



عين على الوطن...

الوطن

سورية يومية سياسية مستقلة



الشركة الوطنية للتأمين

٢٠١٩ / ٧ / ٧

ولغاية ٢٠١٩ / ٧ / ١٨

للاغبين إرسال سيرة ذاتية على الإيميل

jobs@natinsurance.com

أو الاتصال على الرقم دائرة العلاقات العامة

والمبيعات «تحويلة ٣٣١» - ١١ ٩٢٤٨

إعلان توظيف

تعلن الشركة الوطنية للتأمين عن حاجتها إلى رقد كادر قسم العلاقات العامة والمبيعات بدمشق بعدد من الموظفين / ذكور و إناث / الشروط المطلوبة :

خبرة في مجال العلاقات العامة والمبيعات يجيد العمل على الكمبيوتر + لغة انكليزية راتب ثابت + عمولات + حوافز أخرى

Al-Watan | Daily Syrian Independent Political Newspaper | July 4, 2019 | No. 3183 | 13th year

www.alwatan.sy

النشر | الشركة العربية السورية للنشر والتوزيع

الخميس ٤ تموز ٢٠١٩ | الموافق ٣٠ شوال ١٤٤٠ هـ | العدد ٣١٨٣ السنة الثالثة عشرة

سلافة معمار بإطلالة عصرية



الوطن

الممثلة السورية النجمة سلافة معمار بإطلالة عصرية وأنيقة خلال أحدث جلسة تصوير خضعت لها.

فتح باب الاشتراك في مسابقة «فخري البارودي للمؤرخين الشباب»



الوطن

أعلنت مؤسسة «تاريخ دمشق» عن

فتح باب الاشتراك بالدورة الثانية

من مسابقة «جائزة فخري البارودي

للمؤرخين الشباب» لعام ٢٠١٩،

وهي جائزة سنوية تهدف إلى تشجيع

الشباب على القيام بأبحاث تخص

تاريخ مدينة دمشق.

وسميت «جائزة فخري البارودي

للمؤرخين الشباب» تيمناً بهذه القامة

الوطنية وهي موجهة لفئة الشباب من

عمر ٢٠ سنة إلى ٣٥ سنة.

وبإمكان الشباب الذين يحققون

شروط الاشتراك بالمسابقة، التقدم

الهيئة العامة للكتاب في معرض كتاب الطفل

الوطن

تشارك الهيئة العامة السورية للكتاب في المعرض الثاني لكتاب الطفل الذي تقيمه

جمعية مكتبة الأطفال العمومية في المركز الثقافي العربي في اللاذقية برعاية

وزارتي الثقافة والشؤون الاجتماعية والعمل، ويتضمن نشاط الهيئة حفلات

توقيع قصص الأطفال «البيت الذي بناء جاك، و«حكاية الدب والفأرة» و«العجل

اللاصق» ترجمة د. ناثن زين الدين، وتوقيع كتاب «قلوب صغيرة» تأليف أريج

بوابقي وكتاب «أبواب» تأليف جليل خزل. وبنودة يتحدث فيها المدير العامة

للهيئة ناثن زين الدين ومدير مديرية الترجمة عن «أدب الطفل.. كتابة وترجمة..».

بائع مثجلات

ينقذ مسنة من الموت

الوطن

افتقد بائع «آيس كريم» في

مقاطعة كنت الإنكليزية إحدى

زبوانته الدائمات، بعد أن

انقطعت عن شراء مثجلاته

لعدة يومين.

وطاف بائع المثجلات المتحول،

روبرت إيلينور، (٢٧ عاماً)

بسيارته في أنحاء المدينة

عندما لاحظ اختفاء امرأة

مسنة من ذوي الاحتياجات

الخاصة، وهي إحدى زبوانته

الدائمات.

وكثيراً ما كان البائع الجوال

يساعد المسنة في شراء

حاجاتها من مولات البقالة،

وكان يتحدث معها قليلاً كل

يوم لكيلا تشعر بالعزلة.

وعندما غابت المسنة عنه

يوميين متتاليين، قرر إيلينور

التحقق من أنها بخير، فذهب

إلى منزلها وقرع الباب، لكنها

لم تفتح، فانتقل إلى النافذة

وشاهد منها أن المسنة تعاني

من وعكة صحية أقعدتها

فاستدعى الإسعاف وفتح

النافذة من الخارج.

وقالت المسنة بعد أن فاقت

من غيبوبتها في المستشفى:

«استمرت نوبات الألم ساعات

وافقدتني الوعي ولم أستطع

التحرك. لقد أمضيت ساعات

في طلب المساعدة، وتفاقم لدي

مرض التصلب المتعدد ومرض

السكري وأمراض أخرى، حيث

ارتفع مستوى السكر في الدم إلى

مستوى خطير. كنت مستلقية

على الأرض، أنا مخلوطة جداً

لأن البائع زارني».

وأكد أطباء المستشفى أن

الوضع كان خطيراً جداً، ولولا

قدوم بائع المثجلات إلى المسنة

لكانت العواقب وخيمة.

براد بيت: مكاني لم يعد أمام الكاميرات



الوطن

أدى الفنان الأمريكي براد بيت بتصريح صدم متابعيه قائلاً: إنه مع تقدمه في

العمر، يكون سعيداً بتبرير المسؤولية إلى ممثلين أصغر سناً، كما أنه في كثير من

الأحيان في هذه الأيام أقل ظهوراً أمام الكاميرات.

وتابع: أعقد أن التمثيل الآن لعبة الرجال الأصغر سناً بشكل عام، لا لأنه لا توجد

أدوار ملائمة للرجال الأكبر سناً، أنا فقط أشعر أن اللعبة نفسها تتحرك بشكل

طبيعي، وسيكون هناك اختيار انتقائي لكل شيء، مكاني لم يعد أمام الكاميرات

كلما تقدمت بالعمر..

الحوامل يحتجن

إلى تناول فيتامين «د»

الوطن

وكالات

كشفت دراسة جديدة أن الأطفال المولودين بمستويات

منخفضة من فيتامين «د»، معرضون لخطر الإصابة

بارتفاع ضغط الدم غير الصحي.

ووجدت النتائج أن الأطفال الذين يكون فيتامين «د»

لديهم، دون المستوى الكافي عند الولادة، هم الأكثر

عرضة بنسبة ٦٠ بالمئة للإصابة بارتفاع ضغط الدم

الانقباضي بين سن السادسة والثامنة عشرة.

وإذا لم تحصل أم الطفل على كمية كافية من الفيتامين

«د» من الطعام أو التعرض لأشعة الشمس أو عن طريق

المكملات الغذائية أثناء الحمل، فلن يتمكن الجنين من

امتصاص الكالسيوم الذي يحتاج إليه لتطوير عظام

قوية.

ويمكن أن تكون لنقص الفيتامين «د» آثار كارثية في

صحة القلب في وقت لاحق من الحياة أيضاً، ما يزيد من

مخاطر الإصابة بأمراض القلب التي تعد القاتل رقم

واحد في الولايات المتحدة.

ويوجد ما لا يقل عن ٣٠ فيتاميناً ومعادن أساسية لا

يستطيع الجسم إنتاجها من تلقاء نفسه، إلا أنه يحتاجها

حتى يعمل بشكل صحيح، من بينها فيتامين «د».

وتشير العديد من الأبحاث إلى أن فوائد فيتامين «د»

قد تتجاوز العظام القوية، وتم ربط المستويات الكافية

منه بانخفاض مخاطر الإصابة بسرطانات القولون

والبروستات والسكري ومرض السكري والتصلب

المتعدد، إضافة إلى تحسين وظائف المزاج والرتة. كما

يبدو أن فيتامين «د» يساعد في الحفاظ على ضغط دم

صحي لدى البالغين.

وتتبع الباحثون من جامعة جونز هوبكنز، ما مجموعه

٧٧٥ طفلاً أميركياً منذ ولادتهم حتى بلوغهم سن ١٨

عاماً، وقاموا بقياس مستويات فيتامين «د» في الدم من

الحبل السري للأطفال حديثي الولادة، ثم واصلوا

أخذ عينات الدم إلى غاية سن ١٨ عاماً، إضافة إلى أخذ

قياسات ضغط الدم.

ووجد الباحثون أن الأطفال الذين يملكون مستوى

منخفضاً من فيتامين «د» عند الولادة، كانوا عرضة

لارتفاع ضغط الدم بين سن ٦ و١٨ عاماً.

وعلى وجه الخصوص، كانوا أكثر عرضة للضغط

الانقباضي العالية، حيث إن الضغط الانقباضي هو

الرقم الأعلى في ضغط الدم.

الشاي الأخضر

للتخلص من دهون

البطن

الوطن

وكالات

يعتمد الراغبون في خسارة الوزن طرائق

عديدة بينها حظر بعض المواد الغذائية

من المائدة، أو اتباع حمية غذائية

خاصة، أو ممارسة بعض التمارين

الرياضية.

وإضافة إلى حمية غذائية صحية

وممارسة التمارين الرياضية، هناك

وسائل أخرى أثبتت قدرتها في تسريع

عملية فقدان الوزن، من بينها شرب

الشاي الأخضر يومياً.

ويعتمد الشاي الأخضر منذ عدة قرون

ضمن النظام الغذائي اليومي بفضل

فوائده الصحية، ولكن لم يتم تسليط

الضوء على فوائد فقدان الوزن إلا في

الأونة الأخيرة.

وأظهرت الدراسات أن مركبات

الفلافونويد والكافيين الموجودة في

الشاي الأخضر يمكن أن تسرع عملية

الأيض، ما يسمح للجسم بمعالجة

الدهون بشكل أسرع.

وعلى الرغم من أنه يحتوي على كمية

صغيرة من الكافيين، إلا أنه محمل

بمضادات الأكسدة القوية التي تسمى

الكاتيشين التي يعتقد أنها تعمل مع

الكافيين لتعزيز حرق الدهون.

ويشير العديد من الدراسات إلى أن

الشاي الأخضر «سواء كان مشروباً أو

مكملاً من مستخلص الشاي الأخضر

فهو يمكن أن يساعد على إنقاص الوزن.

وأظهرت إحدى الدراسات أن أولئك

الذين تناولوا الشاي الأخضر والكافيين

قد فقدوا ١,٣ كغ في المتوسط خلال فترة

١٢ أسبوعاً، على حين التزموا بنظامهم

الغذائي المعتاد.

وعلى حين تختلف آثار إنقاص الوزن من

شخص لآخر، وجد الباحثون أن شرب

أقل من كوبين ونصف الكوب من الشاي

الأخضر يومياً يمكن أن يقلل من دهون

البطن.

ولتحقيق أفضل النتائج، يجب غلي الماء

وتركه مدة ١٠ دقائق حتى يبرد ومن ثم

تحضير كوب الشاي.



عين على الوطن...

عين على الوطن...

عين على الوطن...

عين على الوطن...

عين على الوطن...

عين على الوطن...

عين على الوطن...

عين على الوطن...

عين على الوطن...

عين على الوطن...

عين على الوطن...

عين على الوطن...

عين على الوطن...

عين على الوطن...

عين على الوطن...

عين على الوطن...

عين على الوطن...

عين على الوطن...

عين على الوطن...

عين على الوطن...

عين على الوطن...

عين على الوطن...

عين على الوطن...

عين على الوطن...

عين على الوطن...

عين على الوطن...

عين على الوطن...

عين على الوطن...

عين على الوطن...

عين على الوطن...

عين على الوطن...

عين على الوطن...

عين على الوطن...

عين على الوطن...

عين على الوطن...

عين على الوطن...

عين على الوطن...

عين على الوطن...

عين على الوطن...

عين على الوطن...

عين على الوطن...

عين على الوطن...

عين على الوطن...

عين على الوطن...

عين على الوطن...

عين على الوطن...

عين على الوطن...

عين على الوطن...

عين على الوطن...

عين على الوطن...

عين على الوطن...

عين على الوطن...

عين على الوطن...

عين على الوطن...

عين على الوطن...

عين على الوطن...

عين على الوطن...

عين على الوطن...

عين على الوطن...

عين على الوطن...

عين على الوطن...

عين على الوطن...

عين على الوطن...

عين على الوطن...

عين على الوطن...

عين على الوطن...

عين على الوطن...

عين على الوطن...

عين على الوطن...

عين على الوطن...

عين على الوطن...

عين على الوطن...

عين على الوطن...

عين على الوطن...

عين على الوطن...

عين على الوطن...

عين على الوطن...

عين على الوطن...

عين على الوطن...

عين على الوطن...

عين على الوطن...

عين على الوطن...

عين على الوطن...

عين على الوطن...

عين على الوطن...

عين على الوطن...

عين على الوطن...

عين على الوطن...

عين على الوطن...

عين على الوطن...

عين على الوطن...

عين على الوطن...

عين على الوطن...

عين على الوطن...

عين على الوطن...

عين على الوطن...

عين على الوطن...

عين على الوطن...

عين على الوطن...

عين على الوطن...

عين على الوطن...