

سورية في معرض مينسك الدولي للكتاب



الوطن

شاركت سورية في الدورة ٢٩٠ معرض مينسك الدولي للكتاب التي عقدت هذا العام تحت شعار «دقق تاريخ الوطن».

وتضمن الجناح السوري في المعرض الذي نظّمته السفارة الروسية في مينسك بمشاركة فرع الاتحاد الوطني لطلبة سورية في بيلاروس مجموعة من الكتب والمنشورات والبروشورات الثقافية والسياحية المتوفرة لدى السفارة باللغتين العربية والروسية، إضافة إلى بعض اللوحات والصور والصناعات اليدوية والألبسة التقليدية التي تعبر عن تاريخ سورية وحضارتها.

وزار الجناح وزير الخارجية البيلاروسي فلاديمير ماكي ووزير الإعلام فلاديمير بيرتسوف ووزير التعليم أندريه إيغانتيس ونائب مدير الإدارة الرئاسية مكسيم ريجينكوف حيث عبروا عن إعجابهم بمعرضاته متمنين الاستمرار في المشاركة وتعزيزها خلال العام القادم.

وأكد سفير سورية في بيلاروس محمد العمراي أهمية تعزيز العلاقات الثقافية والاقتصادية والارتقاء بها إلى مستوى العلاقات السياسية المتينة بين البلدين الصديقين.

وزار الجناح أيضاً عدد من السفراء ورؤساء البعثات الدبلوماسية المعتمدين في مينسك إلى جانب عدد كبير من المواطنين البيلاروس وحظي بتغطية من وسائل الإعلام البيلاروسية والروسية.

وشارك في المعرض إلى جانب سورية ٢٢٢ دار نشر من ١٢ دولة وعدد من السفارات المعتمدة في العاصمة البيلاروسية.

الشارقة تكرم أسعد فضة



الوطن

كرمت إدارة أيام الشارقة المسرحية الفنان السوري القدير أسعد فضة الذي عقد لقاءً مفتوحاً مع الطلاب الأوائل في كليات ومعاهد المسرح في كل الدول العربية، متحدثاً عن تجاربه الفنية والمسرحية تحديداً وعن المسرح السوري في الستينيات من القرن الماضي وما بعد تلك المرحلة، ونصح الفنانين الشباب ألا يتخلوا عن المسرح مهما حققوا من النجومية في التلفزيون والسينما.

مسن يحقق «حلم الشهادة الثانوية»

وكالات

تمكن رجل اضطر لترك المدرسة في ثلاثينيات القرن الماضي، من الحصول على الشهادة الثانوية وهو يبلغ من العمر ١٠١ عام.

وكان ميريل بيتمان كوبر البالغ من العمر ١٠١ عام، منتظماً في مدرسة «ستور»، لكنه اضطر إلى ترك التعليم سنة ١٩٣٨ في أعقاب انتقاله مع والدته لأسباب مالية إلى فيلادلفيا.

وقد أعرب كوبر عن أسفه لعدم تخرجه في الثانوية، خلال زيارة قام بها سنة ٢٠١٨ إلى حرم مدرسته السابقة، وهو ما جعل أفراداً من عائلته تتواصل مع مدارس المقاطعة.

وتكلت الجهود بمنحه شهادة ثانوية فخرية في حفل تخرج حضرته عائلته.

كلوا هذه الأطعمة وتجنبوا تلك

تلك

وكالات

تسير التغذية الجيدة وصحة القلب جنباً إلى جنب، فلا يمكن القول إن الشخص الذي يتمتع بصحة قلب جيدة مهم في طعامه، لكن هذا لا يكفي، فحمية القلب الصحي تتطلب تناول أطعمة بعينها وتغادي أخرى.

ويفضي اتباع حمية مناسبة لصحة القلب إلى تقليص الكوليسترول والكوليسترول الضار، وتقليص مستويات السكر في الدم والدهون الثلاثية.

وعلى سبيل المثال، فإن البوتاسيوم يوجد في الكثير من الخضار والفاكهة، ويمكن أن يحد من ضغط الدم، الذي يؤثر في صحة القلب.

والأهم من ذلك كله، أن اختيار الحمية المناسبة سيؤدي إلى معالجة عوامل خطر الإصابة بمرض القلب ومشكلاته، بكلمات أخرى، إن تناول الطعام الصحي يمكن أن يقلل أو حتى يقضي على فرصة حدوث مشكلات صحية في المستقبل.

والأطعمة المطلوبة في حمية القلب هي الفاكهة والخضار والمكسرات والحبوب الكاملة والبروتين الحيواني الخالي من الدهون والسلمك.

أما الأطعمة التي يجب تفاديها فهي الدهون المتحولة والدهون المشبعة واللحوم المصنّعة واللحوم الحمراء والكربوهيدرات المكررة مثل البسكويت والمخبوزات والمشروبات المحلاة مثل الصودا.

فوائد مذهلة

للماء بالليمون

وكالات

وكالات

طلب فريق الدفاع

عن المطربة المصرية

أنوشكا، أقصى

عقوبة لجارها المتهم

بمحاولة الاعتداء

عليها بالسب

والقذف بعدما

عاتبته بسبب قيام

كلبه بهاجمة كلبها

في أثناء سيرهما

بتجمع سكني

خاص.

وقالت الفنانة

في بلاغها، «إنها

طالبت جارها أن

يقوم بربط الكلب،

وقالت له: أبعد

الكلب بتاعك، أنت

إزاي مش رابطه

وسايه كدة ممكن

يضر أي حد،

إلا أنه لم يتقبل

كلامها، وتطور

الأمر لاعتدائه عليها

بالسب والقذف

وقال لها: «براحتي

أعمل اللي أنا

عايزه».

يعود مشروب الماء بالليمون

بفوائد كبيرة على الجسم

إضافة إلى المساعدة في إنقاص

الوزن لما يتضمنه الليمون من

فيتامينات ومعادن.

ومن أبرز فوائده الحفاظ على

ترطيب الجسم ووقايته من

الجفاف والمشكلات الصحية،

والمساعدة على الهضم

وتكسير الطعام لأنه مشروب

حمضي، كما يحسن عملية

الهضم خصوصاً عند تناوله

صباحاً على الريق، وأيضاً

يمنع التآكسد لأنه يساعد

على تلف خلايا الإجهاد

التأكسدي، ويقلل من تكون

حصى الكلى ويزود الجسم

بفيتامين «ج».

ويحتوي الماء بالليمون

على نوع من الألياف يسمى

البكتين ويساهم في خفض

الشهية والسعرات الحرارية،

كما أن وجود مركبات

الفلافونويد فيه يساهم في

تسريع عملية التمثيل الغذائي

بهدف إنقاص الوزن.

أنوشكا تطلب أقصى عقوبة لجارها



علامات في العينين تدل

على الإصابة بالسكري

وكالات

قال خبراء إن عين الإنسان قد تخبره بالكثير عن حالته الصحية، بما في ذلك احتمال إصابته بمرض السكري، مشيرين إلى ضرورة الانتباه إلى أي تغيرات قد تطرأ عليها.

وينتج مرض السكري عن ارتفاع مستويات الجلوكوز أو السكر في الدم. ويعاني المصابون به من نقص الأنسولين. ونتيجة لذلك يتراكم الجلوكوز في مجرى الدم، وقد يرتفع حتى يصل إلى مستويات خطيرة.

وحسب ما ذكرت صحيفة «ذا صن» البريطانية، فإن هناك العديد من العلامات في العين التي يمكن أن تشير إلى أنك مصاب بمرض السكري، أو تعني على الأقل أنك بحاجة إلى التحدث إلى طبيبك.

ومن بين هذه العلامات الرؤية المزدوجة أو المشوشة أو رؤية أضواء لامعة أو رؤية بقع فارغة أو مظلمة، كما قد يشعر المصاب المحتمل بمرض السكري بألم عند الضغط على إحدى عينيه أو كليهما.

وقد يكون ارتفاع الضغط داخل العين هو الآخر علامة على الإصابة بمرض السكري، لذلك ينصح الخبراء بضرورة استشارة الطبيب بشكل عاجل.

كما أن الشخص الذي يعاني من عدم استقرار نسبة السكر في الدم، يحتاج غالباً إلى تغيير النظارات الطبية من حين إلى آخر، وبالتالي فهذه علامة أخرى يجب الانتباه إليها.

منعت من

دخول مطعم

بسبب الحجاب

وكالات

انتشر في مواقع التواصل

الاجتماعي بالبحرين، مقطع

فيديو لشابة قالت إنه تم

حرمان صديقتها من دخول

مطعم سياحي بمنطقة العديلة

بالعاصمة المنامة، بسبب

ارتدائها للحجاب، ما أثار

ضجة كبيرة.

وأوضحت الفتاة في الفيديو

أنها توجهت برفقة صديقتها إلى

مطعم «لانترنس» لتفاجأ بمنع

دخول صديقتها إلى المطعم

بسبب ارتدائها الحجاب.

وأصدر المطعم بياناً توضيحياً

قال فيه إنه مطعم عائلي

محترم، افتتح أول فروعه في

مملكة البحرين منذ ٣٥ عاماً،

ويستقبل جميع الزوار من

مواطنين ومقيمين من جنسيات

مختلفة من دون تمييز، وفي

هذا الصدد، تم إيقاف المدير

المناب عن العمل للتحقق من

القضية المنتشرة عبر منصات

التواصل الاجتماعي.