

ندوة لكتاب سفير جنوب إفريقيا في دمشق

الوطن

برعاية وزيرة الثقافة د. لبانة مشوح، تقيم الهيئة العامة السورية للكتاب ندوة حول كتاب (أغان وأسرار) تأليف سفير جمهورية جنوب إفريقيا في دمشق باري غيلدر، وذلك في الثانية عشرة من ظهر اليوم في مكتبة الأسد الوطنية، يليها توقيع للكتاب.

ويشارك في الندوة صاحب الكتاب إلى جانب سوسن بدر وباسل المسالمة وجابر سلمان، ويديرها حسام الدين خضور.

ما سبب اشتهاء الحلويات بعد تناول الطعام؟

وكالات

بعد ساعتين من تناول العشاء، يجد البعض أنفسهم في المطبخ من جديد، يبحثون عن الأيس كريم أو عن قطعة من الشوكولا ليستمتعوا بها.

تتحكم هرمونات محددة بمشاعر الجوع والشبع، فترسل إشارات إلى الدماغ عندما يحين وقت البدء أو التوقف عن تناول الطعام. ومع ذلك، فإن الرغبة الشديدة في تناول بعض الأطعمة، مثل الحلويات يمكن أن تتجاوز هذه الإشارات أو تعمل عكسها، وهو شعور نشل في مقاومته رغم شعورنا بالشبع.

ووفقاً للخبراء هناك عدة أسباب وراء الرغبة في تناول الحلويات بعد الطعام، مثل نقص التغذية، النظام الغذائي غير المتوازن، الإجهاد أو إفراز بعض المواد الكيميائية المحفزة في الدماغ.

وقالت اختصاصية التغذية راشيل ريتشاردسون إن بعض الأنظمة الغذائية يمكن أن تكون السبب في اشتهاء الحلويات، خاصة نظام الكيتو الغذائي، الذي يقوم على الحد بشكل كبير من الكربوهيدرات، التي يؤدي فقدانها في الجسم إلى انخفاض نسبة السكر في الدم، ما يحفز الرغبة في تناول الوجبات السكرية. وأكدت أن تناول الحلويات مباشرة بعد العشاء، قد يشير أيضاً إلى نقص في الفيتامينات مثل الزنك والحديد والكالسيوم والمغنيسيوم.

فالمغنيسيوم، على سبيل المثال، يساعد على تنظيم إنتاج الأنسولين، ما يحافظ على استقرار نسبة السكر في الدم، وعند انخفاضه ينخفض مستوى السكر بشدة، ما يؤدي إلى الرغبة الشديدة في تناول الحلويات.

أما أحد الأسباب الأخرى المسؤولة عن الرغبة في تناول الحلويات فهي المواد الكيميائية التي يفرزها الدماغ عند تناول هذا النوع من الأطعمة، مثل السيروتونين والدوبامين التي ترتبط بالمتعة وتجعلنا نشعر بالسعادة والاسترخاء.

شكران مرتجى بين الحريين على سورية وفلسطين



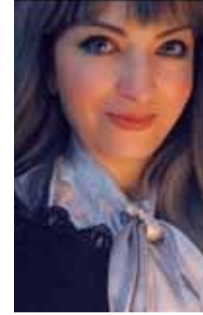
الوطن

تواكب النجمة شكران مرتجى أحداث القضية الفلسطينية وحرب الإبادة التي يشنها كيان الاحتلال على غزة لحظة بلحظة، إذ داومت يومياً على إبداء التضامن مع الفلسطينيين والدعم للمقاومة.

يوم أمس، نشرت صورتين لعلمي سورية وفلسطين، وكتبت: بلدي، لما صارت الحرب ع بلدي سورية كنت عالارض بين الناس ساعد بأي طريقة بقدر عليها مثل كل السوريين، هالأ اللي عم يصير بفلسطين قاهرني لدرجة الخجل إني عاجزة وبعيدة بالجسد، والله مو كلام هاد شعور كتار مو بس أنا، ولأني من غزة / متمنية بهاللحظة أن تكون معهم جنبهم وبينهم وحو اليهم، ورحمة أبي الفلسطيني وأمي السورية ورحمة العروبة مو حكي».

استشهاد الفنانة إيناس السقا وثلاثة من أولادها

وكالات



أودى قصف الكيان الصهيوني الغاشم الذي استهدف منزلاً في قطاع غزة بحياة الفنانة الفلسطينية إيناس السقا وأبنائها الثلاثة لين وسارة وإبراهيم، أما ابنتها فرح وربنا فترقدان في العناية المركزة بمستشفى الشفاء بعد إصابتهما بجروح خطيرة. وكان ابن شقيق الفنانة الراحلة كشف أن إيناس وأسرتها احتماوا في البداية بالمركز الثقافي الأرثوذكسي، إلا أنهم اضطروا لمغادرته إلى منزل أحد معارفهم بعد تعرضه للتهديد، فاستهدفهم القصف الصهيوني وهدم البيت على رؤوس من فيه. وكانت الفنانة الشهييدة قد كتبت آخر كلماتها قبل أيام قاتلة: «تلقت أحياناً لتلقي نظرة على ماضيك.. فكتشف أنك خرجت حياً من مذبحه».

اتحاد الكتاب العرب يناشد بالعمل على وقف العدوان الهجومي على الفلسطينيين

الوطن

ناشد اتحاد الكتاب العرب في سورية الأديباء والكتّاب والمنظمات الحقوقية والبعثات الدبلوماسية في العالم بضرورة التضامن وتقديم الدعم للشعب الفلسطيني الذي يتعرض لحملة إبادة جماعية في قطاع غزة، وحملات قتل ممنهجة في الضفة الغربية.

وقال في بيان: إن القصف الهجومي الصهيوني على مدى أسابيع على أهالي غزة وقطع كل أسباب الحياة من ماء وغذاء ودواء ووقود وتدمير للمدارس والمشافي والمنازل على رؤوس ساكنيها من دون اعتبار للحياة الإنسانية، والتجاهل للواقع لمبادئ القانون الدولي وشرعة حقوق الإنسان تدفعنا إلى الوقوف في وجه هذه الممارسات الهجومية، ومناشدة الجهات المعنية جميعها لإدانة هذه المجزرة التي يرتكبها الكيان الصهيوني بحق الشعب الفلسطيني.

وطالب الاتحاد بالعمل على وقف العدوان الهجومي على الفلسطينيين في غزة والضفة الغربية فوراً، وفتح المعابر لإدخال الغذاء والماء والدواء والوقود من دون تأخير وتقديم مرتكبي هذه الجرائم من الكيان الصهيوني إلى العدالة.

العشاء الأكثر خطورة

وكالات

وفقاً لخبرة التغذية الروسية الدكتور أوكسانا ميخايليفا، فإن أخطر عشاء من حيث زيادة الوزن هو البطاطا المقلية مع اللحم، وأشارت إلى أن أخطر عشاء يسبب زيادة الوزن هي الأطعمة الغنية بالدهون والكربوهيدرات والملح وخاصة البطاطا المقلية واللحم المقلّي أو المشوي. وقالت: «هذه بعض وجبات العشاء الأكثر خطورة، لأنها تحتوي على كمية هائلة من السعرات الحرارية، والكثير من الدهون والكربوهيدرات البسيطة، التي تتحول إلى كتلة دهنية في الجسم ويتم تخزينها احتياطياً لسنوات عديدة في منطقة الخصر». وأكدت أن تناول مثل هذه الأطعمة ذات السعرات الحرارية العالية السهلة الهضم في المساء لا يوفر الفرصة لحرق هذه السعرات الحرارية.

تجنبوا هذه الأطعمة للتخلص من دهون البطن

وكالات

إلى جانب زيادة الوزن، يمثل تراكم الدهون في منطقة البطن مشكلة صحية، إذ أنه يزيد من خطر الإصابة بالأمراض المزمنة مثل متلازمة التمثيل الغذائي، والسكري من النوع الثاني، وأمراض القلب، وأنواع معينة من السرطان، لذا من الضروري تجنب بعض الأطعمة التي تعمل على بروز البطن، ومن بينها:

- الفطائر المحلاة والمعجنات والكعك، وهي من الوجبات الغنية بالكربوهيدرات المعالجة والسعرات الحرارية العالية التي تحتاج إلى الوقت ليتمكن الجسم من التخلص منها، لذلك يُنصح بتجنب تناولها يومياً.
- اللحوم الحمراء الدهنية التي تتسبب في تراكم الدهون في الجسم، ما يزيد من نسبة الكوليسترول الضار في الجسم، وبالتالي فإن الإسراف في تناول الدهون هو من أبرز الأسباب المؤدية للإصابة بأمراض القلب، ويزيد من فرص التعرض للذبحة الصدرية، والإصابة بمشاكل الكلى.
- البطاطا المقلية، إذ تحتوي كمية قليلة منها على مقدار كبير من السعرات الحرارية، وهي من أسوأ الأطعمة التي يمكن تناولها لغناها بالعديد من الدهون المتحولة والصوديوم، وكلاهما يزيد من خطر الإصابة ببعض الأمراض المزمنة مثل أمراض القلب والسمنة وارتفاع ضغط الدم والسكري.
- مشروبات الصودا، إذ من الضروري التوقف عن تناول المشروبات الغازية بسبب كمية السكريات الكبيرة الموجودة فيها، إذ تحتوي علبة الصودا العادية على ٢٥٠ سعرة حرارية.
- الأيس كريم والمقرمشات وهي من الوجبات الجانبية الأساسية التي يجب تفاديها لأنها تحتوي على كمية كبيرة من الكربوهيدرات والسكريات والصوديوم، وبالتالي يتسبب تناول الأطعمة الغنية بالسكر والصوديوم في ارتفاع الكوليسترول الذي يعمل على تعزيز الالتهابات والإجهاد التأكسدي، ومن ثم الوزن الزائد وتراكم دهون المعدة.

صفاء سلطان: «ما عم نام حرفياً»

الوطن



أعربت النجمة صفاء سلطان عن استيائها وألمها مما يحدث في قطاع غزة، الذي يتعرض لإبادة جماعية من كيان الاحتلال الصهيوني، مشيرة إلى أنها غير قادرة على النوم من رؤية المشاهد المفعجة للضحايا. وقالت في لقاء مصور: «أنا ما عم نام حرفياً وخابفة على بلادنا سورية ومصر ولبنان، من اللي بيحصل وبيحس نفسي إني هكون واحدة من الناس اللي بيقولوا يا الله هنعمل إيه». وكشفت عن تعرضها للتهديد بإقفال حسابها في «إنستغرام»؛ نظراً لدعمها الكبير للقضية الفلسطينية، مشددة على أنها لا تباي بذلك وانتقدت كل من يخاف على حسابها من الإغلاق، قائلة: «في ناس خابفة على حسابها يتقفل وفي أرواح بتزهق». كما استنكرت سكوت بعض الفنانين، قائلة: «عتبي على الفنانين اللي اختاروا الصمت لأننا فنانون محملون برسائل».

السماء تمطر أموالاً

وكالات

ألقي نجم تلفزيوني مشهور نحو مليون دولار من طائرة هليكوبتر على حشد كبير من الناس في جمهورية التشيك. وعرض النجم التشيكي كامل باروتشيك، عبر قناته على «يوتيوب»، مقطع فيديو يظهر عملية شحن مليون دولار داخل صندوق كبير في الطائرة، لتنتقل به باتجاه المتابعين وتمطرهم بالأموال. ووعد متابعيه عبر منصات التواصل الاجتماعي بمنحه هدية لا تنسى، كمكافأة لمن شاركوا في إحدى المسابقات التي نظمها عبر حساباته. وقرر عدم اختيار فائز واحد، بل توزيع الجائزة على الجميع، حيث تلقى المشاركون في المسابقة رسالة عبر البريد الإلكتروني، انطلت على دعوة للتجمع بأحد الأماكن، من دون الكشف عما سيحدث.