أو

الصحيحة الطبية والإسعافية، إضافة إلى إزالة

الصهاريج وتحل محلها بخطوات استعادة

الحياة الطبيعية في المناطق المتضررة.

وفي يوسف أن المصرف التجاري السوري

للتجاري والوطني» أنه تم تقديم على

جميع المنشآت الحدودية التقديم أيام العطلة الحالية وعلية عيد الفطر المبارك.

افتتاح المنشآت الحدودية للتجاري والوطني

بقبول السحبوات والآليات التقديم أيام العطلة

التجاري على جميع المنشآت الحدودية سنتون في

الخدمة أيضاً خلال العطلة وتقديم خدماتها

الاعتيادية.

لدينا منتجات نفخر بها وقدرة على المنافسة عالمياً

وزير الصناعة عبد القادر جودار لـ «الوطن»: إعادة الألق الصناعتنا وتمكين شعار «صنع في سوريا»

نهاء غانم

وفي سوريه يسعى لما يكتب كل التغيرات وسيتم

العمل على استقطاب كل ما من شأنه التهور

بالمجتمع الوطني، مؤكداً أن الرؤية المبدية للنهوض

ببالصناعة الوطنية والتي يمكن التصريح

بها من حيث التهور والجهد للإنجاز

والشحنة لضمان عدم توقف حركة التقليل

الصناعات التي تهمها كل المنشآت

التجاري والوطني

وتحقيق التغييرات التي تم تطبيقها

وتحقيق التغييرات التي تم تطبيقها</

في حديثه الأول لـ«الوطن»

وزير الصناعة عبد القادر جو خدار: إعادة الألق للصناعة السورية وتمكين شعار «صنع في سوريا»



هناك غائب

أكد وزير الصناعة عبد القادر جو خدار في حديث «الوطن» أن الرؤية الديموقratية المنفعة بالصناعة الوطنية والتي يمكن التصريح عنها اليوم هي التهديد بالقطاع الصناعي بكل طاقاته وإعادة الألق للصناعة السورية وتمكين شعار صنع في سوريا في القطاعين العام والخاص.

ولدى سؤاله عن الجولات التي تم القيام بها مؤخرًا لاطلاع على واقع الشركات والمؤسسات الصناعية التابعة للوزارة، سواء من حيث الآخرين التي تعرضت لها أم إعادة إنشاء الشركات المنقرضة حتى إعادة انتظار بعض المصانع التي يقوم بها القطاع العام، أكد الوزير أنه سيتم العمل على قبول المأذونين لفتح القطاع العام، وضرورة تأمين كل الخطوط الإنتاجية.

أن الوزير كان قد وجه العينين في الشركات المتوقفة وإدخالها ضمن العملية الإنتاجية، وأن التوجيه والتأكيد على أن يتم التنسق والمماطلة باتباع رؤية تفصيلية لإعادة تشغيل وتأهيل جميع الخطوط الإنتاجية في الشركات وإعداد دراسات معمقة لإقامة صناعات استراتيجية تحقق قيمة مضافة لل الاقتصاد الوطني.

وكان الوزير قد ركز على أهمية الالتزام بالمعايير والمواصفات العالمية بضوره الاهتمام بالمنتج الوطني والحفاظ على سمعة العامة التجارية لمنتجات القطاع العام، وضرورة تأمين إنشاءات وتعزيز القيمة الصناعية المحلية وبناء منظومة صادرات تعزز تنافسية المنتج العالمي.

على أن تناوله عاليًا، ومهتمًا مصافحة هذه الشركات الأخرى، والتاكيد على ضرورة إنشاءات وتعزيز القيمة الصناعية المحلية وبناء منظومة صادرات تعزز تنافسية المنتج العالمي.

ومن الجدير ذكره أن وزير الصناعة

أعاد تأهيل كل القطاعات

وسيتم

العمل

في

العام

والخاص

والعام

والخاص</

تردي واقع الممرضين ينعكس سلباً على مجمل القطاع الطبي لجنة زيادة تعويضات الممرضين منذ نيسان الماضي من دون نتائج

| ايمن غسان

كررت الأخطاء الطبية في المشافي في الآية الأخيرة وأدى بعضها إلى نتائج كارثية لم تنتهي بوفاة المرضي، إذ تعمق الظرف من الشكوى التي وصلت الوطن حول انتشار موظفين إداريين صفة ممرض وقسمهم بهم المرضي في بعض المشافي والمستوصفات.

ومنذ السؤال عن الأسباب التي وصلت بقطاعنا الصحي إلى هذا الحال تبين أن تردي قطاع التمريض وبقى المهن الصحية من أهم أسبابه وعدم تغافل دور نقابة الممرضين مزاولة الهيئة مثلاً إلى جانب مهام العاملين بالقطاع عن طريق إعطاء تعويضات للممرضين سواء من كوارثه من دون أن تحرر المنشآت المعنية ساكتاً.



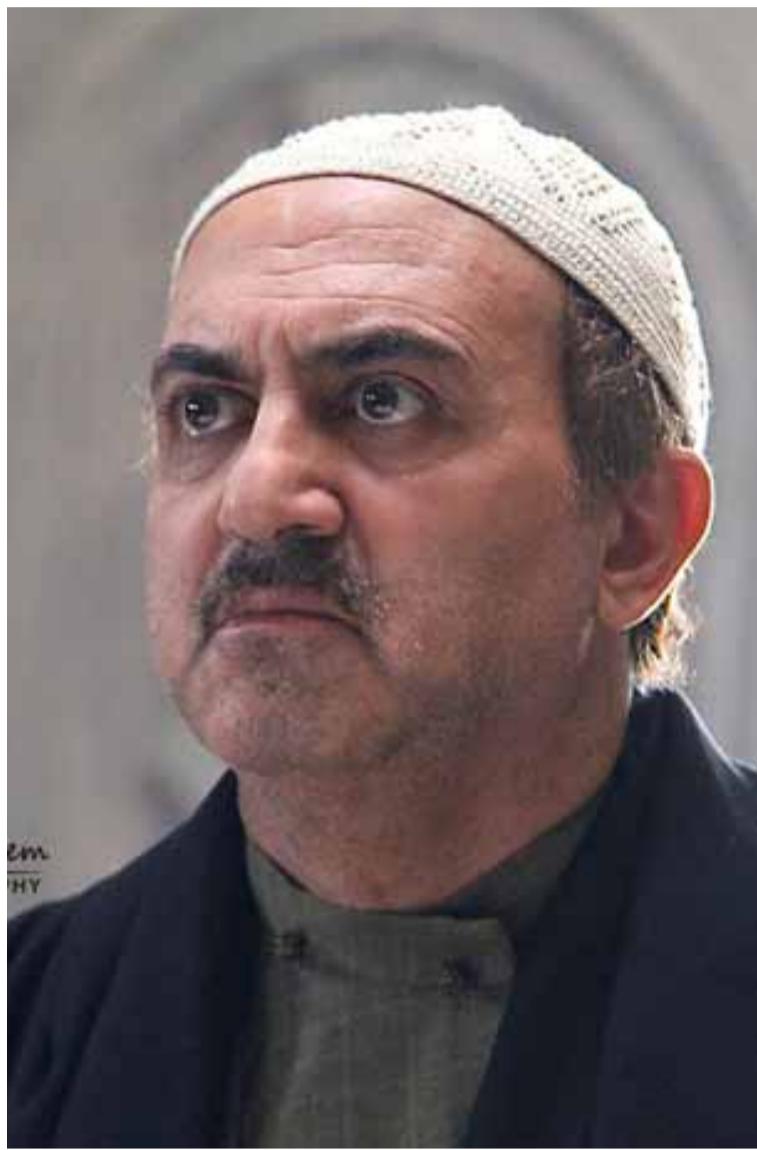
من دفتر الوطن

البحث عن البديل!

عصام داري

يحق في بين الفينة والأخرى الهروب من مشكلات الناس و«وجع الرأس» والوسواس الخناس واللجوء للطبيعة والبساتين والغابات وغيرها، هي استراحة محارب كما يقولون. لكن هذا الهروب يعيدي إلى نقطة البداية، أي إلى مشكلات الناس ووجع الرأس، فمشكلات الناس ليست خاصة بهم، لأنها بطيئة الحال هي مشكلات اليومية. لماذا لا تستطيع الهروب إلى الطبيعة والبساتين والغابات أو إلى البحر؟ باختصار كل ذلك يحتاج إلى أمور عديدة تشكل بمجموعها مشكلات الناس، فإذا قررت القيام مع أسرتي بسيران في أحضان الطبيعة يلزم سيارتنا بزيز وبعض المواد الغذائية وفي قدمتها اللحوم، فالسيران لا يكتفى من دون مشاوي وتواجها من سلطات ومقبلات وسواء، وهذه الأمور تشكل «ثروة» صغيرة تكفينا مدة شهر إذا تم إلغاء السيران، فالمبلغ الذي نحتاجه في هذه الرحلة القصيرة يكفينا لمدة شهر إذا اقتصر طعامنا طوال هذا الشهر على الخبز الحاف وبعض الزيتون والفالفل وفطا!. أما الرحلة إلى البحر فحدث ولا حرج، فهي تكلف الأسرة بقرة جحا، فإذا ذهبنا بسيارتنا الخاصة أو عبر المواصلات العامة تحتاج إلى أضعاف راتينا التقاعدي، أضعف على ذلك المصروفات خلال هذا الرحلة البحرية. لنختزل كل هذه الأحلام الصغيرة ونقرر الابتعاد عن السيران والرحل لأنها هي بالأساس وتحتني أيامنا بما هو جميل، وإن كان غير حقيقي ملة بالمرة!. فلماذا لا نسير على الأقدام كالرحلة ونقوم بالسيران فنمسي إلى عن الفيجة أو عن الخضراء على سبيل المثال، فمن جهة تغير الجو ونفس خلقنا» وتنفذ ما في رأسنا / أي السيران / ومن جهة أخرى تكون قد مارستنا رياضة المشي التي نسمع أنها مفيدة جدًا للصحة؟. الأمر نفسه ينطبق على القيام برحلة إلى ساحلنا الجميل، يبقى علينا حساب المدة التي سباقها مشارتنا، في الحالتين، فالسيران يحتاج إلى الانطلاق قبل شهر تقريباً، فإن المشكلة؟. لكن السؤال هو: هل من الضروري أن نقوم بسيران إلى الغوطتين الغربية والشرقية في دمشق وأماكن التزه في باقي المحافظات؟ وماذا هذا البذخ والإسراف أصلًا؟ أليس من الأفضل توفير أموالنا المتقطعة وغير المقولة للحصول على خبزنا كفاف يومنا؟. راقت في فكرة البديل: فبدلاً من اللحوم بإنواعها نستخدم «اختراع» لحمة الصوصا موجود في الأسواق، وبدلًا من الفواكه نكتفي بالبطيخ صيفاً وبكميات قليلة تجنبنا مرض السكري، والبرتقال في الشتاء. بدلاً من الحلويات التي تتسبّب في الأمراض نستعمل القليل من الراحة والبسكويت، وإن كان مرض الغلاء طال كل شيء بما في ذلك الراحة - حلويات القراء - والبسكويت، والحلوة بإنواعها!، المهم أن تبحثوا عن البديل في ظل غياب الأصل في كل شيء، والمشكلة أن غياب الأصل مرض لا دواء له!. في النهاية وجدت نفسي في ورطة، فلم أبعد عن مشكلات الناس ووجع الرأس، وكأنني محكوم بالمشكلات مثل في ذلك مثل الأغلبية العظمى من السوريين المعترين والصابرين.

فراس إبراهيم.. سلبي بالمطلق



الوطن

النجم فراس إبراهيم بشخصية «صياغ» من الجزء الثالث من مسلسل «حارة القبة»، وهذا الدور سلبي بالمطلق ومركب وخاص جدًا لتركيبته من حيث الشكل والمضمون، وكذلك لأنه أحد الحوامل الرئيسية للجزأين الثالث والرابع من المسلسل، ويعد أحد محاور الشر الرئيسية في المسلسل.

إغراء تعود إلى الأضواء

الوطن



تعود الفنانة الكبيرة إغراء إلى الأضواء بعد غياب طويل امتد لعقود لتقف أمام الكاميرا مجدداً في فيلم قصير بعنوان «أزمة قلبية» من تأليف هوزان عبد وعمرو علي وإخراج عمرو علي وإنتاج المؤسسة العامة للسينما. ويشارك في الفيلم إلى جانب إغراء كل من أحمد رافع وأمير برازي وأحمد عيد وصفاء سليمان وسوار داود.

وتدور أحداث الفيلم عن امرأة مسنة تنتظر بعض أفراد عائلتها في صباح العي، لكن الأمور تسير في اتجاه آخر مختلف.

المؤسسة العامة للسينما تنظم ظاهرة فيلم «الطريق» وأفلام العيد

الوطن

بدءاً من أول أيام عيد الفطر السعيد، تبدأ عروض التظاهرة السينمائية لأفلام العيد وفيلم «الطريق» التي تطلقها المؤسسة العامة للسينما في صالات الكندي حيث تضم من عروضاً جماهيرية لفيلم «الطريق» للمخرج عبد اللطيف عبد الحميد وعروضاً لأفلام أجنبية. فيلم «الطريق» سيعرض في كندي دمشق ودمشق في الرابعة والنصف، وفي كندي طربوس في الرابعة والربع بينما تقدم في الساعة الثانية عروض عالمية متعددة. كما ستقدم عروض الفيلم ذاته في عدد من المحافظات السورية، بدءاً من الثاني من أيار القادم حتى الخامس عشر منه، كالتالي: «المركز الثقافي في حلب والعزيزية بتاريخ ٢ أيار القادم، وحمة بدار الثقافة وسلح والسقليبة ومصياف ومحردة والسلمية وساحة العاصي من ٣ حتى ١٠ أيار، بينما سيعرض في دار الثقافة في حمص في الرابع من أيار، واللاذقية جبلة وريف دمشق «القطيبة» في السابع من أيار، واللاذقية جبلة وعين الشرقية في السابع والثامن من أيار. أما عرض المركز الثقافي في الحسكة والقامشلي فسيكون في العاشر من أيار، بينما سيعرض بالمركز الثقافي في القنيطرة والمركز الثقافي مدير الزور في الرابع عشر من أيار، وسيكون اختتام بالمركز الثقافي بالسويداء وصلخد وشها في الخامس عشر من أيار.

نانسي خوري: لا أرد على التعليقات السلبية

الوطن



أشارت الفنانة السورية نانسي خوري بأعمال الشامية المتعددة لعام ٢٠٢٣، مؤكدة أنها قدمت فكرة مختلفة ومميزة وجديدة، وتحتلت حاجز الاعيادية والتقاليد البالية والمصلحات المكررة. وتطرقت الحديث عن السوشال ميديا، فكشفت أنها تفضل استخدام تطبيق «إنسغرام» على غيره، كما أشارت إلى أنها لا تفضل الرد على تعليقات الجمهور السلبية، مؤكدة أنها لا تؤثر فيها. واعتبرت نانسي أن دور «نهي» الذي جسده في مسلسل «كسر عص» جريء وحساس وصعب إيصاله إلى الجمهور بسهولة، ولكنها استطاعت الحصول على تعاطف المتابعين وخاصة بعد مشهد تضحيتها بنفسها من أجل صديقتها.

فوائد الكركم لا تصدق

وكالات

قطار يحط ناقلة سيارات فاخرة وكالات

تداول رواد مواقع التواصل الاجتماعي مقطعاً مصوراً يظهر لحظة اصطدام قطر بناقلة سيارات بقطار، الذي حاول قائده تبني ساعق الشاحنة بإطلاق صوت التحذير الخاص بالقطار، لكن من دون جدوى. ودمر القطار الجزء الخلفي من ناقلة السيارات، وحطم ٨ سيارات جديدة فاخرة كانت على متنه، وطاحت واحدة تحت عجلات القطار، وتسبّب الحادث في إسقاط أعمدة الكهرباء.

هل المثلجات مفيدة؟

وكالات

على الرغم من أن الأحاديث الشائعة تحذر من مخاطر تناول المثلجات على اعتبار أنها غنية بالسكريات والدهون، إلا أن بعض الأبحاث تحدثت عن فوائد مذهلة لها. وقال المؤرخ الأميركي للصحة العامة، ديفيد ميريت جونز إنه سمع عن بعض الأبحاث التي أجرأها طالب دكتوراه في جامعة هارفارد عام ٢٠١٨ التي وجدت أن تناول نصف كوب (٦٤ غرامًا) من المثلجات يومياً كان مرتبطة بانخفاض مخاطر الإصابة بأمراض القلب لدى مرضى السكري. ووجد عالم الأوبئة مارك بيريرا أن المثلجات مرتبطة بانخفاض كبير في فرص الإصابة بمتلازمة مقاومة الأنسولين (مقدمة لمرض السكري) بين الأشخاص الذين يعانون زيادة الوزن. من جانبه، قال جون فورد، طبيب الصحة العامة: «بصفتي طبيباً أكاديمياً للصحة العامة، لن أتسربع بتناول المزيد من المثلجات بناءً على هذا البحث، هناك الكثير من التفسيرات المحتللة الأخرى». من جانبه، حذر الدكتور دوان ميلور، كبير المحاضرين واختصاصي التغذية في كلية طب أستون، من الاستفادة عدم دقة تلك الدراسات، التي واحد من الطعام، كما حذر من احتمال عدم دقة تلك الدراسات، التي يتم إجراؤها عادة باستخدام الاستبيانات. وقال: «ال المشكلة في النهاية هي أننا نحاولربط التأثير الصحي بطعم واحد، بينما في الواقع نأكل مجموعة متنوعة من الأطعمة، وننظمها الغذائية كلها هو المهم». ومع ذلك، أقر ميلور بأن المثلجات قد تحتوي على بعض العناصر الغذائية التي يمكن أن تكون مفيدة مثل الكالسيوم، وأنه يتراافق مع مؤشر منخفض لنسبة السكر في الدم.