

تناولوا الفواكه والخضراوات بقشرها

وكالات

من الأفضل تناول بعض الفواكه والخضراوات بقشرها لأنها تحتوي على الفيتامينات، وفقاً لخبيرة التغذية الروسية الدكتورة إيرينا منصوروفا. وأشارت إلى أن قشرة الجزر تحتوي على فيتامين «أ» وأملاح البوتاسيوم. أما قشرة الخيار والباذنجان فتحتوي على نسبة عالية من المواد المغذية. وإضافة إلى ذلك، يفضل تناول التفاح بقشرته لأنها تحتوي على فيتامين «أ» و«سي» ولكن على الأشخاص الذين يعانون من قرح في الجهاز الهضمي تجنب تناول التفاح بقشرته. كما من الأفضل تناول العنب والليمون وحتى الرمان. ونصحت بعدم تناول بعض الخضراوات بقشرها، وخاصة البطاطا التي توجد بقع خضراء على قشرتها لأنها تحتوي على مادة السولانين السامة التي تسبب الصداع والغثيان والتقيؤ وتشنجات في المعدة وفقدان الوعي وحتى الموت. وأشارت إلى أن قشرة المانغا تحتوي على العديد من الكاروتينات والبوليفينول والألياف الغذائية والفيتامينات. ولكن يمكن أن تحتوي قشرتها على بقايا مبيدات الحشرات، كما أن لها مذاقاً غير مستساغ وبنية مزعجة ويمكن أن تسبب الحساسية.

الوسوف بخير وسلامته



الوطن

تناقلت صفحات أخباراً تؤكد تعرض سلطان الطرب جورج وسوف لحادث سير في لبنان. لكن مديرة أعماله نفت الشائعات المتداولة، لافتة إلى أن ما حدث كان مجرد عطل في أحد إطارات سيارة الوسوف، ما دفعه للتوقف على يمين الطريق. وشددت على أن الوسوف في حالة صحية جيدة، مستغربة من الأشخاص الذين ينشرون تلك الشائعات.

عثر على طفل تائه وأهله رفضوا استلامه

وكالات

تداول رواد مواقع التواصل الاجتماعي في مصر فيديو ظهر فيه رجل يروي قصة غريبة لعائلة رمت بفلذة كبدها في الشارع ورفضت استلامه. وقال الرجل إن أهله رفضوا استلامه بعد التعرف عليه والتأكد منه بحجة أن لديهم عددا كبيرا من الأطفال ولا يحتاجون إليه. وأضاف: «وصلت بيكم الإهانة والمذلة والجحد والكراهة، حد يرمي لحمه، لما عيل زي دا أبوه وأمه يرموه ويقولوا مش عاوزينه». وأفاد بأنه طلب من أهل الطفل التنازل عنه وكتابة إقرار وسيقوم هو بتربيته، ولكنهم رفضوا، وقالوا له: «عاوز ترميه ارميه، عاوز تربيته ربيته، لكن مفيش ورق». كما أشار إلى أنه اقترح تقديم راتب شهري للعائلة للاهتمام بالطفل لكن أهله رفضوا.

السفارة الصينية في دمشق تقيم حفل استقبال بمناسبة الذكرى الـ٧٤ لتأسيس جمهورية الصين الشعبية



الحضور الرسمي للحفل الذي أقيم في فندق الداما روز بدمشق



السفير الصيني شي هونغوي



القائم بالأعمال المصري محمود عمر والأردني باسل الكايد



سفيرا كوبا والبرازيل والسفير عماد مصطفى وسفير فنزويلا



السفير أنو عبد الهادي ووزير الخارجية فيصل المقداد

سيلفا رزوق تصوير طارق السعدوني

أقامت السفارة الصينية في سورية حفل استقبال بمناسبة الذكرى الـ٧٤ لتأسيس جمهورية الصين الشعبية وذلك في فندق الداما روز بدمشق. وزير الخارجية والمغتربين فيصل المقداد أشار في كلمة له خلال الحفل إلى العلاقات التاريخية المتجذرة التي تربط البلدين لافتاً إلى وقوف الصين الدائم مع الشعب السوري مبيناً في الوقت ذاته أن العلاقات بين البلدين تتطور دائماً نحو الأمام، وقال: «هذه الفترة هي فترة القفز بالعلاقات السورية الصينية نحو خطوات جديدة». من جهته أشار سفير الصين في سورية شي هونغوي إلى أن الصين وسورية صديقان حميميان يتبادلان الثقة السياسية، ففي السنوات الأخيرة، وبفضل الرعاية المشتركة والقيادة الاستراتيجية من الرئيس شي جينبينغ والرئيس بشار الأسد، يواصل الجانبان تبادل الدعم الثابت في القضايا المتعلقة بالمصالح الجوهرية والهموم الكبرى للجانب الآخر، مؤكداً دعم الجانب الصيني بثبات للجهود السورية للحفاظ على استقلال البلاد وسيادتها وسلامة أراضيها. حضر الحفل إلى جانب وزير الخارجية والمغتربين الأمين العام المساعد لحزب البعث العربي الاشتراكي هلال الهلال والمستشارة الخاصة في رئاسة الجمهورية بفيثية شعبان ونائب رئيس مجلس الشعب أكرم العجلاني ووزراء الصحة حسن غباش والاتصالات إياد الخطيب والتربية محمد عامر مارديني والإعلام بطرس حلاق ونائب وزير الدفاع العماد محمود الشوا، ومعاون وزير الخارجية أيمن سوسان ومدير المعهد الدبلوماسي في وزارة الخارجية عماد مصطفى وعدد من مديري الإدارات في وزارة الخارجية وعدد من أعضاء مجلس الشعب والسفراء العرب والأجانب المعتمدين في دمشق ونخبة من رجال المال والأعمال والإعلاميين.



محافظ دمشق يتوسط وزير التربية ومعاون وزير الخارجية



وزير الخارجية يتوسط عدداً من مديري إدارات وزارة الخارجية



السفير الأرجنتيني يتوسط القائم بالأعمال الروماني والمستشار الباكستاني